



Praktijk  
**SensiKids**

voor hooggevoelige kinderen met  
problemen in de prikkelverwerking

# Informatieboekje voor kinderen

over hooggevoeligheid  
en prikkelverwerking



Op aarde wonen allemaal verschillende kinderen.

Iedereen ziet er anders uit.

Je kunt groot, klein, dik of dun zijn. Sommigen hebben zwart haar anderen blond haar, blauwe of bruine ogen, ga zo maar door!

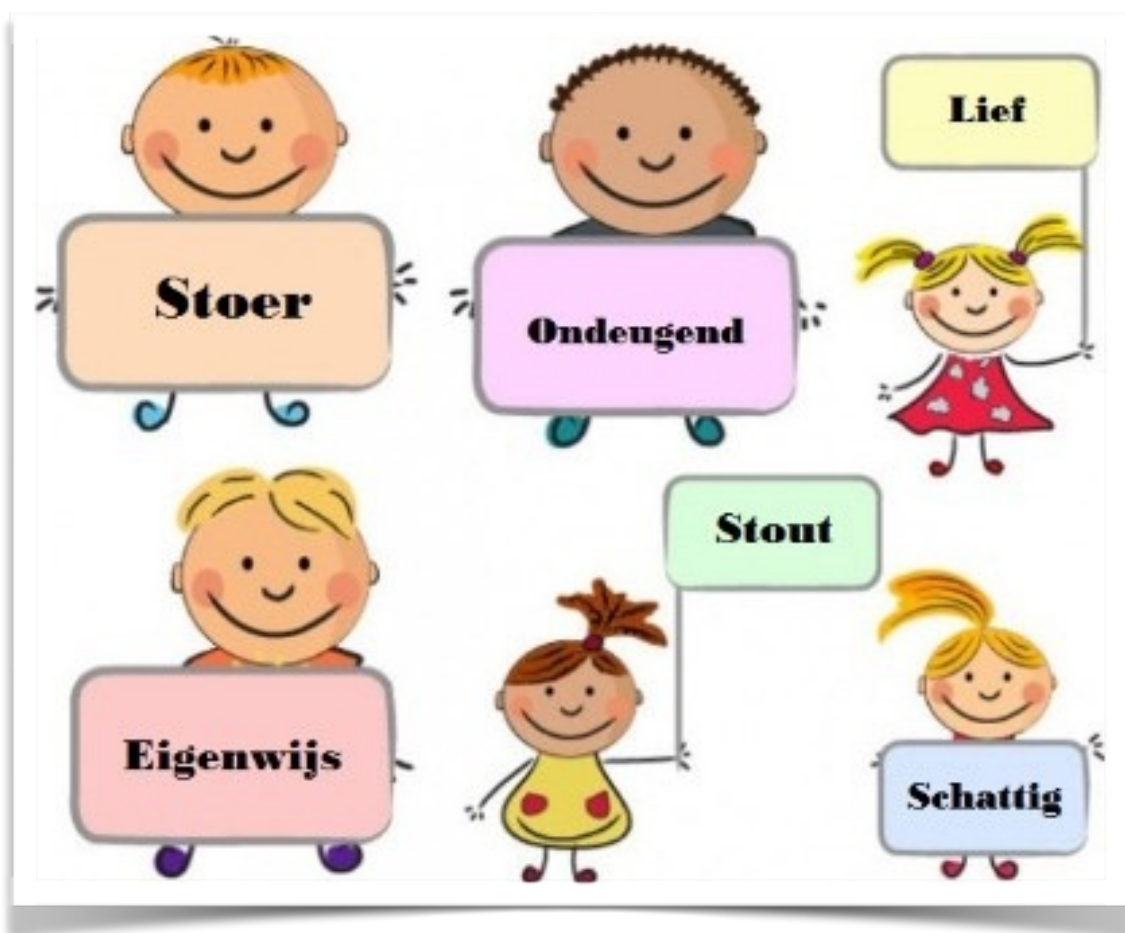
We zijn allemaal mooi zoals we zijn!





Ook aan de binnenkant zijn we allemaal anders.  
Je kunt rustig en stil zijn, terwijl iemand anders  
juist heel veel praat.

Je kunt van avontuur houden, maar ook liever  
eerst toekijken voor je iets nieuws probeert. De  
een houdt van voetbal, de ander van ballet.





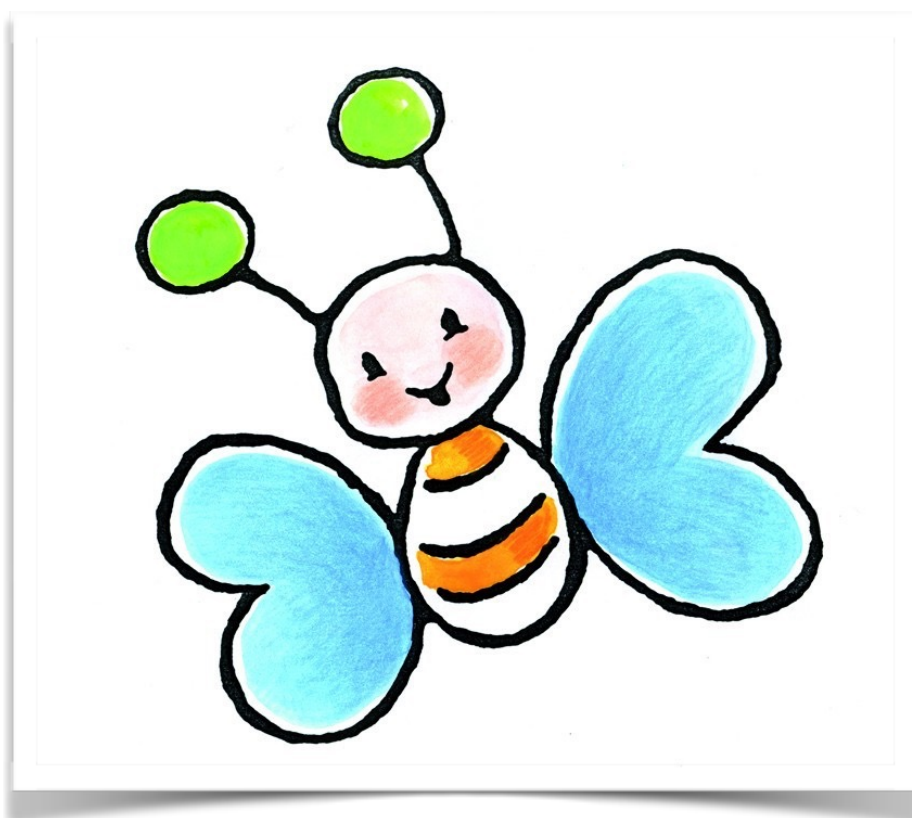
Zo kun je ook heel gevoelig zijn, waardoor je dingen voelt, die een ander misschien niet voelt.

Dit boekje gaat over kinderen die héél gevoelig zijn.

Dit noemen ze ook wel hooggevoelig of hoogsensitief.



Wanneer je hooggevoelig bent, heb je heel veel voelsprietten.  
Net als een vlinder!



Bij mensen zijn deze voelsprietten alleen niet te zien, ze zijn onzichtbaar. Met je voelsprietten voel je alles om je heen. Je kunt bijvoorbeeld voelen of iemand anders boos of verdrietig is, pijn heeft in zijn buik, of iets zegt wat niet klopt.



Omdat je zoveel voelt kun je je soms ook niet zo fijn voelen. Bijvoorbeeld boos, moe, druk of misselijk, zonder dat je begrijpt waarom!

Je voelsprietten voelen dan heel erg veel en jouw hoofd wil dat ook allemaal begrijpen. Dit lukt alleen niet altijd....





Een andere eigenschap die je hebt als je hooggevoelig bent, is dat je moeite kunt hebben met het verwerken van prikkels.

WAT?! Ja, prikkels!



Prikkels zijn signaaltjes met informatie die je hersenen opvangen via je....



Oren

Huid

Ogen

Evenwichtsorgaan

Neus

Spieren en gewrichten

Mond







Dit noemen we de zintuigen.

Onze zintuigen werken allemaal samen zodat we de wereld om ons heen begrijpen.



Ze zorgen ervoor dat we ons niet verbranden als iets heet is...

Niet vallen als we in een klimrek klimmen...



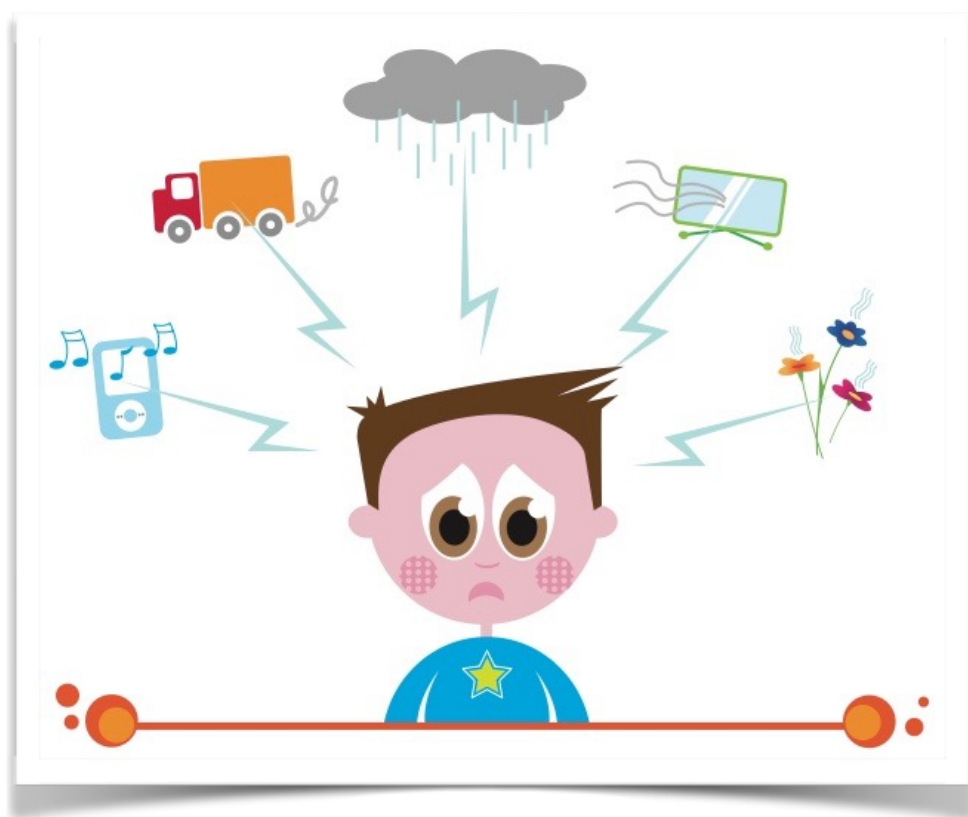
En kunnen luisteren naar de juf op school.



Als je heel gevoelig bent, heb je hele gevoelige zintuigen.

Prikkels komen dan heel sterk binnen in je hersenen waardoor je heel goed kunt horen, zien, ruiken, proeven, voelen....

Dit kan zelfs zó goed zijn, dat het vervelend is....





Wat je ruikt stinkt dan al snel...

Kleren kriebelen vaak...

Een achtbaan gaat veel te hard...

Je schrikt snel  
van geluiden...



Of zand tussen je tenen voelt niet fijn...

Ook het opletten in de klas kan dan heel  
moeilijk zijn door alles wat er om je heen gebeurt.



Er zijn ook kinderen, die zijn zo gevoelig, dat ze zonder het weten, met hun gevoel buiten hun lichaam zijn gaan wonen.

Als een ballon waarbij je het touwtje nog vast hebt.



Hierdoor voel je je lichaam minder goed, en zijn alle prikkels minder eng.  
Dit lijkt fijn, maar heeft ook nadelen....



Iets voelen met je huid kan dan lastiger zijn, waardoor je bijvoorbeeld niet voelt dat je vies bent, of dat je kleren of schoenen verkeerd zitten...



Of het kan moeilijk zijn je evenwicht te bewaren als je wilt fietsen...



Hierdoor val of stoot je je vaker en krijg je gemakkelijk ongelukjes.

In de klas wil je dan vaak bewegen of alles aanraken om toch op te kunnen letten.



Wat het probleem ook is, voor alle kinderen is het belangrijk dat hun 'onzichtbare wortels' steviger worden.

Wortels?!

Ja! Net zoals een boom met zijn wortels stevig in de aarde staat, zo hebben mensen ook wortels die je verbinden met de aarde. Deze zijn alleen niet te zien!





Zijn je onzichtbare wortels er niet of niet stevig genoeg, dan gaan alle prikkels die door horen, zien, ruiken, voelen, proeven en bewegen je zintuigen binnenkomen, opstapelen in je lichaam.

Net zoals een emmer die vol loopt en na een tijdje overstroomt.





Wanneer de emmer vol zit geeft dit een vervelend gevoel.

Zoals bijvoorbeeld moe zijn, boosheid, irritatie, spanning, onrust, drukte, afgeleid zijn of verdriet.



Heb je stevige onzichtbare wortels, dan kun je alle prikkels die via je zintuigen binnenkomen en niet meer nodig zijn, meteen afvoeren naar de aarde.

Je voelt je dan rustig, blij en fijn!







*Wanneer je bij mij komt, ga ik je helpen om weer stevige wortels te krijgen.*

*Dit doen we vooral door te spelen!*

*Samen met papa en mama kijk ik wat nodig is om jou te helpen, zodat je weer vrolijk en blij kunt zijn.*





Dit boekje is gemaakt door:

Janneke Cooijmans  
Sensorisch Informatieverwerkingstherapeut  
Energetisch Therapeut

Praktijk SensiKids  
Schijndelseweg 3  
5271 BK St. Michielsgestel

T. 06-18097972

E: [info@praktijksensikids.nl](mailto:info@praktijksensikids.nl)

[www.praktijksensikids.nl](http://www.praktijksensikids.nl)