

# Tips voor het omgaan met Hoog Sensitieve Kinderen (HSK)

- Begin de dag rustig. De start van de dag zet de toon.
- Probeer in de gaten te houden waardoor het kind precies overprikkeld raakt en probeer een creatieve manier te vinden om de situatie volgende keer anders aan te pakken.
- Zoek een evenwicht tussen pushen en beschermen. HSK's hebben vaak uitdagingen nodig, maar als de uitdaging te moeilijk is, kan dit nadelig worden voor hun zelfvertrouwen. Zorg ervoor dat alles in stappen gebeurt en dat ze na elke stap zo veel succes en waardering oogsten dat ze enthousiast zijn om de volgende stap te zetten.
- Geef HSK's de ruimte om in hun eigen tempo te integreren. Wanneer je geen druk zet op het kind zal je meer voordeel halen uit de situatie.
- Informeer HSK's ruim op voorhand indien er veranderingen gaan gebeuren of wanneer er een uitstap gepland is.
- Zorg ervoor dat je kind een eigen veilige omgeving heeft waarin het zich kan terugtrekken, waar het in alle rust kan bijkomen en alle emoties onbeperkt tot uiting kunnen komen.
- Stimuleer en motiveer je kind om dingen zelf te doen en complimenteer dit dan ook als het vooruitgang boekt. Begeleid je kind desnoods als het iets niet durft. Neem het mee aan je hand en doe het desnoods voor.
- Als je kind zich moeilijk kan ontspannen en daardoor moeilijk in slaap kan komen kun je de voetjes zachtjes masseren voor het slapen gaan. Je zult versteld staan hoe rustig het al wordt tijdens de massage. Doe dit alleen als ze al helemaal klaar zijn voor de nacht en het liefst in hun eigen bed. Zorg er ook voor dat er alleen een nachtkast lampje brand en dus geen felle lampen.

