



Ontspannen op vakantie met een hooggevoelig kind

Hooggevoelige kinderen hebben behoefte aan regelmaat en duidelijkheid. Nieuwe situaties kunnen overweldigend zijn en veel energie 'vreten'. Een vakantie is vaak onoverzichtelijk doordat alles anders en onbekend is.

Vakantie en ontspannen zijn horen vaak bij het idee van hoe de vakantie eruit hoort te zien. Maar als je moeite hebt met veranderingen en juist stress krijgt van nieuwe situaties of omgevingen, is een vakantie helemaal niet zo fijn.

Vaak zien hooggevoelige kinderen erg op tegen vakantie. Dus wanneer het gezin leuke plannen aan het maken is, groeit de stress al bij het hooggevoelige kind.

Daarom is het goed om vooraf, tijdens de reis en tijdens de vakantie een aantal handvatten te hebben. Zo maak je het voor je kind en het gezin wat makkelijker, zodat de vakantie toch voor iedereen een ontspannen vakantie wordt.

Als de vakantie er weer aankomt

Zomervakantie, kerstvakantie, een weekendje weg, van huis gaan geeft het hooggevoelige kind vaak veel stress. Op vakantie gaan betekent tijdelijk naar een andere, vaak ook nieuwe omgeving. Het hooggevoelige kind vindt het vaak lastig om informatie en emoties te filteren, dat in een nieuwe omgeving echt een uitdaging is voor het kind. Door zoveel nieuwe en onbekende details kunnen ze snel overprikkeld raken.

**Als je zelf ontspannen bent,
dan geeft dat vertrouwen en rust bij het kind**

Voor vertrek

Door ruim voor vertrek het zo overzichtelijk mogelijk te maken voor je kind, maak je het makkelijker voor iedereen. Bereid je kind op tijd en in alle rust voor door je kind informatie over de reis en de bestemming te geven. Vertel waar je heen gaat, hoelang en wat je gaat doen. Visualiseer met behulp van folders, foto's, een landkaart waarop je de route kan laten zien, een plattegrond van de camping, het dorp waar je heen gaat.

Een aftelkalender kan helpend zijn. Laat je kind helpen als je de tas of caravan gaat inpakken. Dan kan hij zelf aangeven wat meegaat en heeft hij overzicht.

Tijdens de reis

Als je ruim op tijd alles klaar hebt staan, kan het kind ook rustiger vertrekken. Als je zelf ontspannen bent, dan voelt je kind dat en het geeft rust. Geef in de auto een lievelingsknuffel mee en laat af en toe op de route zien waar jullie zijn en hoe lang jullie nog moeten rijden of vliegen.

Als er onduidelijkheid is kan de onzekerheid groeien bij het kind. Dan zie je vaak dat tijdens de reis hooggevoelige kinderen last hebben van 'reisziekte'. We denken dat het ligt aan het vervoersmiddel, het reizen, maar in veel gevallen zit hier iets anders onder, namelijk spanning.

Tijdens vakantie

Ook tijdens het verblijf is regelmaat wat betreft indeling van de dag belangrijk. Het geeft overzicht en houvast. Voorkom onverwachte uitstapjes. Laat je kind op tijd naar bed gaan om voldoende rust te krijgen. Zo kan je hooggevoelige kind ook de prikkels van overdag verwerken. Kijk en luister goed naar je kind, wanneer er weer teveel prikkels zijn, geef het kind dan overdag ook ruimte om zich even terug te trekken. Zo kan het kind ontprikkelen waardoor de stress afneemt en het kan zich weer kan opladen.

Thuis blijven tijdens de vakantie

Je kind blijft lekker in z'n vertrouwde en veilige omgeving. Dat scheelt stress. Maar nu het ritme van de dag door werk en school wegvalt, is het goed om ook tijdens de vakantieperiode een planning te maken. Maak eventueel een vakantiekalender. Wissel dagen met en zonder activiteit met elkaar af. Dit geeft balans. Zorg tijdens de vakantie voor voldoende activiteiten en voorkom onderprikkeling.

Tips voor een ontspannen vakantie

- ♥ Bereid je kind goed voor, vertel waar je naartoe gaat, laat bijvoorbeeld foto's zien. Zo kan je kind alvast een beeld vormen
- ♥ Maak een dag- en weekprogramma samen met je kind en hang het op de deur, dit geeft overzicht en rust (neem papier en tekenspullen mee)
- ♥ Wees duidelijk, bereid je kind elke vakantiedag voor waar je heen gaat en wat er komt. Plotselinge veranderingen kunnen het hooggevoelige kind erg onzeker maken en veel stress geven (gebruik daarvoor dagelijks het weekprogramma)
- ♥ Zorg dat jezelf geen stress hebt, voordat je vertrekt. Je hooggevoelige kind voelt dit haarfijn aan
- ♥ Zorg zoveel mogelijk voor regelmaat. Denk daarbij aan rituelen, lees bijvoorbeeld een boek voor bij het naar bed gaan
- ♥ Wissel activiteiten af (passief en actief) en voorkom overprikkeling
- ♥ Stem jouw behoeften als ouder af op de behoeften van het kind

- ♥ Zorg voor een veilige slaapplek (eigen spulletjes, een nachtlampje en knuffels voelen bekend en veilig aan)
- ♥ Blijf zoveel mogelijk gezond eten en vermijd suiker (daar verwen je je kind uiteindelijk niet mee)
- ♥ Zorg voor een goede nachtrust. Zo kunnen indrukken beter verwerkt worden
- ♥ Laat je kind elke dag even alleen als hij/zij daar behoefte aan heeft. Door zich terug te trekken van alle indrukken, laadt het kind zich weer op
- ♥ Blijf je oefeningen doen of start ermee: aarden, reinigen en beschermen van je eigen energie. Aarden: zo sta je steviger en kan je negatieve energie beter afvoeren. Reinigen: jezelf vrij maken van negatieve energie. Beschermen: je eigen energie optimaliseren
- ♥ Zorg na een rustmoment, na een drukke dag (veel indrukken, nieuwe situatie, andere omgeving kunnen energievreters zijn)
- ♥ Ga de natuur in. Zo kan je kind goed aarden
- ♥ Neem bloesemremedies mee (eventueel speciaal afgestemd op jou) of de Bach Rescue Remedie. Deze remedie werkt ondersteunend bij verdriet, heimwee, boosheid en nog veel meer. Speciaal voor de nacht is er ook een remedie van Bach
- ♥ Ben je met meerdere mensen op vakantie, plan dan regelmatig momenten in voor je eigen gezin of onderneem één op één een activiteit met je kind

Ik wens jullie een hele fijne ontspannen vakantie toe!

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch Coach