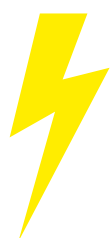




Help je kind om minder  
prikkels binnen te krijgen

In dit E-book krijg je een aantal eenvoudig toepasbare handvatten om als ouder je hoog sensitieve kind te helpen. Door deze toe te passen help je je kind om niet alle prikkels die hij binnenkrijgt vast te houden, maar ze los te kunnen laten. Dat kun je samen met je kind doen maar je kind kan dit ook alleen. Dat ligt aan de leeftijd van je kind.

Kinderen registreren de hele dag door prikkels. Dat doen kinderen met hun zintuigen. De verwerking van die binnengekomen prikkels vindt plaats in hun hersenen. Daar wordt bepaald of we op een bepaalde prikkel moeten reageren of juist niet. Kinderen reageren vaak onbewust.



*Een voorbeeld:*

*Je kind zit aan tafel te rekenen op school en opeens vliegt er een gum door de klas heen. Je kind is afgeleid en gaat die gum pakken.*

De hersenen van je kind registreren deze prikkel en reageren hierop want alle prikkels die je kind binnenkrijgt zijn gelijkwaardig. Hoog-sensitieve kinderen hebben geen filter waardoor zij niet weten wat echt belangrijk is op dat moment.



## **Wat kan jouw hoogsensitieve kind doen om minder prikkels binnen te krijgen?**

Aarden is het belangrijkste om dagelijks te doen zodra je opstaat. Hierdoor ben je in het hier en nu! Dat betekent dat wanneer je bijvoorbeeld bezig bent met tanden poetsen, je je daarop kunt focussen en je niet denkt aan wat je daarna moet doen of wat er morgen belangrijk is. Je bent alleen bezig met datgene wat je aan het doen bent op dat moment: tandenpoetsen.

## Wat is aarden eigenlijk?

Aarden is de verantwoordelijkheid nemen voor jezelf, voor je lichaam, je gedachten, je gevoel, je emoties, jezelf onder ogen komen, je ruimte innemen op de aarde, ook om de prikkels die je opgedaan hebt te ontladen.

Door jouw kind te laten aarden wordt je kind veel rustiger en kan het beter bij zichzelf blijven. Je kind kan zich beter concentreren en is met zijn aandacht bij datgene wat hij op dat moment aan het doen is. Ook kan je kind beter de opgedane prikkels loslaten.

## 15 Tips voor je hoogsensitieve kind

Met de volgende 15 praktische tips kun je als ouder je hoogsensitieve kind helpen om minder prikkels binnen te krijgen:



Wandelen in de natuur: Energieën van andere mensen loslaten, deze worden opgenomen in de natuur.



Buikademhaling: ga zitten of liggen en leg 2 handen op je buik. Adem in door je neus, houd die adem even 2 tellen vast en adem dan weer uit.



Stampen op de grond: Stamp met je voeten flink op de grond, het liefst met blote voeten.



Olifantenloop: Loop als een Olifant rond, die stampt met zijn poten.



Zwaar rondstappen met doorgezakte knieën.



Springen op een trampoline.



Op één been gaan staan en zwaaien met je andere been (afwisselend).



Trommelen: naar trommelmuziek luisteren of zelf trommelen op de tafel.



In de tuin werken, In de zandbak spelen.



Op blote voeten lopen in huis of in de tuin.



Sporten: zwemmen, paardrijden of kinderyoga.



Boetseren met klei.



Rode of bruine sokken of ondergoed dragen om te aarden en zelfvertrouwen te hebben.



Rode etenswaren eten: aardbeien, kersen, rode appels, rode (aal)bessen, frambozen, rode pruimen, rode kool, rabarber, radijsjes, bieten of tomaten.



Een steen dragen om te aarden, bijvoorbeeld rode Jaspis, agaat, tijgeroog of obsidiaan. Je kunt hem in je broekzak dragen of aan. Een ketting op je borst. Er zijn nog heel veel meer stenen die je kunt gebruiken om te aarden. Ga naar een stenenwinkel waar ze je advies kunnen geven. Neem je kind altijd mee als je stenen voor je kind zoekt en laat ze zelf kiezen en voelen. Een kind voelt zelf aan of het goed voelt voor hem of haar.

## Bonustip!

Ten slotte geef ik nog een hele leuke bonustip die je als ouder samen met je kind kunt doen of die je kunt voorlezen aan je kind: Boompje spelen.

*"Doe je ogen dicht en ga staan met je benen gespreid. Je bent een hele stevige boom. Onder je voeten groeien de wortels heel diep en wijd de aarde in. Het zijn enorme, grote wortels. Deze groeien helemaal door tot in het midden van de aarde. Daar maak je de wortels vast aan een grote rode bal. Voel je nu dat je net zo stevig staat als een boom?"*

Je vraagt dan aan moeder aarde of deze aarde-energie wil geven. Dan visualiseer je dat de energie door die wortels helemaal naar boven gaat. Door je voeten, enkels, knieën en bovenbenen naar je bekken, en daar blijft deze energie.

Wil je meer weten over hoe je als ouder je hoogsensitieve kind kunt helpen? In een gratis kennismakingsgesprek help ik jou hier graag verder mee op weg.

Mail naar: [nathalie@krachtkindveldhoven.nl](mailto:nathalie@krachtkindveldhoven.nl)

Groetjes Nathalie  
Energetisch kindercoach

