



5 tips  
voor ouders van  
hooggevoelige  
kinderen

WENDY LANGENS



Een mini e-book speciaal voor jou!

Met waardevolle handvatten om  
je kind(eren) te helpen met

- Het omgaan met zijn/haar gevoelens
- Het veilig voelen
- En lekker te kunnen slapen

Met veel liefde geschreven  
door Wendy Langens



Praktijk voor spirituele coaching,  
healing en training



Er was eens een meisje van bijna 6.  
Ze was vrolijk en vrij.  
Tot ze ging verhuizen....

Als hooggevoelig kind pikte ze de gevoelens van haar nieuwe klasgenootjes op. En die waren niet allemaal positief. Dat maakte haar onzeker en ze voelde zich buitengesloten. Ze voelde zich niet veilig in haar nieuwe omgeving. En dat maakte het sociale contact nog lastiger.

.....

Destijds begreep ik niet wat er aan de hand was, maar nu wel. Gelukkig heb ik geleerd om van deze gevoeligheid mijn kracht te maken. Sinds 2014 heb ik mijn eigen praktijk voor spirituele coaching, healing en training.



De rode draad in veel consulten is dat veel mensen zich niet begrepen of gewaardeerd voelen vanuit hun kindertijd. Dat moet toch anders kunnen?

Ook ben ik moeder van 2 hooggevoelige kinderen die niet altijd passen in de huidige systemen van de maatschappij. Zij, en vele kinderen met hen, verdienen het om zich gezien, gehoord en gewaardeerd te voelen zodat ze op kunnen groeien tot zelfverzekerde volwassenen.

Inmiddels is het dan ook mijn missie geworden om alle hooggevoelige kinderen zich krachtig te laten voelen, zich veilig te laten voelen. Want dat kan!

Dit begint uiteraard thuis, dus heb ik voor jou als ouder de belangrijkste handvatten op een rijtje gezet. Zodat jij je kind (nog) beter kunt begeleiden in zijn of haar ontwikkeling.

Veel plezier met het lezen en implementeren van de tips!



Wendy Langens





# Tip 1: Neem alle emoties serieus

Emoties zijn er niet voor niets

Emoties helpen je je gevoel te volgen

Emoties helpen je je grenzen leren kennen

Dit is een enorm belangrijke tip. We kennen allemaal het gevoel bij onszelf dat de emotie van ons kind op bepaalde tijden niet handig is, overdreven is, niet gepast is en soms ook frustratie en irritatie opwekt. Maar dat neemt niet weg dat de emotie er bij je kind wel is. En ook waar is.

Als je een emotie van een kind niet serieus neemt, of wegwuift zeg je tegen een kind dat zijn gevoel of grens niet goed is.

Praat over emoties en gevoelens thuis.  
Ook al lijkt het nog zo klein, onbelangrijk of overdreven.

Door je kind het gevoel te geven dat zijn of haar emoties belangrijk zijn en er altijd mogen zijn, help je ze om

- om te leren gaan met al deze gevoelens
- hun grenzen te leren kennen
- zich gezien, gehoord en gewaardeerd te voelen



## Tip 2: Eet, drink, beweeg en rust

Zorg goed voor je kind en natuurlijk ook voor jezelf (jij bent het voorbeeld voor je kind):

- Eet gezond en bewust;  
Door op een gezonde en bewuste manier met voeding bezig te zijn ondersteun je je energetische systeem.
- Drink voldoende, het liefst water;  
Water helpt je energie op peil te houden.
- Beweeg regelmatig;  
Als je beweegt kom je goed in contact met je lijf.  
Inspanning brengt ook ontspanning.  
Beweging helpt je kind het hoofd leeg te maken.
- Breng voldoende rust in het dagritme;  
Door regelmatig prikkelarme periodes in te bouwen geef je je kind de ruimte om de prikkels van de dag te verwerken zodat ze minder snel overlopen.



## Tip 3: Maak contact met de natuur

Als je hooggevoelig bent is het soms lastig om je goed geaard of gegrond te voelen door alle prikkels uit de omgeving die je te verwerken krijgt.

Goed geaard zijn zorgt ervoor dat je je rustig en veilig kunt voelen in je lijf. Dat je goed in contact kunt komen met je gevoel. Je grenzen en behoeftes worden duidelijker. En hierdoor kun je dus ook beter omgaan met al die prikkels van buitenaf.

Je kunt je kind helpen met stevig en veilig aarden door regelmatig de natuur op te zoeken. Want de natuur helpt je op een natuurlijke (ja ja ;p) manier een behoorlijk handje mee.

Dus wandel of speel in de bossen.  
Steek je handen in de aarde tijdens het tuinieren.  
Geniet en verwonder je over de schoonheid van de natuur in je omgeving. Of doe het allemaal!



## Tip 4: De kracht van je gedachten

Met je gedachten kun je je emoties sturen en veranderen.  
Als je negatieve gedachten hebt, krijg je ook negatieve emoties.

Het omgekeerde is ook waar, als je positieve gedachten hebt, worden je emoties ook positief.  
Dan voel je je fijn en veilig.

Net als alle moeilijke dingen kun je dit oefenen. Oefen samen met je kind elke dag om positieve gedachten te hebben.

Dat wat je aandacht geeft, groeit. Als je dit samen met je kind oefent, gaat je kind vanzelf meer positieve gedachten en gevoelens krijgen.

Hier een stiekeme extra tip 😊 :

Wees voorzichtig met het woord NIET. Dat brengt onbedoeld negatieve communicatie en dus ook emoties mee. Probeer een zin waarin je het woord NIET wilt gebruiken anders te verwoorden. Bijvoorbeeld “ik zal onthouden” in plaats van “ik mag niet vergeten”.





## Tip 5:

Het allerbelangrijkste

# Geef je kind liefde zonder voorwaarden

Het lijkt logisch maar toch is dit een belangrijke tip om te onthouden. Geef je kind(eren) veel liefde en knuffels, zonder er iets voor terug te verwachten!

Je kunt als ouder niet (altijd) voorkomen dat je kind iets overkomt. Je kunt ze wel laten voelen dat je er voor ze bent als het nodig is.

Hou onvoorwaardelijk van je kind.

En onthoud: Wat je doet is niet wie je bent!

Doe dus je uiterste best om het gedrag van je kind los te koppelen van wie ze zijn.



Door deze tips toe te passen kun je je kind(eren) helpen zich veilig te voelen en daardoor beter om te leren gaan met prikkels en emoties. Het is een mooie start.

Maar we weten ook dat kinderen misschien niet alles van jou als ouder willen aannemen. Tenminste dat is mijn ervaring 😊.

Heeft jouw kind even wat meer begeleiding nodig?  
Denk dan eens aan de training Stralend Jezelf Zijn.  
Dit is speciaal voor hooggevoelige kinderen vanaf 7 jaar.

Hierin ga ik o.a. een stuk dieper in op

- het omgaan met prikkels van buitenaf
- het omgaan met je eigen emoties en grenzen
- je veilig voelen
- je sterk en krachtig voelen

We gaan van hun hooggevoeligheid een superkracht maken!



Door middel van verschillende leuke oefeningen, interactieve gesprekken en een dosis humor zorgen we dat kinderen zich in 6 wekelijkse lessen kunnen ontwikkelen tot een versie van zichzelf waarin ze zich krachtig en veilig kunnen voelen. Met als uiteindelijke doel dat ze hierdoor nog gelukkiger kunnen zijn!

Want wat is er nou belangrijker dan dat?!

Kijk voor meer info op:

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