

TIPS voor je spreekbeurt of werkstuk over hooggevoeligheid



Prickels van buitenaf en binnenuit komen in je energie, je raakt overprikkeld en ervaart stress.

Het is super dapper dat jij over dit onderwerp gaat schrijven of misschien wel voor de klas over dit onderwerp gaat vertellen! Hier vind je informatie over het onderwerp en tips waar je aan kan denken bij het maken van de spreekbeurt of werkstuk

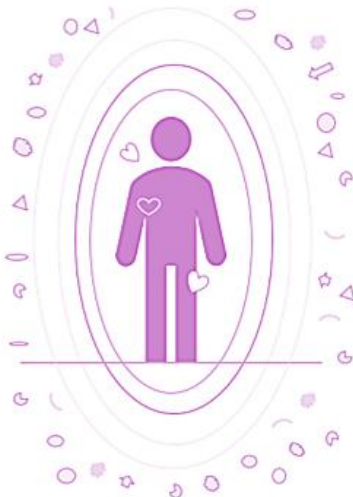
Hooggevoeligheid

Als de spreekbeurt over hooggevoeligheid gaat, heb je het over de super hoge gevoeligheid van je 5 zintuigen. Ken je de zintuigen? Zien, ruiken, voelen, horen, proeven. Bedenk dan bij elke zintuig een of meer voorbeelden. Dan snappen de kinderen in de klas beter, wat je bedoelt, als je het over zintuigen hebt. De voorbeelden helpen jou ook om duidelijker te vertellen wat hooggevoeligheid is.

Alles wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt is informatie, dat noemen we prikkel. Het is handig om aan de hand van voorbeelden over prikkel uit te leggen dat bij hooggevoelige mensen prikkel (via de zintuigen) veel harder binnenkomt dan bij niet-hooggevoelige mensen.

Voorbeelden:

- ♥ Zien: details zien, die een ander niet opvalt of kleuren om mensen heen zien of engelen zien
- ♥ Ruiken: sigaarlucht van je overleden opa ruiken of herinneringen krijgen bij bepaalde geuren of bedwelmd raken van de parfum van iemand die binnenkomt
- ♥ Horen: snel schrikken van harde geluiden, terwijl iemand anders nergens last van heeft
- ♥ Proeven: bij een bepaalde smaak een herinnering krijgen of als je een onbekende ziet, ineens een zure smaak in je mond krijgen
- ♥ Voelen: verdriet of boosheid van anderen in jouw buik voelen alsof het van jezelf is, kleding dat irriteert aan de huid of supergevoelig reageren op de stand van de maan



Je beschermt jezelf. De prikkel van buitenaf en binnenuit komen niet zo makkelijk in je energie.

Stoornis?

Het is voor de duidelijkheid ook handig dat je uitlegt dat hooggevoelig zijn, geen stoornis of ziekte is. Je bent gewoon super gevoelig voor energie om je heen. Het is een karaktereigenschap. Bedenk maar eens een paar karaktereigenschappen, samen met je ouders.

Iemand die hooggevoelig is, is niet anders, maar kan zich wel anders voelen. Dat is een groot verschil. Het is ook bewezen dat hooggevoelige mensen een filter missen in hun hersenen die prikkels hoort op te vangen. Ik leg het vaak uit als een vergiet met hele grote gaten, die laat veel meer prikkels door dan een vergiet met heel kleine gaatjes.

Paranormale begaafdheid

Vertel je ook over paranormale begaafdheid? Dan leg je uit dat je hooggevoelig bent (aan de hand van de 5 zintuigen) maar dat je nog een 6e zintuig hebt. Geef dan voorbeelden wat je dan allemaal kan zien en voelen. Zoals bijvoorbeeld dat je met engelen kan praten of kleuren om mensen ziet.

Dit onderwerp hoef je niet per se toe te voegen aan je spreekbeurt. Als je het interessant vindt en erover wilt vertellen aan de klas of als je bijvoorbeeld zelf ook paranormaal begaafd bent.

Is hooggevoelig zijn leuk?

Verder kan je natuurlijk ingaan op hoe het is voor iemand die hooggevoelig is. Het is een cadeautje, iets extra's...

Maar als je er niet mee om kan gaan? Dan is er niks leuks aan, dan is het vooral erg lastig. Bedenk wat voorbeelden, dan begrijpen de kinderen je beter. Vertel alleen wat je wilt delen. Je mag ook dingen voor jezelf houden.

Hoe kan je ermee leren omgaan?

Je kan uitleggen dat er heel veel oefeningen en tips zijn, die je kunnen helpen. Dus dat je dan geen (of minder) last hebt van je hooggevoeligheid. Het werkt dat in je voordeel.

Ook leuk om voorbeelden te geven en wat de voordelen zijn.

Misschien ken je een paar oefeningen die je kan uitleggen, of het helpt je je verslag te schrijven. Want als je het zelf snapt, is het makkelijker om aan een ander te vertellen.

Oefeningen om met je hooggevoeligheid om te gaan bestaan altijd uit: aarden, schoonmaken, beschermen.

Voorbeelden

Voorbeelden maken het duidelijker voor de kinderen die luisteren en voor het eerst iets horen over dit onderwerp. Tekeningen of plaatjes kunnen ook verhelderend zijn. Als je het leuk vindt kan je ook iets vertellen over aura's en chakra's, edelstenen of Reiki. Kies wat bij jou past en wat jouw interesse heeft.

Laat de spreekbeurt niet over jou gaan

Hou de spreekbeurt algemeen, laat de spreekbeurt niet over jou gaan. Het maakt je extra kwetsbaar en dat kan een lastig gevoel zijn. Ga niet teveel in op wat allemaal lastig kan zijn. Het is voor de klas niet leuk om naar een opsomming van problemen te luisteren.

Weet dat er mensen zijn die het gek of misschien wel eng vinden. Zelfs volwassenen vinden het soms moeilijk om over dit onderwerp te praten omdat ze niet weten of ze er wel of niet in moeten geloven.

Meester of juf

Vraag van te voren aan de juf of meester of ze iets weet over het onderwerp en hoe ze er tegenover staat dat jij hierover wilt vertellen in de klas. Afstemmen met je meester of juf is goed omdat je je dan veiliger voelt als je weet dat de juf achter je staat. Meestal weet je allang of jouw juf of meester open staat voor dit onderwerp en of hij of zij jou begrijpt hierin.

Spreek ook met de juf af dat de vragen van de kinderen gericht zijn op de inhoud en niet over jou gaan, anders sta je toch (teveel) over jezelf te vertellen.

Vraag eventueel één van je ouders om het met je meester of juf vooraf te bespreken.

Vraag eventueel een volwassene (in overleg met de juf of meester), om erbij te zijn, om te helpen met het beantwoorden van vragen. Of dat je met de klas een paar oefeningen kan doen.

Hulp nodig?

Vraag je ouders om hulp bij het maken van de spreekbeurt. En kijk in je omgeving wie er nog meer hooggevoelig is. Misschien een buurvrouw, tante of oom. Zij kunnen je vast helpen en hebben in ieder geval voorbeelden die je kan toevoegen.

Je kan ook op mijn [website](#) kijken of me bellen of appen.

Boekentips

- ♥ 'Ik zie ik zie wat jij niet ziet' - Jacqueline Verhaegh
(In mijn boek 'Ik zie ik zie wat jij niet ziet' staan allerlei voorbeelden van kinderen en oefeningen die je voor de spreekbeurt kan gebruiken)
- ♥ 'Jong en hooggevoelig, hoezo anders?' - E. van den Ende
- ♥ 'De hoogsensitieve survivalgids' - A. Michiels en L. Descamps
- ♥ 'Wegwijs in hooggevoeligheid' - G. van der Veen
- ♥ 'Help... ik voel zoveel!' - C. van Wensen

Er zijn natuurlijk nog veel meer boeken, dit zijn er een paar die voor het maken van een spreekbeurt wel handig kunnen zijn omdat ze niet te moeilijk en ingewikkeld zijn. En omdat er ook voorbeelden en tips in staan die handig zijn voor de spreekbeurt.

Succes!

Heb je vragen, bel gerust.

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh
Holistisch Coach