

Mama, het is zo druk in mijn hoofd!

Sem is een jongen van bijna 7 jaar als hij bij mij in de praktijk wordt aangemeld. Z'n moeder vertelt dat Sem een gevoelige jongen is, het lijkt wel of al z'n kanalen openstaan. Sem komt vaak boos uit school en kan heel driftig zijn. Hij heeft moeite met inslapen, is angstig en houdt niet van drukte, wat lastig is in een klas met 23 kinderen.

De eerste keer dat Sem bij mij komt, mag hij een kaartje in de wensboom hangen. Sem wenst dat het rustiger wordt in z'n hoofd en dat hij niet meer zo vaak boos wordt. Spelenderwijs doen we oefeningen waardoor Sem leert omgaan met z'n hooggevoeligheid, zodat hij weer kan genieten van het leven en niet overspoeld wordt door de prikkels om hem heen.

Kinderen die hooggevoelig zijn, staan erg open voor de wereld om hen heen. Hun zenuwstelsel is uitermate gevoelig waardoor ze informatie en andere prikkels intenser en dieper ervaren. Sem staat zo open dat hij alles wat er om hem heen gebeurt, waarneemt. Hierdoor raakt Sem overprikkeld, z'n emmertje loopt over en thuis knalt Sem het eruit door boos te worden. Op die manier houdt hij z'n binnenwereld leefbaar, maar voor zijn ouders én voor Sem is het geen prettige manier. Daarnaast kan Sem door de overprikkeling moeilijk inslapen en wordt hij angstig van al die gevoelens.

Ik leer Sem hoe hij bij zichzelf kan blijven en goed geaard kan zijn. Zo leert Sem net zo stevig te staan als een boom met wortels onder z'n voeten en de zon boven z'n hoofd. Die straalt alle prikkels die hij niet meer nodig heeft van hem af. Sem vindt het geweldig en oefent er thuis dagelijks mee. Hij leert hoe hij zichzelf kan beschermen tegen indrukken van buitenaf en leert om te gaan met emoties die hij 'per ongeluk' van een ander overgenomen heeft. Zo komt hij weer in contact met z'n eigen gevoel en leert Sem van z'n gevoeligheid z'n kracht te maken.

Tijdens het vierde gesprek is Sem verdrietig, want hij vindt het erg jammer dat het de laatste keer is dat hij mag komen spelen. Hij zegt: 'Gelukkig is mijn wens uitgekomen, ik kan het nu zelf rustig maken in mijn hoofd en ben niet meer boos.' Z'n moeder is supertrots op Sem, hij heeft geen klachten meer en komt met een stralende glimlach uit school! ●

Linda Peelen (1977) is pedagoge en eigenaresse van Praktijk Sterrekind. Zij geeft rouw- en verliesbegeleiding, ondersteunt hooggevoelige kinderen en begeleidt kinderen op sociaal en emotioneel gebied. Linda is verloofd met Martijn en moeder van zoon Moos (1 jaar).