Hoogsensitiviteit

Enkele kenmerken Hoogsensitiviteit

Hoogsensitieve kinderen en jongeren reageren op prikkels (reactief) naar mate ze zich verder ontwikkelen kunnen ze leren om proactief te reageren. M.a.w. het overkomt je niet maar je reageert actief vanuit jezelf.

Lichamelijk

- Kunnen kleine veranderingen waarnemen
- Moeilijk in slaap kunnen komen na een drukke dag
- Geïrriteerd kunnen zijn door kleine ongemakken, zoals natte mouw of labels in kleding
- Subtiele geur- en smaak verschillen onderscheiden
- Gevoelige ogen bijvoorbeeld snel licht schel/fel noemen of oren (geluid). Bij overprikkeling zijn de gevoelige punten sneller overbelast dan normaal gesproken.
- Graag langs de kant staan om te observeren

Emotioneel

- Aanvoelen van stemmingen en emoties
- Beleeft de dingen intensief/intens
- Snel zorgen maken
- Snel naar mensen kunnen toetrekken die “buiten de groep” vallen, de kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- Op jonge leeftijd al in staat tot zelfreflectie
- Behoefte aan een rustige omgeving met niet te veel mensen
- Moeite met veranderende omstandigheden

Mentaal

- Perfectionistisch
- Ze hebben vaak meer nadenktijd nodig
- Goed geheugen hebben
- Snel van de ene gedachte naar de andere associëren

- Eindeloos willen weten “waarom”
- Diepzinnige vragen stellen
- Hekel aan oefenen en herhalen
- Kennis op school niet letterlijk willen/kunnen oplepelen maar dit liever creatief toepassen
- Moeite met structureren en organiseren (bv huiswerk)

Spiritueel

- Eigen wijsheid, heel gericht de eigen weg volgen
- Kunnen een sterke verbinding hebben met de natuur (planten, dieren)
- Gericht zijn op liefde, harmonie en vrede
- Vol levenslust, blij en enthousiast kunnen zijn

Voorbeelden lichamelijke signalen bij overprikkeling:

- hoofdpijn;
- wattig/vol hoofd;
- overgevoeligheid van licht, geluid, geur;
- buikpijn, opgezette buik, darmproblemen.

Andere uitingen:

- vermoeidheid;
- slapeloosheid;
- snel geïrriteerd terwijl dit normaal gesproken minder is;
- grote behoefte hebben zich te willen terug trekken en alleen te willen zijn.