

# TIPS voor je spreekbeurt of werkstuk over hooggevoeligheid



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

Het is super dat jij 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.

## 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.

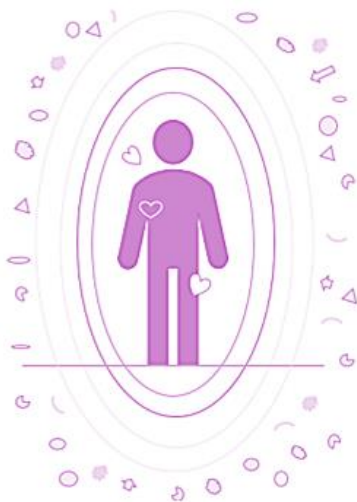
Dus bijvoorbeeld als dat je heel erg schrikt van harde geluiden, terwijl andere kinderen nergens last van hebben. Of dat je verdriet van andere kinderen in jouw buik voelt alsof het van jezelf is.

## Prikkels

Het is handig om aan de hand van voorbeelden over prikkels uit te leggen dat bij hooggevoelige mensen prikkels (via de zintuigen) veel harder binnenkomen dan bij niet-hooggevoelige mensen. Bijvoorbeeld dat de parfum van iemand die binnenkomt je bijna bedwelmd, terwijl je vriendje er helemaal geen last van heeft. Of kleding dat irriteert aan de huid. Maar ook gevoelens van andere mensen, die keihard bij je binnenkomen. Maar denk ook aan alles wat je eet en medicijnen zijn ook prikkels die letterlijk bij je binnenkomen. Je kan er vast meer bedenken.

## Stoornis?

Het is voor de duidelijkheid ook handig dat je uitlegt dat hooggevoelig zijn, geen stoornis of ziekte is. Je bent gewoon



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

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 fijnmazige 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 heel 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.

## 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, wat de voordelen zijn. Die oefeningen om met je hooggevoeligheid om te gaan, bestaan altijd uit: aarden, schoonmaken, beschermen. Misschien ken je een paar oefeningen.

## 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, edelestenen of Reiki. Kies wat bij jou past en wat jouw interesse heeft.

## Laat de spreekbeurt niet over jou gaan

Hou de spreekbeurt algemeen, dus laat de spreekbeurt niet over jou gaan.

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.

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 een van je ouders 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 of mail gerust.

Warme groet,

*Jacqueline Verhaegh*

Holistisch coach