

1. Wat is hooggevoeligheid?

1.1. Kenmerken van hooggevoeligheid

- Een overdaad aan prikkels
- Voor- en nadelen voor het hooggevoelige kind

1.2. Zintuigen draaien overuren

- Horen
- Zien
- Ruiken
- Smaken
- Voelen, tasten
- Intuïtie
- Ontelbaar veel prikkels

1.3. Drie terreinen van hooggevoeligheid

- Terrein 1 : lichamelijke hooggevoeligheid
- Terrein 2 : emotionele hooggevoeligheid
- Terrein 3 : hooggevoeligheid voor veranderingen van gewoontes, van omgeving en voor onverwachte situaties
- Een vierde terrein?

1.4. Een blik op het brein

- De linker- en rechterhersenhelft hebben elk een eigen taak
- Visueel-ruimtelijk denken of beelddenken?
- Gevolgen voor opname leerstof
- Andere leerstijlen

1.5. Hoe vaak komt hooggevoeligheid voor?

- Zelftest méér dan betrouwbaar
- Grijs zone
- Overgevoelig reageren is iets anders dan hooggevoelig zijn

1.6. Hooggevoeligheid is een persoonlijkheidskenmerk

- De acht persoonlijkheidstypes van Carl Jung
- Aangeboren of beïnvloed door omgevingsfactoren?

2. Hoe uit hooggevoeligheid zich in het gedrag van kinderen?

2.1. Overprikkelde kinderen

2.2. Kleine filosofen

2.3. Moeilijke eters

2.4. Moeilijke slapers

2.5. Huilbaby's

2.6. Verlegen en introverte kinderen

2.7. Observerende en aftastende kinderen

2.8. Respect is het allerbelangrijkste!

3. Hooggevoeligheid, hoogbegaafdheid, ad(h)d, autisme... Verwarring alom!

3.1. Het gevaar van etiketten

3.2. Is er een verband tussen hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid?

- Wat is hoogbegaafdheid?
- Kenmerken van hoogbegaafdheid

3.3. Ad(h)d versus hooggevoeligheid

3.4. Autisme versus hooggevoeligheid

3.5. Alleen hooggevoelig of is er meer aan de hand?

4. Specifieke uitdagingen voor hooggevoelige kinderen

4.1. 'Heb je alweer niet opgelet?' – Over concentratieproblemen

4.2. 'Ik ga dood van verdriet' – Over de intensieve beleving van gevoelens

- Hooggevoelige kinderen zijn héél blij en héél verdrietig
- Omgaan met blij/bang/boos/bedroefd

4.3. 'Wat heb ik nu weer fout gedaan?' – Over zaken persoonlijk interpreteren

4.4. 'Is papa boos?' – Over conflicten en ruzie

- Conflicten met of van de ander
- Innerlijke conflicten

4.5. 'Ik wil niet mee op kamp!' – Over angst en zelfvertrouwen

4.6. 'Ik wil niet naar school!' – Over schoolkeuze en studiekeuze

4.7. 'Ik moet nog zoveel doen!' – Over stress

4.8. Hooggevoelig zijn in de huidige maatschappij

- Beter wapenen tegen de harde wereld?
- Meer problemen in de maatschappij

5. Opvoeden is ontwikkeling bevorderen

5.1. Kinderen grootbrengen of kleinkrijgen?

5.2. Het procesmodel van Belsky

- De persoonlijkheid van de ouders
- Het negatieve proces : een mechanisme waar veel hooggevoelige kinderen in terecht komen
- Sturen, steunen en stimuleren

5.3. Logische grenzen stellen op maat van het kind

- Grenzen stellen aan het kind
- Leer het kind grenzen te stellen aan zichzelf

5.4. Straffen, dat is straf!

5.5. Mogelijke gevolgen bij onvoldoende begrip en ondersteuning in de opvoeding

6. Werken aan een positief zelfbeeld

6.1. Het ontstaan en het belang van een positief zelfbeeld

6.2. De kracht van verbondenheid

6.3. Het gevaar van perfectionisme

6.4. Faalangst loert om de hoek

6.5. 'Ik ben oké, jij bent oké' – Het gevoel van eigenwaarde van je kind positief stimuleren

6.6. Waarom opgroeien in een 'veilige' omgeving noodzakelijk is

6.7. Omgaan met piekeren

6.8. Omgaan met pesten

7. De juiste frequentie – Beter communiceren

7.1. Uitdagingen voor de zender en de ontvanger

7.2. Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet...

7.3. Actief luisteren

7.4. Aandacht vragen

- Omgaan met claimedrag

7.5. Functioneren in groep

- Vriendschappen
- Hooggevoeligheid in de klas
- Tijdens vrije tijd
 - Verjaardagsfeestjes
 - Familiefeestjes
- Op kamp

8. Zet de talenten in de verf!

8.1.Hoe kun je zien welke kant de talenten van je kind op gaan?

8.2.Waarom is het ontplooiën van creativiteit zo belangrijk?

9. Tot slot: 30 gouden tips voor ouders en leerkrachten

9.1.Gouden tips voor ouders

- Tip 1. Informeer jezelf!
- Tip 2. Erken de gevoelens van je kind
- Tip 3. Luister naar het lichaam
- Tip 4. Bouw voldoende rust in
- Tip 5. Vermijd verrassingen
- Tip 6. Blijf lachen!
- Tip 7. Bouw rituelen in
- Tip 8. Houd contact met de natuur
- Tip 9. Zorg als volwassene ook goed voor jezelf
- Tip 10. Praat jezelf geen schuldgevoel aan
- Tip 11. Volg je eigen hart en intuïtie in de aanpak van je hooggevoelige kind
- Tip 12. Probeer je kind niet te overbeschermen!
- Tip 13. Praat met je kind over zijn hoogsensitiviteit als je voelt dat hij daar behoefte aan heeft
- Tip 14. Communiceer positief en gericht naar je omgeving
- Tip 15. Ga op zoek naar een volwassen vertrouwenspersoon
- Tip 16. Geef je kind een veilige rugzak mee

9.2.Gouden tips voor leerkrachten

- Tip 17. Doe een beroep op hun creativiteit
- Tip 18. Vermijd overprikkeling
- Tip 19. Zoek een goede balans tussen stimuleren en forceren
- Tip 20. Probeer een ontspannen en veilige sfeer te creëren
- Tip 21. Te veel aandacht kan een averechts effect hebben
- Tip 22. Verdeel een opdracht in kleine stapjes
- Tip 23. Maak veranderingen in de klas of speciale uitstapjes
- Tip 24. Zoek uit wat de reden is van ongewenst gedrag
- Tip 25. Vermijd al te strenge straffen
- Tip 26. Bekijk het klaslokaal vanuit hun perspectief
- Tip 27. Wees alert op sociale problemen en pesten
- Tip 28. Overleg met de ouders van een hooggevoelig kind
- Tip 29. Houd rekening met de visueel-ruimtelijke instelling van een hooggevoelig kind
- Tip 30. Zorg vooral goed voor jezelf