

## Ben jij soms hooggevoelig?

☻ In De Praktijk gaan we samen onderzoeken wat jij kunt doen om je sterk en zeker te voelen. Gevoelig zijn is heel mooi en dat gaan we niet veranderen. We gaan wel aan je brein (dat ben jij ook) vertellen hoe het alles dat jij mee maakt makkelijker een plekje kan geven. Zodat je beter kunt opletten en je lijf lekker kalm en rustig voelt!

### Hooggevoelige kinderen zien alles, voelen alles, horen alles....

☻ Ze zijn heel erg druk met alles beleven. In de klas bijvoorbeeld, zitten ze midden in alle gebeurtenissen. Ze kunnen zich daardoor moeilijk concentreren. Want tsja, als je alles hoort, voelt en ziet dan heb je het heel erg druk in je hoofd.

☻ Wist jij dat je brein je meehelpt om alles wat je voelt, hoort, ziet en beleeft een plekje te geven? Je zou kunnen zeggen dat je brein alles op een rijtje zet, zodat jij makkelijk kunt kiezen wat je wel kunt doen of niet kunt (of wilt) doen.

☻ Je lichaam maakt dat je dingen voelt. Als je veel beleeft geeft je brein aan je lichaam heel veel seintjes af, en kun je je moe voelen of prikkelbaar (bozig). Dan kun je "druk" zijn.

☻ Hoog gevoelige kinderen voelen heel veel. Of ze hebben er veel moeite mee te luisteren naar wat Juf of meester zegt omdat ze worden afgeleid. Dan weten ze niet meer wat ze ook weer moesten doen.

☻ Soms denken ze niet in woorden, maar in beelden. Als ik iets vertel zien ze dat heel makkelijk voor zich. Daar hebben ze het dan erg druk mee, want alles wat ze zien moet door hun brein worden verwerkt.

☻ Soms zijn hoog gevoelige kinderen ergens anders met hun gedachten. Dan moeten ze weer met hun beide voeten op de grond terugkomen. Dat kunnen ze leren zelf te doen.



☻ Heb jij dat ook?: dat je vaak denkt dat je door alle kinderen altijd aardig gevonden moet worden? En dat je door deze gedachte heel erg je best gaat doen? Of verdrietig of boos bent als je niet mee mag doen?

☻ Heb jij dat ook?: dat je denkt dat je nooit fouten mag maken van jezelf omdat mama dan niet meer van je houdt of omdat je denkt dat anderen (de andere kinderen, de meester of juf) je dan stom zullen vinden?

☻ Heb jij dat ook?: dat je het lekker toch niet doet, want: "ik ben nu aan het spelen of ik heb nu geen zin?"

☻ Heb jij dat ook?: dat als dit of dat gebeurt, dat dat dan een vreselijke gebeurtenis is, dan overleef je dat niet? Dat is dan een regelrechte ramp voor je? En wordt je daar bang en onzeker van?

☻ Heb jij dat ook?: dat alle kinderen net zo moeten denken en alles net zo moeten doen als jij, want dan voel jij je prettig en zal alles makkelijk gaan?

⇒ Als je **deze dingen denkt**, gaan dingen dan makkelijker? Voel je je dan fijn?

⇒ Levert het een **voordeel** of een **nadeel** op voor jou en de anderen?

⇒ Maak je je wel eens zorgen om dingen en blijkt dan later dat het niet nodig was?

Denk je wel eens de dingen die hierboven staan?

En hoe voelt dat dan in je lichaam?

Ben je dan rustig of juist onrustig, wiebelig of loperig, kun je dan stilzitten en goed luisteren en opletten of juist niet?



In De Praktijk gaan we de dingen die je denkt onderzoeken. We gaan zoeken naar gedachten die jou kunnen helpen om je blij en zeker te voelen. Zodat alles makkelijker gaat omdat het een **voordeel** oplevert voor jezelf en anderen.

We gaan knutselen, tekenen en schilderen. Of ik lees voor en vertel over Gijs en Tom, broertjes van elkaar, of over Carolientje die zich altijd zorgen maakte. Soms vertel ik verhaaltjes over ruzie, of over slapen en dromen. Want soms hebben kinderen nachtmerries en willen ze liever andere dromen dromen.

Alle kinderen die het een beetje moeilijk hebben kunnen terecht in De Praktijk. Hooggevoelige kinderen, maar ook kinderen die zich niet zo goed kunnen concentreren, slecht slapen, zich steeds zorgen maken, of niet zo erg in zichzelf geloven, enzovoorts.



Als je een keertje wilt komen dan ben je van harte welkom!

Ik heet Sylvia van Zoeren.

Zo zie ik er uit:



## De Praktijk Centrum voor hypnotherapie en hooggevoeligheid

Werkt met kinderen om ze weer te laten stralen!



Kanaaldijk 88  
1831 GB Alkmaar  
072-5647353  
[www.hooggevoeligheid.org](http://www.hooggevoeligheid.org)