

INHOUD

VOORWOORD	p.	2
INLEIDING	p.	4
1. DE PERSOONLIJKHEID EN DE INNERLIJKE FAMILIE	p.	8
2. DE INNERLIJKE KINDEREN	p.	18
3. DE INNERLIJKE VOLWASSENEN	p.	37
4. SIGNALLEN VAN SPANNING LEREN HERKENNEN	p.	59
5. SPANNING LATEN AFNEMEN	p.	72
6. JE KIND LATEN MEEWERKEN	p.	99
NAWOORD	p.	114
BIJLAGEN	p.	115
DANKWOORD	p.	122

SIGNALLEN VAN SPANNING LEREN HERKENNEN

Ook al herken jij je kind in de combinatie hooggevoelig met een sterke wil, toch is elk kind uniek. We verschillen, zoals ik al schreef, in de mate waarin bepaalde kwaliteiten in ons aanwezig zijn. Ook kinderen die in hoge mate gevoelig én in hoge mate wilskrachtig zijn, verschillen onderling in de mate waarin bepaalde eigenschappen van het innerlijk meisje en het innerlijk jongetje aanwezig zijn. Daarnaast verschillen ze in hun voorkeuren. Het ene innerlijk meisje ontspant van samen koken, het andere raakt daar juist gestrest van! Het ene innerlijk jongetje wil alles weten over dieren, het andere heeft meer interesse in vulkanen. Ook verschillen kinderen onderling, omdat ieder kind deel uitmaakt van een gezin en het gezin een eigen dynamiek heeft die van invloed is op het opgroeiende kind. Het kind maakt, naast het gezin, deel uit van meer systemen die eveneens van invloed zijn (het land waarin je opgroeit, de wijk, de school etc.). Dan zijn er nog allerlei gebeurtenissen die een kind (al vanaf de baarmoeder) meemaakt, die ook de vorming van het karakter van een kind kunnen beïnvloeden en het kind vormen tot het unieke mens dat het is. Vanwege het feit dat we allemaal uniek zijn, is het belangrijk om te leren zien wat jouw kind nodig heeft. En omdat jij als ouder ook uniek bent, is het evenwel belangrijk dat je leert wat jij zelf nodig hebt. We gaan aan de slag!

Spanning en ontspanning in het hele gezin

Het spanningsmechanisme bij een HG&SW-kind heb ik in hoofdstuk 2 beschreven: hoe meer spanning bij het innerlijk meisje, hoe meer vuur bij het innerlijk jongetje. Als het vuur bij het innerlijk jongetje van jouw kind toeneemt, neemt bij jouw innerlijk meisje de spanning doorgaans ook toe. Het is dus erg handig als je als gezin leert om (oplopende) spanning te herkennen en te hanteren, zodat er meer ontspanning komt en ruimte om te genieten.

Een voorbeeld. Arthur vindt het heerlijk om voorgelezen te worden voor het slapengaan. Jullie lezen dan één hoofdstuk. Jullie naderen het einde van het boek en de ontknoping van het verhaal. Het is tijd om te gaan slapen, Arthur ligt al in bed. Je gaat naast hem liggen en pakt het boek. Arthur zegt gelijk: 'Ik wil dat je vanavond twee hoofdstukken voorleest!'

Jij antwoordt (nu nog rustig): 'Ik weet dat je dit een heel leuk boek vindt, maar we lezen vanavond één hoofdstuk, want het is al best laat, kijk maar op je klokje!' Maar daar is Arthur het niet mee eens! Hij wil zó graag weten hoe het afloopt! Nu jij 'nee' hebt gezegd, begint de spanning bij zijn innerlijk meisje toe te nemen. 'Ik ben nog helemaal niet moe en ik wil wél dat jij twee hoofdstukken voorleest', zegt hij nu en hij verheft de toon van zijn stem. Nu begint de spanning bij jouw innerlijk meisje ook wat toe te nemen. Oh nee hè? Je bent best moe zo aan het eind van de dag en je hebt écht geen zin in een kind dat nu moeilijk gaat doen. Je antwoordt op kordate, licht geïrriteerde (daar hebben we de innerlijke man) toon: 'Maar ik ben wel moe en we lezen gewoon één hoofdstuk voor, zoals altijd!' Arthur reageert direct op jouw toon: 'Jij bent stom!', roept hij vurig.

Dit is slechts één situatie uit duizenden situaties die ouders mij de afgelopen jaren voorlegden. Omdat ik zoveel situaties voorgelegd kreeg en we de situaties met behulp van de playmobilpoppetjes ook konden uitbeelden, ging het mij al snel opvallen dat het niet alleen het kind is dat gespannen raakt in zo'n situatie. Ook de ouders raken gespannen. Hoe meer spanning er bij (het innerlijk meisje van) je kind is, hoe meer spanning er bij (het innerlijk meisje van) jezelf is en andersom. Omdat een hooggevoelig kind door de grote prikkelgevoeligheid sneller gespannen raakt, is er dus in gezinnen met hooggevoelige kinderen vaker sprake van spanning bij zowel het kind als de ouders. Zeker als ouders zelf ook hooggevoelig zijn. Al helemaal als de sterke wil voor conflicten tussen ouder en kind zorgt.

60

Kortom: spanning (en ontspanning) is een thema van het hele gezin, niet van enkel het kind. Als je spanning bij jezelf en bij je kind beter kunt herkennen, kun je ook leren wat jij nodig hebt of wat je kind nodig heeft om weer te ontspannen. Spanning en ontspanning zijn best abstracte woorden, zeker voor een kleiner kind. Daarom maak ik vaak gebruik van het stoplicht. Dat maakt het makkelijker om over spanning en ontspanning te communiceren met je kind. Aangezien spanning vaak tot gevolg heeft dat je kind zich vuriger gaat gedragen, kun je al veel bereiken door signalen van spanning bij je kind en bij jezelf te leren herkennen en te leren wat je nodig hebt om weer te kunnen ontspannen. Dat is dan ook de bedoeling van dit hoofdstuk.

Het stoplicht als metafoor voor het innerlijk meisje

Als je de welzijnscheck van je innerlijk meisje doet (zie hoofdstuk 2), dan check je in hoeverre je op dit moment ontspannen, gespannen, gestrest of overprikkeld bent.

Deze welzijnscheck kun je ook in beeld brengen met behulp van het stoplicht (zie bijlage 3). Ik heb het stoplicht niet zelf bedacht, het is een bestaand instrument dat op verschillende manieren met kinderen wordt