

Help!  
Ik heb een  
gevoelig kind,  
wat nu?

# Inleiding





Help,  
ik heb een  
gevoelig kind







Kijk met  
andere  
ogen naar  
je kind





# tip #1

*De allereerste tip is er één voor jou als ouder. Wat kun je zelf veranderen, zodat jij, maar vooral ook jouw kind, zo min mogelijk last heeft van zijn gevoeligheid? Naast praktische zaken en aanpassingen, zit dat er ook in hoe je ermee omgaat. Accepteer dat je kind gevoelig is. Word niet altijd meteen boos. Vergelijk je kind niet met andere kinderen. Zoek een evenwicht tussen hem stimuleren om dingen (anders) te doen en hem beschermen.*

*Kijk daadwerkelijk eens met andere ogen naar je kind. Zie dat hij ook worstelt, onzeker is en weinig zelfvertrouwen heeft. Dat je kind heel graag anders wil maar zelf nog niet de sleutel tot de verandering in handen heeft. Probeer het eens en kijk wat het effect hiervan mag zijn.*



Geef je  
kind  
duidelijk-  
heid

# tip #2

Bianca , moeder van Tijn (8 jaar): “Kleine en grote beslissingen namen Tom en ik vaak samen. Wij stemden af waar de vakantie heenging, of we 's avonds uit eten zouden gaan, welk cadeautje we meenamen naar het feestje van zijn moeder. Eigenlijk betrokken we Tijn daar nooit bij. Voor hem kwam het dan als een verrassing dat hij in de auto werd gezet om bijvoorbeeld naar een restaurant te gaan. Daar wilde hij vervolgens niet aan tafel blijven zitten en at bijna niets omdat hij totaal overprikkeld was door de drukte. En doordat hij er niet op voorbereid was dat we zouden gaan. Marja leerde Tijn hoe hij veel minder last heeft van de drukte om zich heen en de onrust in zichzelf. Daarnaast overleggen we nu meer met hem en we laten vooraf in ieder geval weten wat we gaan doen. Daardoor zijn uitstapjes zoveel relaxter en leuker geworden.”

*Zorg dat je kind weet waar hij aan toe is. Leg uit waarom je bepaalde dingen doet of waarom je die keuzes maakt. Stel grenzen en probeer deze grenzen consequent te bewaken. Dit geeft je kind duidelijkheid en het besef dat hij op jou kan vertrouwen.*



# Bedtijd- ritueel

# tip #3

Willem, vader van Nils (7 jaar): “Maartje en ik hebben een drukke baan en als we thuiskomen zijn we vaak allebei moe. De kinderen ook omdat ze al de hele dag naar school en daarna naar de BSO zijn geweest. Voordat we gekookt en gegeten hebben, is het al vrij laat en we wilden voorheen dan ook dat de kinderen zo snel mogelijk in bed lagen en gingen slapen. Maar Nils bleef maar vervelen, steeds uit bed komen en hield zijn broer wakker. Door Marja snappen we nu dat Nils eerst zelf tot rust moet komen door te zorgen dat hij geen last meer heeft van allerlei prikkels (negatieve energie) die hij die dag opgepikt heeft. Uiteindelijk hebben we meer tijd gemaakt en hebben we een vast bedtijdritueel ingesteld. Uitkleden, tandenpoetsen, een gesprekje over de dag, de oefening van Marja samen uitvoeren en een kort verhaaltje. Het naar bed brengen van de kinderen kost ons nu een half uur meer tijd maar vervolgens gaan ze daarna wel vrijwel meteen slapen. Het brengt dus meer rust voor ons en voor de kinderen.”

*Het is fijn als kinderen de dag kunnen afsluiten voordat ze gaan slapen. Maak daar bewust tijd voor. Kinderen houden ook van vastigheid en structuur. Door elke avond hetzelfde bedtijdritueel te houden, slapen kinderen sneller en rustiger in.*



een  
maatje  
voor  
je kind

# tip #4

Ingrid, moeder van Tess (8 jaar): Deze tip ontvingen we van Marja nadat we vertelden dat Tess zo slecht insliep en vaak onrustig was als ze net op bed lag. En wat fijn dat het helpt. Toen onze jongste zoon geboren was, zetten we 's avonds een keer de babyfoon aan en hoorden we heel zachtjes op de achtergrond Tess die naast de babykamer sliep. Ze vertelde hele verhalen tegen haar knuffel meneer Konijn. Soms vroeg ik met een omweg de volgende dag nog eens naar een situatie die ik haar had horen vertellen maar ik merkte dat ze vervelende gevoelens vaak al 'kwijt' was doordat ze het met haar knuffel had kunnen delen. Tess slaapt veel beter in en voelt zich een stuk rustiger."

*Kinderen vinden het niet altijd makkelijk om hun gevoelens te uiten bij jou als ouder, andere familieleden of bij vrienden of vriendinnen. Soms lukt dat dan juist wel bij hun huisdier of hun knuffel. Kijk daarom of je een 'maatje' kunt vinden voor je kind. Dit kan voor hem een mooie uitlaatklep zijn die voor verlichting zorgt.*



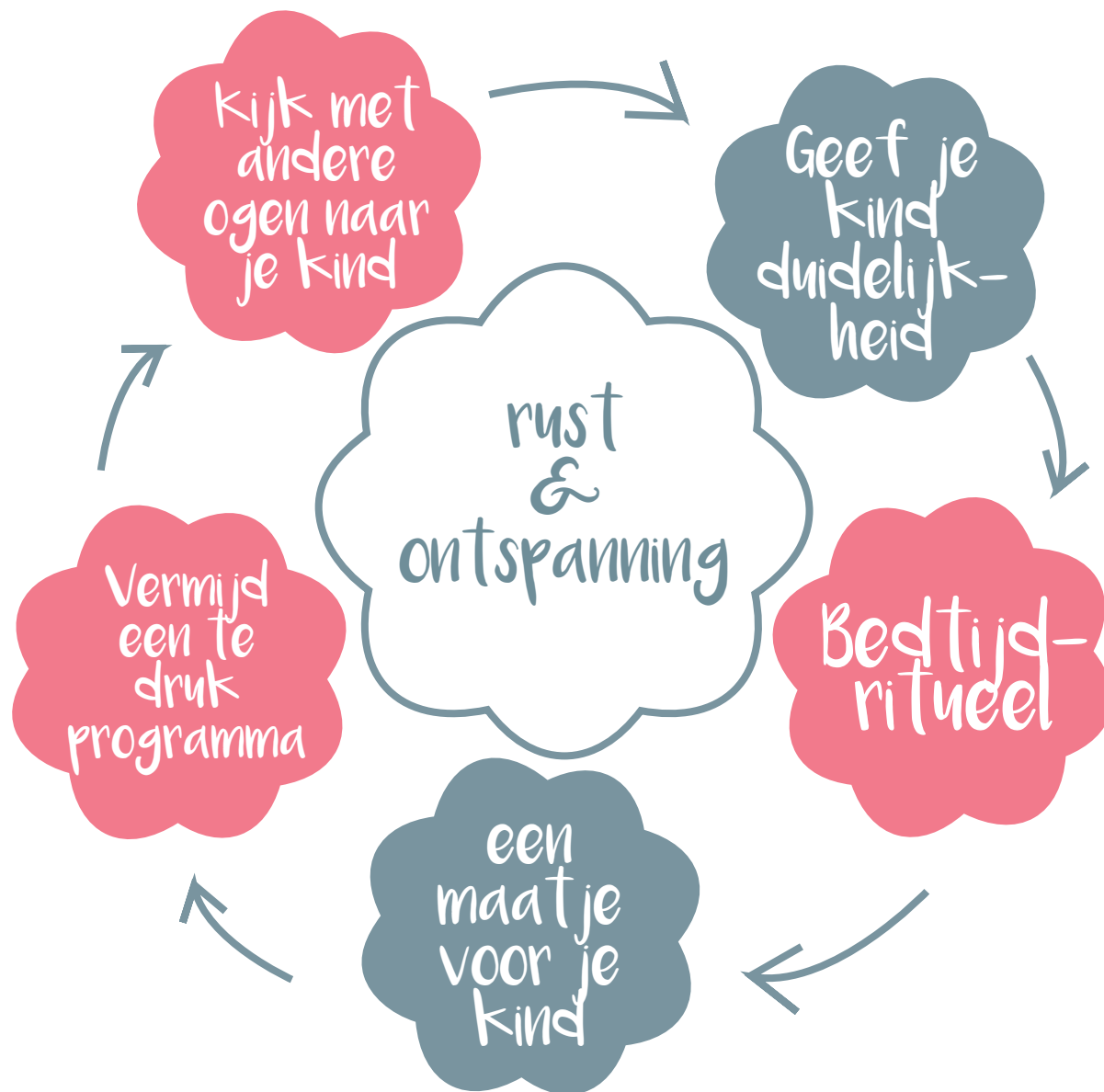
Vermijd  
een  
te druk  
programma



# tip #5

Bart, vader van Seth (10 jaar): “Op maandag ging Seth na schooltijd naar lessen reddingszwemmen, op dinsdagavond had hij voetbaltraining, op vrijdag ging hij judoën en op zaterdagochtend was de voetbalwedstrijd. Dan moest hij op donderdag ook nog mee boodschappen doen en zijn zus mee wegbrengen en ophalen bij de balletles. Kortom, zijn weken zaten bomvol. En hoewel het allemaal dingen waren die hij leuk vond om te doen, ging het hem tegenstaan en werd hij er onrustig van.” Op een gegeven moment kreeg Seth last van die onrust in zijn lijf, werd sneller boos, druk en onhandelbaarder. Door de oefeningen bij Marja kregen we Seth weer terug zoals we hem kende en waren we ons meer bewust wat een druk en vol programma met hem deed.

*Omdat kinderen vaak veel dingen leuk vinden om te doen, zitten ze vaak ook op meerdere sporten tegelijk. Of ze zitten op een sport en bespelen een instrument. Of ze spreken bijna alle dagen na schooltijd af met vriendjes en vriendinnetjes. Probeer ook bewust rustdagen en rustmomenten voor je kind in te plannen: laat je kind bijvoorbeeld uit school eens lekker op de bank liggen, even helemaal niets moeten.*





Over  
Marja Pullens



Boom & Stroom

Marja Pullens

[www.boom-en-stroom.nl](http://www.boom-en-stroom.nl)

[info@boom-en-stroom.nl](mailto:info@boom-en-stroom.nl)





“een boom staat stevig  
de wortels in de aarde  
ik val zo niet om”

*“Ik hoop dat de waardevolle tips in dit e-book de eerste stappen zullen zijn op weg naar meer **rust** en **ontspanning** bij jezelf, je kind en je gezin.”*

lieve groet Marja

Fijn dat je de moeite hebt genomen om dit e-book te downloaden en door te lezen!

Hebben we al een connectie op FB of Instagram? Het zou leuk zijn als je me volgt.

FB: [www.facebook.com/BoomEnStroom](http://www.facebook.com/BoomEnStroom) of [www.facebook.com/TobiasEnVogel](http://www.facebook.com/TobiasEnVogel)

Instagram: [www.instagram.com/marja.pullens](http://www.instagram.com/marja.pullens) of [www.instagram.com/tobias\\_en\\_vogel](http://www.instagram.com/tobias_en_vogel)



