



**Vijf ontspanningstips voor je  
hooggevoelige kind met een  
sterke wil.**

## **Inleiding.**

Alle kinderen hebben er wel eens genoeg van, ze zijn moe, hongerig, hangerig, willen even niets meer. Bij hooggevoelige kinderen gaat dit sneller. Ze krijgen meer binnen en dit wordt meer rond gemaald in hun hoofd. Ze zijn sneller overprikkeld en raken dan gespannen. Tel daar nog een sterke wil bij op en er is al gauw flink vuurwerk.

Belangrijk om op tijd de spanning op te merken zodat je daar op kan inspelen.

In dit e-book geef ik 5 tips om je kind te helpen ontprikkelen maar tegelijk ook de uitdaging er in te houden.

In de cursus Hooggevoelig en Strong-Willed kind gaan we dieper op de werking van spanning en ontspanning in en hoe je het kunt herkennen.

- |       |                      |
|-------|----------------------|
| Tip 1 | De ideeënpot.        |
| Tip 2 | Laat los in het bos. |
| Tip 3 | Massageverhalen.     |
| Tip 4 | Stenen.              |
| Tip 5 | Alleen-van-mij-plek. |

## Tip 1:

### De ideeënpot.

Heb je weleens van die dagen dat de huiskamer ontploft is met speelgoed en ze nergens mee spelen? Zo vaak!

Een veel gevraagde vraag die ik tegen kom als coach is: "Wat kan ik mijn kind bieden als hij zich zo slecht kan vermaken?"

Als een kind zich geregeld moeilijk kan vermaken en elke keer wat anders wil, is het vaak dat je kind al richting overprikkeld gaat en een vol hoofd heeft. Deze energielurpende momenten zijn vaak na school of bijvoorbeeld in spannende periodes als Sinterklaas.

Een tip die kan helpen en ook nog leuk is om te doen is de ideeënpot.

Knutsel samen met je kind een pot, fles of iets anders waar je briefjes in kan doen. Versier hem zo mooi mogelijk.

Bespreek samen met je kind waar hij blij van wordt en schrijf ze ieder op een apart briefje.

Vouw ze een voor een dicht en stop ze in de pot.

Het gaat vooral om ideeën als fietsen, duplo, lego, kapla, verven enz. Dingen waar meteen na het trekken van een briefje aan voldaan kan worden. Uit eten, efteling, zwemmen is natuurlijk ook leuk maar dat kun je niet meteen even doen.

Maak samen met je kind afspraken. Hoe lang mag hij doen met ieder idee? Hoeveel mag hij er per middag trekken? Of op een hele dag? Onthoud, hoe meer je kind zelf met voorstellen komt, hoe meer hij zich er aan zal kunnen houden. Maak de afspraken daarom samen met je kind en zo kort en zo min mogelijk.

De komende tips kun je gebruiken om je ideeënpot te gaan vullen.



## Tip 2.

### Laat los in het bos.

Mijn dochtertje van toen nog drie had weleens een bui waarin niets goed was. Ik noem het stiekem altijd de ik-wil-mode. Ik wil drinken, ik wil eten, ik wil dat niet aan, ik wil naar buiten, ik wil m'n stiften mee naar buiten en ga zo maar door. De eisen worden ook steeds moeilijker en vermoeiender.

Als het dan ook nog eens een dag was waarbij bij mij ook van alles mis ging dan kon ik nog maar 1 ding, de rescue-mode. Huilend en schreeuwend nam ik haar mee in de auto en reed ik naar een bos in de buurt. Natuurlijk kan het ook in een rustig park. Voor elk kind is het anders maar hoe meer overprikkeld, hoe langer het vaak duurt om tot rust te komen. Ik neem nog steeds altijd een tasje mee zodat ze alles kan verzamelen wat ze mooi vindt. Probeer nooit een van AnaarB-plan te hebben. Al blijf je twee uur op dezelfde plek, het maakt niet uit. Zet je mobiel op stil en zorg dat je er even helemaal bent. Je zal zien dat jullie beiden tot rust komen.

Gaat je kind meteen liggen "ik wil niet loooooopen!". Laat het even, ga er bij zitten en zeg: "je hoeft niet te lopen, we kunnen ook even lekker hier blijven". Wees er gewoon en wacht tot je kind om zich heen gaat kijken of naar jou toenadering zoekt.

Prikkel de fantasie van je kind door met een vergrootglas beestjes te bekijken, gekke poppetjes te tekenen in het zand, kabouterhuisjes maken in het mos, verstoppertje, hut bouwen, klimmen over boomstammen enz. Als je hier zelf het voortouw neemt dan volgt je kind vaak vanzelf om daarna de leiding over te nemen.

In het bos wandelen werkt heel ontspannend. Zorg dat je de tijd neemt en onthoud dat niks moet en heel veel kan! Wil je hier meer over weten? Vraag naar de mogelijkheden van een natuursessie op <http://www.groeiinvrijheid.nl/contact/>



### **Tip 3.**

#### **Massageverhalen.**

Aanraking vinden de meeste kinderen fijn. Je maakt daarmee stofjes aan die ontspannend werken, het geeft zelfvertrouwen over het eigen lichaam en het is goed voor jullie band.

Je hoeft hier geen ervaring in te hebben.

Mijn dochtertje heb ik vanaf het begin gemasseerd, vaak gewoon op gevoel. Inmiddels is ze bijna 5 en vraagt ze er nog geregeld om. Er zijn ook periodes dat ze het helemaal niet wil. Als een kind erg last heeft van te veel prikkels kan massage net te veel zijn. Kinderen geven het wel aan of ze wel of niet willen. Wat veel kinderen erg leuk vinden en ook fijn voor degene die aanraking moeilijk vinden is een massageverhaal.

Massageverhalen kun je op allerlei manieren doen. Met kleding of zonder, op de rug, armen of benen, het maakt niet uit, zolang het maar goed voelt voor beiden.

Er zijn er genoeg te vinden op internet maar je kunt ze ook zelf verzinnen. De jongere kinderen vinden het liedje 'hansje pansje kevertje' of 'in de maneschijn' vaak leuk.

#### **Hieronder geef ik een voorbeeld.**

##### **Pannekoeken bakken.**

Eerst even alle ingrediënten bij elkaar zoeken. (Plukjes op de rug en doen alsof je iets neer zet.)

De mengkom pakken en alles erin doen en ik ga het door elkaar mengen. Eitjes stuk slaan en er in doen. (Tikken op de rug, rondjes vegen.)

Mmm, misschien nog wat kaneel? (Zachtjes als regen tikken op de rug.)

Zooo, nog even alles goed door elkaar mixen. (Lekker los draaiende bewegingen maken, zachter, sneller. Luister goed naar wat je kind fijn vindt dus niet te snel en te hard.)

Olie in de pan en een grote lepel beslag. De pan even bewegen zodat het beslag veranderd een grote ronde pannenkoek. (Vegende beweging over de rug van boven naar beneden, vegen van het midden naar de zijkant van de rug)

Even bakken en omkeren.

(zachtjes tikken en een grote zwaaibeweging over de rug maken.

Pannekoek op het bord. Stroop er op en smullen maar.

(Nog een veegbeweging, glijdende bewegingen en plukjes over de rug.

Als laatste een grote smiley op de rug tekenen.

Al zin om ze echt te gaan bakken?



Is je kind hiervoor te groot? Er zijn ook verhalen voor grotere kinderen. Woorden op elkaars rug schrijven en dan het woord raden is een variatie.

Heb je meerdere kinderen? Ga dan voor elkaar zitten als een treintje en zorg dat je zelf aan de kant zit waar niemand achter zit. Natuurlijk kun je na het verhaal van positie wisselen want kinderen doen dan het ook graag bij andere. Zorg dat je het eerst zelf doet en het kind voor je het na doet bij zijn broertje of zusje. Doe je het vaker kunnen jullie het wel allebei tegelijk met het verhaal doen.

Doe het op een moment waarop je kind al wat rustiger is, bijvoorbeeld na het douchen, voor het slapen en na het buiten spelen. Vind je kind het spannend begin dan met iets korts zoals: De maan is rond, de maan is rond, twee ogen, een neus en een mond.

Veel kriebelplezier!

#### Tip 4.

##### Stenen.

Mijn dochter kon nog niet lopen toen ik merkte dat ze het geplons van stenen in het water al heel fascinerend vond. Al snel wilde ze het zelf en vond ze het heerlijk om stenen te zoeken, hoopjes te maken en ze een voor een in het water te gooien. Later ging het met handen tegelijk.

Iemand vroeg een keer aan mij. Wat doe je toch zo lang op dat kleine strandje aan de Rijn?

Ja, wat doen we eigenlijk? Steentjes verzamelen, in het water gooien, steentjes in vormpjes leggen, bruggetjes maken met grote stenen in het water, stenen meenemen en beschrijven of verven.

Het hoeven niet perse grote stenen te zijn. Het kunnen ook kiezelsteentjes of brokjes klei om in een slootje te gooien zijn. Blaadjes die je mee laat voeren met de stroming.

Zeker kinderen van een jaar of 8 beginnen steeds meer te snappen van symboliek. Kinderen die het even moeilijk hebben kun je bootjes laten maken van bladeren en takjes en elke vervelende gedachte met het bootje weg sturen. Flink er achteraan blazen zodat het bootje snel wegvaart.

Dit kan ook met stenen. Grote stenen met een zware gedachte en kleine voor de wat minder moeilijke gedachten. Kijk naar de ringen die de plons maakt en wacht tot deze helemaal verdwijnt. Zie je dat het langer duurt voor de ringen van de zware gedachten helemaal zijn verdwenen?

De jongere kinderen genieten vooral van het gevoel wat het zand, de stenen en het water hen geeft. Lekker fysiek bezig zijn, werkt erg ontspannend.



## Tip 5.

### Alleen-van-mij-plek.

Even niks, geen gezeur, vervelende broertjes en/of zusjes, felle kleuren, geluiden, lichten. Je eigen plek om even alles los te laten, in je dagboek te schrijven, je ogen dicht te doen, wat jij wil!

Ja hoor, zie me zelf er best zitten. Oeps, ik ben al volwassen en heb als m'n dochter op bed ligt de woonkamer voor mezelf.

Je kind heeft dat niet. Iedereen dendert zijn of haar kamer binnen, er wordt van alles gevraagd en even iets doen waar je eigenlijk te groot voor bent of iets lekker gekks zoals overdag je ogen dicht doen, nee dat durf je dan niet.

Een plek om te ontladen. Vaak overschatten we dat. Ze hebben toch hun kamer? Dan hangen we toch een Niet Storen bord op? Dat kan zeker maar er zijn heel wat kinderen die even een donker klein hoekje nodig hebben. Een prikkelarm hoekje. Mijn dochtertje heeft bijvoorbeeld een plekje onder de tafel. De draagdoek heb ik tot hangmat omgedoopt en daar gaat ze regelmatig samen met de pop in. Al zijn de tipi's en zitzakken wel heel erg leuk, het mag ook heel simpel zijn! Maak er goede afspraken over, ook met de broertjes en zusjes. Je kind zal op een rustig moment wel weten te vertellen wat het nodig heeft en wat daarvoor afspraken bij horen om dit mogelijk te maken.





**Nawoord.**

Er zijn nog zoveel manieren om je kind te helpen ontspannen en daarmee te ontprikkelen.

Wil je meer inzicht over hoe het werkt met spanning en ontspanning bij je kind?

Kijk voor meer informatie op [www.groeiinvrijheid.nl](http://www.groeiinvrijheid.nl) en klik op de cursus Hooggevoelig en Strong-Willed kind.

Voor kennismaking of vragen neem dan contact op.

Telefoonnummer: 06 25490450

Emailadres: [info@groeiinvrijheid.nl](mailto:info@groeiinvrijheid.nl)