

Boekenlijst over, maar vooral, voor Hoog Sensitieve kinderen

Sinds 2009 is mijn zoektocht naar boeken over en voor Sensitieve kinderen begonnen. Her en der vond ik brokjes informatie. Graag help ik jullie door deze informatie te bundelen in deze PFD. Ik heb boeken aan de lijst toegevoegd die expliciet geschreven zijn voor of over HSk (hoosensitieve kinderen), maar ook boeken die meekunnen helpen in de gesprekken over hun levensvragen, ontspanningsmogelijkheden bieden of achtergrond informatie voor jouw als ouder, leerkracht of therapeut geven. Het zijn boeken die horen bij de belevingswereld van hoosensitieve kinderen.

In dit document deel ik de eerste boekentips met je. Een tweede deel is in de maak.

Veel lees plezier,

Tineke Verdoes

www.kindertalenten.nl

www.rtpraktijkvoorschoten.nl

Van 0 tot peuter

WAT JE BABY JE VERTELT DOOR TRACY HOGG

Dit boek is geschikt voor startende moeders die zonder dwang op zoek zijn naar een FIJN leef ritme met een jonge baby. In het boek wordt de FIJN-METHODE besproken die jij en je partner kunnen gaan gebruiken om een heerlijk leefritme te creëren voor jou en je kind.

Veel sensitieve kinderen vallen als baby al op, doordat ze anders om gaan met prikkelverwerking. Door de vele mogelijkheden voor *ritme en structuur* die je aangereikt worden in dit boek vindt ik het een aanrader. Naast de mogelijkheden voor ritme en structuur, biedt het boek je de ruimte en de kansen om *nog beter naar je eigen kind te gaan luisteren*. Dit vermogen zal jou en je gezin de rest van jullie samen zijn als prettig gaan ervaren.

WAT JE PEUTER JE VERTELT DOOR TRACY HOGG

Dit boek is geschreven als vervolg op het boek: wat je baby je vertelt. Het beschrijft de periode van peuter tot kleuter. Het is heel goed los te lezen van de baby versie.

In het boek wordt onder andere gekeken naar de karaktertrekken van jou en je kind. Hierdoor kun je bekijken, waardoor sommige dingen stroef verlopen en waardoor sommige dingen juist heerlijk gaan. Met de ABC-MOTHODE kun je aan de slag als het gaat om luisteren naar je nee-zeggende peuter, je driftige 4 jarig of gewoon om dat het fijn is om je juist af te kunnen stemmen.

Van af 4 jaar

HET ELFJE EN HET OUDE GEHEIM DOOR MIRIAM KAIJZER

Dit verhaal gaat over een elfje dat heel verdrietig is. Dan ontmoet zij een oude wijze vrouw die haar het geheim van 'geluk' leert. Deze wijze vrouw helpt het elfje met het leren omgaan met tegenslagen en met het bereiken van dingen die je voor onmogelijk houdt. Het boek gaat over vertrouwen en hoe dromen kunnen uitkomen. Een boekje met een boodschap en een ziel. Boek inclusief wensenvelop.

Veel sensitieve kinderen hebben dromen en wensen in hun hoofd. Ze hebben vaak een grote plan voor hen zelf en weten niet altijd wanneer ze dit gaan bereiken. Dit boek helpt mee in het behouden van hun vertrouwen en het waarmaken van hun dromen.



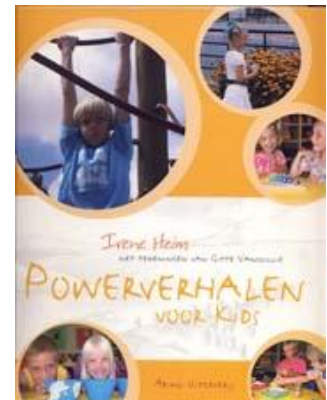
ADEM ELFJE..... BEN JE WAKKER? DOOR ANGELE KOKKELMANS

Met dit boek wordt ouders, leerkrachten, begeleiders en therapeuten een handreiking geboden om met kinderen over emoties, gevoelens, wensen en verlangens te praten. Het dient als "frame". Verdieping vindt plaats door in te gaan op de belevingswereld van het kind en door de inzet van vaardigheden en creativiteit van de volwassene die samen met het kind dit boek beleeft. Niet alleen tijdens haar werk in het basisonderwijs, maar ook in haar ademcoachpraktijk ervaart Angèle steeds weer hoe vroeg kinderen belemmerende overtuigingen ontwikkelen. "Ik kan het niet", "Ik durf het niet" of "Ik doe het nooit goed" en meer van deze uitspraken hoort zij niet zelden. Veel sensitieve kinderen hebben bovenstaande zinnen regelmatig in hun mond. Met "ademen" als ingang, biedt dit boek aan kinderen een eerste stap, op hun pad naar bewustwording van hun kwaliteiten en wie ze werkelijk zijn. Ze ervaren dat adem een "gereedschap" is, dat op spannende momenten ingezet kan worden, om zo weer vertrouwen en balans te kunnen voelen. De prachtige en kleurrijke prenten stralen vrolijkheid uit. Het "ademelfje" uit het verhaal leidt je, middels ademen, door je lichaam en laat je direct het resultaat voelen. Rust en vertrouwen in jezelf. Laat je aan de hand van een kind meenemen op deze reis!



POWERVERHAKEN VOOR KIDS DOOR IRENE HEIM

Dit prachtige boek staat vol met powerverhalen en prachtige illustraties. Aan de hand van de powerverhalen komen thema's als: faalangst, niet naar school willen, ongezond of niet eten, eenzaamheid, stress of een scheiding binnen een bespreekbaar gebied voor ouder, leerkracht of therapeut. Je bekijkt met de kinderen de platen en vertelt het verhaal. Als extra staat achterin het boek suggesties om met het probleem van het kind om te gaan. Dit kan een creatieve verwerking zijn een filosofisch gesprek of een doe opdracht. Wat ik een sterk onderdeel binnen dit boek vind is het hoofdstuk met de imaginaties voor kinderen. Ze helpen het sensitieve kind kalm en ontspannen te worden voor bijvoorbeeld het slapen gaan.



DROOMWOLKEN EN DROOMSTERREN DOOR ROSALINDA WEEL

Deze twee boekjes hebben mooie fantasieverhalen in zich. De fantasiemeditaties die op de cd's staan en de verhalen nemen kinderen mee naar een betoverende wereld. De verhalen zijn zo geschreven dat ze beter in contact komen met zichzelf en spelenderwijs vertrouwd raken met ontspanning. Sensitieve kinderen ervaren de wereld vaak als overweldigend. Door deze fantasiemeditaties komen ze tot rust in een drukke periode of voor het slapen gaan.



LANGMUTS IS EEN HELD DOOR JOSINA INTRABARTOLO

Kabouter langmuts is een verhaal over een sensitieve kabouter. Hij is verdrietig. Hij begrijpt niet zo goed waarom hij sneller van slag is dan andere kabouter. Uil legt hem uit dat hij gewoon meer ziet, hoort, ruikt en voelt dan andere. Als een van de babykabouters verdwijnt, dan blijkt al gauw dat het juist heel handig kan zijn om de wereld zo intens te beleven.

Dit boek geeft herkenning en erkenning aan (hoog) gevoelige kinderen. Het is bovendien een mooi boek als start van een gesprek.



RUST IN DE REN DOOR ERIK VAN OS, ELLE VAN LIESHOUT

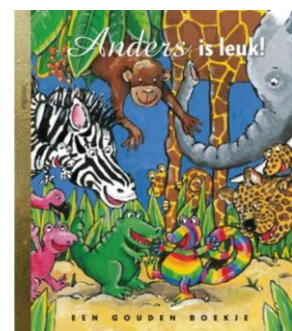
Dit leuke leesboek op avi 3 (bij de uitgever dus genormeerd vanaf 6 jaar) kun je al lekker samen voorlezen vanaf 4 jaar. Het boek vertelt over een kuikentje dat moeilijk om kan gaan met omgevingsgeluiden ed., moeder kip heeft al van alles geprobeerd en weet het nu ook niet meer. Uil raad haar aan om samen met Piep in een hutje op de hei te gaan wonen. Dit werkt voor Piep heel goed, maar voor moeder minder. Ze nodigt haar vriendinnen uit om lang te komen op de hei en voordat ze het door hebben staan er allemaal hutjes op een rij. Voor Piep is de rust voorbei..... maar gelukkig is er nu rust in de ren. In dit leuke boek voor kinderen wordt de term haa-se-pe gebruikt door uil. Dit betekent dat je te veel hoort, ziet, ruikt en voelt. Voor veel sensitieve kinderen een feest der herkenning en buiten gewoon grappig met een serieuze ondertoon. Een prettig boek om met je kind in gesprek te raken of alleen maar te laten zien dat er mee kinderen zijn zoals hem of haar.



ANDERS IS LEUK DOOR FRANCINE OOMEN (EEN GOUDEN BOEKJE)

Een prettig prentenboekje om te voor te lezen. Mooie platen en lekker luchtig. De boodschap blijft: iedereen is anders en dat is wel zo leuk. Anders wordt geboren tussen de krokodillen, maar lijkt helemaal niet op hen. Hij doet anders, eet anders, loopt anders en speelt anders. Al gauw gaat hij op zoek op wie hij dan wel lijkt. Op de olifant misschien, de aap of de flamingo? Gelukkig komt hij er achter en vindt hij dieren die het meest op hem lijken. De kameleon. En wat kunnen die als allerbeste?

Voor jouw als ouder een mogelijkheid om met je sensitieve kind te kijken naar de pluspunten van zichzelf en anderen. Want iedereen is anders en heeft een eigen talent.



TIJGER-TIJGER IS HET WAAR? DOOR BYRON KATIE

Dit is het verhaal van een tijgertje dat denkt dat zijn hele wereld instort: zijn ouders houden niet van hem, zijn vrienden hebben hem in de steek gelaten en het leven is oneerlijk. Maar de wijze schildpad stelt hem 4 vragen en alles verandert. Hij leert dat al die problemen niet door *dingen* wordt veroorzaakt, maar door zijn *gedachten* over dingen. In dit prachtig geïllustreerde verhaal zit een hele krachtige boodschap, die zelf de jonge kinderen al kunnen oppikken.

Sensitieve kinderen kunnen veel leren van deze tijger. Door gebruik te maken van de 4 vragen die de schildpad stelt, zijn ze in staat om van de olifant weer een mug te maken. En hun "probleem" weer in proportie gaan zien.



IK BEN, WAT IK DENK DOOR LOUISE L. HAY

In dit boek zullen kinderen het verschil tussen negatieve gedachten en positieve affirmaties leren. Grappige illustraties over dagelijkse gebeurtenissen met simpele teksten laten zien hoe je nare gedachten en woorden kunt omzetten in fijne en positieve. Dit vermogen schenkt kinderen geluk en zelfvertrouwen en dat zullen ze hun hele leven meedragen.

Voor veel sensitieve kinderen is het moeilijk om positief te blijven. Vooral de minder leuke dingen van de dag blijven hangen. Door ze zelf het roer terug te geven en ze te leren dat ze deze gedachten mogen en kunnen omzetten in positieve woorden en gedachten, geef je ze ruimte om van iets groots weer iets kleins te maken.



ZEVEN WEGEN NAAR EEN GELUKKIG LEVEN DOOR DEEPAK CHOPRA

Veel sensitieve kinderen lopen rond met levensvragen. Hoe zou het zijn als je de kinderen in je leven 7 wetten kon leren die hen hielpen op weg naar een gelukkig leven? Deepak Chopra presenteert hier de 7 lessen die iedereen zou moeten leren, nog voordat je tot 7 leert tellen! Tijdloze wetten van het universum worden in dit boek in eenvoudige vormen aan kinderen overgebracht – zelf de allerjongsten kunnen het al begrijpen, terwijl de boodschap ook voor oudere kinderen interessant blijft. Wanneer kinderen vanuit spiritueel oogpunt begrijpen hoe de wereld werkt, wordt het voor hen zoveel makkelijker om met plezier, liefde en geluk de wereld te doorkruisen....



DROOMWOLKJES, EEN SET MET 49 KAARTJES

Ze nodigen je uit om over een bepaald onderwerp te praten, een opdracht uit te voeren of te ontspannen. Ze ondersteunen kinderen in hun ontwikkeling.

Vanaf 8 jaar

DE ZINTUIGENBOOM DOOR SYLVIA VAN ZOEREN

De Energy Switch helpt kinderen kalm en vol zelfvertrouwen te zijn en zich goed te kunnen concentreren. Hierover kun je alles lezen in De Zintuigenboom. De methode bestaat uit 4 stappen: – je stevig verbonden voelen met de aarde waarop je leeft – bewustwording van je eigen energieveld en je lichaam – het laten stromen van beschikbare energie – het jezelf begrenzen en het zuiveren van je aura.

Een helder en praktisch boek; mooi vormgegeven met vele foto's. Inclusief een aparte toelichting met handige tips voor ouders. En een prachtige luister-cd met 4 verhaaltjes waar je rustig van wordt en de Energy Switch-methode.

De **ik ben oké** training die ik geef in mijn praktijk stoelt op dit boek.

ZO BEN IK, WERKBOEK VOOR HOOGSENSITIEVE KINDEREN DOOR GERARDA VAN DER VEEN

In dit werkboek kun je samen met je hoogsensitieve kind kijken naar allerlei situaties die je kind beleeft. Ze komen in aanraking met alle facetten van hoogsensitiviteit en ontdekken spelenderwijs: zo ben ik. Er worden oplossingen geboden en je kunt in gesprek raken met je kind. Je kind kan het werkboek zelfstandig invullen of samen met jouw.

POSI CARD, SET VAN 49 BLIJE KAARTJES MET BEGELEIDEND BOEKJE

Deze set met kaarten bevat positieve zinnen waarvan je warm wordt van binnen. Trek een kaartje als boodschap voor die dag, om je beter of zekerder te voelen. Naast de kaart kun je in een boekje een rijmpje vinden om de boodschap beter te begrijpen.

Voor sensitieve kinderen is het een fijn om positieve woorden te mogen ontvangen. Ze hebben hier extra behoefte aan.



DROOMAVONTUREN DOOR ROSALINDA WEEL

Droomavonturen Zeven geleide fantasieverhalen met yogaoefeningen door Rosalinda Weel In Droomavonturen staan zeven meditatieve kinderverhalen, voor ontspanning of heerlijk fantaserend slapengaan. De verhalen (voor kinderen van de basisschool) beginnen als een gewoon voorleesverhaal, maar op een gegeven moment wordt het kind spelenderwijs uitgenodigd mee te doen. Door de ogen te sluiten en zich te identificeren met de hoofdpersoon van het verhaal, duikt het kind zelf in het avontuur. Elk verhaal heeft een thema en eindigt met een bijzondere uitspraak, een positieve affirmatie. Na ieder verhaal zijn in hetzelfde thema kinderyoga-avonturen beschreven. De oefeningen zijn met duidelijke instructieve illustraties afgedrukt op een spread met een uitklappagina, die je voor je op de grond kunt leggen, zodat je de oefeningen in één keer overziet. Na afloop van elk kinderyoga-avontuur, biedt het boek een droommeditatie voor de eindontspanning. In het boek zitten twee CD's met de droomverhalen en kinderyoga-avonturen, begeleid door ontspannende, droomachtige muziek, waardoor kinderen er ook zelfstandig naar kunnen luisteren. Zeven droomavonturen, één voor elke dag in de week



IK BEN HOOGGEVOELIG DOOR YOLANDA ONDERWATER

Hooggevoelige kinderen voelen zich vaak een beetje anders. Zij hebben bijzondere ervaringen, die ze moeilijk met anderen kunnen delen. Dit is een boek waarin zij zichzelf kunnen herkennen. Ook hun ouders, hulpverleners en onderwijzers kunnen er veel aan hebben.

Het boek is voor kinderen vanaf ca. 10 jaar en bestaat uit drie delen:

- Hoe voelt het om hooggevoelig te zijn?
- Hoe kan het dat je weet wat iemand voelt?

Met oefeningen om niet zoveel te voelen en jezelf een beetje te beschermen.

- Bijzondere ervaringen.



DE HOOG-SENSITIVITEIT SURVIVALGIDS DOOR AN MICHIELS

Hoogsensitieve kinderen zijn fantasierijk, eerlijk en snel geëmotioneerd. Ze zijn gevoelig voor details, geuren, geluiden en stemmingen van anderen. Daarnaast houden ze van stilte en rust en voelen zich vaak anders dan anderen. Klasgenootjes vinden hoogsensitieve kinderen vaak te gevoelig en reageren daar vaak op: *Je kunt toch wel tegen een geintje, Stel je niet aan, Doe niet zo huilerig* enz.

De hoogsensitiviteit survivalgids legt aan kinderen uit wat hoogsensitiviteit is en hoe je ermee kunt omgaan. Het is een heel praktisch boekje. In duidelijke taal beschrijft deze survivalgids wat er als hoogsensitief kind allemaal op je afkomt:

- wat het betekent om hoogsensitief te zijn
- welke verschillende vormen er bestaan
- welke gevoelens je erbij krijgt
- welke problemen het kan veroorzaken
- hoe je ermee kunt omgaan
- hoe hoogsensitief zijn je leven ook leuk kan maken
- wat je lotgenoten meemaken
- welke hulp er voor jou is
- ... en nog veel meer

De hoogsensitiviteit survivalgids is geschikt voor kinderen van 8 t/m 14 jaar - om zelfstandig te lezen, maar ook om samen met een ouder, leerkracht of hulpverlener door te nemen



Naslagwerk voor ouders, leerkrachten en therapeuten

HOOGSENSITIEVE KINDEREN IN HET BASISONDERWIJS DOOR GERARDA VAN DER VEEN

In vrijwel iedere klas zitten één of meer hoogsensitieve kinderen. Toch worden zij over het algemeen niet als zodanig herkend. Uit onderzoek blijkt dat er een kans van slechts 11% is dat bij gedrag van een kind in de klas wordt gedacht aan hooggevoeligheid (LiHSK, 2006) Dus neem tien hoogsensitieve kinderen, verdeeld over tien klassen en slechts bij één kind zal worden onderkend dat het hoogsensitief is.

Het begrip 'hoogsensitief' (of 'hooggevoelig') is relatief nieuw. Amerikaans psycholoog Elaine N. Aron was de eerste die er in 1996 in de V.S. over publiceerde. In Nederland werd het begrip pas in 2002 bekend. De meeste informatie over hoogsensitiviteit is geschreven in een gevoelsmatige of spirituele context, waardoor er weinig praktische binding lijkt te zijn met het onderwijs. Veel leerkrachten associëren het begrip dan ook met zweverigheid of verlegen gedrag 'waar een kind wel overheen groeit'. Maar hoogsensitiviteit staat voor meer dan alleen een emotionele gevoeligheid. Hoogsensitieve kinderen hebben bijvoorbeeld een leerstrategie die vraagt om een gerichte begeleiding van de leerkracht.

Deze brochure gaat in op twee vragen: hoe zijn hoogsensitieve kinderen te herkennen, en wat hebben zij nodig aan begeleiding in de klas?

SENSITIEF IN PERSPECTIEF DOOR HENK-JAN VAN DER VEEN

Wanneer is er sprake van hooggevoeligheid en wanneer van een stoornis? In deze brochure licht auteur Henk-Jan van der Veen via ervaringsverhalen uit wat het verschil is tussen hoogsensitiviteit en de meest bekende leer-, gedrags- en aandachtsstoornissen: het syndroom van Asperger, ADHD, ADD, PDD-NOS en NLD. De basis voor deze brochure is de praktische, alledaagse praktijk: de wereld van ouders, opvoeders en hulpverleners. Aan het eind van elk interview legt GZ-psycholoog Mike van As de overeenkomsten en verschillen uit tussen hoogsensitiviteit en de beschreven stoornis. Door middel van alle verhalen wil de auteur, zelf schoolcounsellor en mede-oprichter van LiHSK, het thema 'sensitief' in perspectief zetten, dus verdieping aanbrengen en nuances aangeven in de gelijkheid of ongelijkheid van hoogsensitiviteit en de sensitieve aspecten van verschillende stoornissen.



Magazine van LiHSK over hoogsensitieve kinderen. Verschijnt één keer per jaar, uitsluitend als los nummer (abonnementen zijn dus niet mogelijk).

Nummer 1, januari 2011. 32 pagina's, full-colour, A4-formaat.

Inhoud:

Hoogsensitiviteit: bijzondere uitdaging voor jongens

Drie van de vier hoogsensitieve jongens hebben het idee dat er, vanwege hun gevoelige aard, iets mis is met hen. Dat is een opvallende conclusie uit recent onderzoek van Amerikaans psycholoog en deskundige op het gebied van hooggevoeligheid Ted Zeff.

Kinder- en jeugd psycholoog Jan de Vries: 'Angst moet de normale ontwikkeling van een kind niet in de weg staan'

Hoogsensitieve kinderen merken veel op en denken diep na. Daardoor kunnen ze last hebben van angstig gedrag. Kinderpsycholoog Jan de Vries legt uit wanneer angst te beperkend kan werken op het functioneren van een kind.

Langmuts heeft een gave

Josina Intrabartolo maakte samen met illustrator Dinie de Zeeuw een bijzonder kinderboekje over hooggevoeligheid: Langmuts is een held. Het moet kinderen laten ontdekken dat hoogsensitiviteit ook een kracht kan zijn.

'Ik zocht al enige tijd naar een verklaring voor zijn gedrag'

Om je kind te begeleiden in zijn of haar hoogsensitiviteit zul je eerst moeten weten dat er sprake is van deze karaktereigenschap. Drie moeders vertellen hoe zij ontdekten over de hoogsensitiviteit van hun kind(eren).

Temperament of stoornis?

Wetenschappelijk onderzoek naar hoogsensitiviteit in relatie tot AD(H)D en PDD-NOS.

Het aparte meisje: een moeder vertelt over haar hooggevoelige puberdochter

Je bent puber en ook nog hooggevoelig. Wat gaat er door je heen als klasgenoten aan je vragen waarom je zo stil en rustig bent? Moeder Sandra legt uit hoe dochter Lody hiermee omging.

Het opvoeden van hoogsensitieve kinderen

Het is niet gemakkelijk om een hoogsensitief kind op te voeden. Als ouder word je al gauw verleid om op bepaalde manieren te reageren; manieren die helaas de situatie alleen maar moeilijker maken voor je kind en voor jezelf. NB: Dit is de exclusieve publicatie van een hoofdstuk uit het boek *The Challenging Child* van Stanley I. Greenspan, waarnaar Elaine Aron ouders met opvoedingsvragen verwijst.



HET HOOG SENSITIEVE KIND DOOR ELAINE N. ARON

Jarenlange ervaring als psychotherapeute en eigen onderzoek heeft aangetoond dat een Hoog Sensitief Kind (HSK) bedachtzamer en gevoeliger is, en makkelijker overmand raakt door heftige emoties dan het gemiddelde kind. Hoewel een HSK vaak creatief en slim is, krijgt het vaak het label angstig, geremd en zenuwachtig te zijn. Om te voorkomen dat een HSK nog langer als "probleemkind" wordt bestempeld, heeft Aron deze gids geschreven.

Het Hoog Sensitieve Kind bevat naast zelftests, casestudies en adviezen:

- * vier manieren om je HSK succesvol op te voeden in een niet-sensitieve wereld;
- * hoe kun je een HS peuter en kleuter het beste kalmeren;
- * hoe kun je school(reisjes) en vriendschappen plezierig maken;
- * hoe moet je omgaan met verschillende leeftijdsgroepen HSK;
- * hoe kun je het beste omgaan met slaapproblemen en emotionele uitbarstingen.

Bestsellerauteur en psychotherapeute Elaine N. Aron laat in dit baanbrekende boek zien hoe ouders en leraren het Hoog Sensitieve Kind, vanaf de geboorte tot aan de puberteit, het beste kunnen begeleiden.

Noot van mij: ik hebt het boek gelezen, maar wilde na het lezen graag meer praktische oplossingen 😊. Het is wel fijn om de herkenning en erkenning te verkrijgen die je soms als ouder nodig hebt. Daarnaast is Elaine Aron de grondlegger van sensitiviteit binnen de wetenschap.

HOOG SENSITIEVE PERSONEN DOOR ELAINE N. ARON

Heb je een sterke verbeeldingskracht en droom je veel?

- Ben je volgens anderen verlegen, 'overgevoelig' en snel van streek?
- Presteer je slecht als je op de vingers wordt gekeken, ook al doe je je werk gewoonlijk goed?
- Is lawaai en drukte je snel te veel?

Dan is er een goede kans dat je een Hoog Sensitief Persoon (HSP) bent. Eén op de vijf mensen wordt geboren met deze verhoogde gevoeligheid. HSP's zijn consciëntieus en intuïtief, ze hebben de neiging snel overweldigd te raken door gezelschap, het werk of een drukke omgeving. Ook hebben ze vaak last van sociale belemmeringen en daardoor worden ze onzeker.

Elaine Aron, zelf een HSP, combineerde wetenschappelijk onderzoek met haar ervaringen als therapeut en schreef een toegankelijk en bruikbaar boek voor HSP's én voor de mensen in hun omgeving: de familie, geliefden en werkgevers.

Het boek bevat zelftests, praktijkgevallen, tips en adviezen om met overgevoeligheid om te gaan, van onzekerheid af te komen en een nieuwe sociale balans te vinden. Er is ook veel aandacht voor de positieve kanten van hoogsensitiviteit en hoe HSP's deze eigenschap



tot hun voordeel kunnen aanwenden met betrekking tot sociale contacten, carrière en hun gevoelsleven.

Dit boek is al voor velen een eye opener geweest. Klachten waar men zich al jaren voor schaamde werden ineens in een verrassend nieuwe en heldere context geplaatst. Vele tienduizenden mensen vonden in dit boek de (h)erkenning waarnaar ze op zoek waren. Ook ik heb mezelf herkent en erkent. Echte ook in dit boek miste ik de praktische handreikingen om verder te gaan.

HET GEVOELIGE EN INTUITIEVE KIND DOOR SYLVIA VAN ZOEREN

Sylvia van Zoeren begeleidt hooggevoelige volwassenen en kinderen in haar praktijk. In dit boekje vertelt ze over haar ervaringen met de kinderen in De Praktijk. Aan de orde komen o.a.: de werking van ons brein en de aura als het gaat om zintuiglijke waarneming, stress en overprikkeling. Ook vertelt ze iets over beelddenken, aandachtstraining en concentratie versus dromen.



HET ELASTIEK TUSSEN LICHAAM EN ZIEL DOOR HANS LEMMENS

Steeds meer kinderen hebben te maken met een vorm van hooggevoeligheid. Ze zijn kwetsbaar, heel gevoelig voor indrukken vanuit hun omgeving en vaak erg eigenzinnig. Door hun kwetsbaarheid hebben ze veel houvast en controle nodig. Hans Lemmens benadert deze kinderen vanuit het oogpunt: ze zijn los met hun lichaam verbonden, ze leven meer in hun omgeving dan in hun lichaam. Het elastiek tussen hun lichaam en hun ziel is als het ware een beetje uitgerekt. Dat is ook zo bij kinderen met autisme, alleen in een extremere mate. Autismen wordt in dit boek gezien als een extreme vorm van hooggevoeligheid. En tussen hooggevoeligheid en autisme wordt een groot grijs gebied geconstateerd waarbinnen het voor diagnostici steeds moeilijker wordt een duidelijke grens te trekken.



Dit boek valt tussen verschillende categorieën in. Het heeft iets wetenschappelijks maar is tegelijkertijd persoonlijk. Het is gebaseerd op ervaringen maar schuwt het filosofische niet. Het is vakgericht, maar trekt heel duidelijk lijnen door naar andere gebieden, zoals de cultuurgeschiedenis. Dit kan ook eigenlijk niet anders, want het onderwerp dat erin beschreven wordt valt ook tussen categorieën in.

Het is bedoeld voor ouders, leerkrachten en zorgverleners die met hooggevoelige of autistische kinderen te maken hebben. En verder voor mensen die in zichzelf hooggevoeligheid herkennen en die willen onderzoeken hoe ze hier een zin aan kunnen geven.

HELENDE VERHALEN DOOR PAUL LIEKENS – ANN DELNOY

Als we denken aan kwaliteit in de opvoeding en dat wat we zelf als ouders kunnen bieden dan is dit boek een "must" voor iedere opvoeder. In een korte en heldere inleiding wordt duidelijk aangegeven hoe eenvoudig het is om op een natuurlijke manier kinderen af te laten raken van aangeboren allergieën voor gluten, koemelk, pollen, tomaten en stof; van astma, nachtmerries, fobieën, chronische wormpjes, faalangst en nog veel meer. Vaak binnen een tijdsbestek van één tot vier weken. En dit alles door het vertellen van helende verhalen gebaseerd op principes uit de NLP. In het boek wordt uitgelegd hoe jij dat als opvoeder zelf kunt doen. In de opbouw van de verhalen wordt rekening gehouden met de precieze instructies vanuit de NLP technieken en met de individuele leefwereld van jouw kind.

Het mooie is dat dit geen theorie is maar dat vele ervaringsverhalen in dit boek staan opgetekend en dat je de ouder van het betreffende kind kunt bellen over het resultaat; de telefoonnummers staan er bij vermeld! Hoe komt het dat de verhalen invloed kunnen hebben? Het besturingssysteem van onze biologische processen zitten in het onderbewustzijn. Bij volwassenen kan een vergissing in het onderbewustzijn recht gezet worden met behulp van abstract logisch denken. Bij kinderen tot een jaar of tien kan dat niet maar wordt gebruik gemaakt van inlevings- en identificatievermogen om het zelfgenezende vermogen in hun lichaam aan te spreken.

Het boek staat ook voor een ideaal: Paul Liekens wil wereldwijd duizenden NLPers deze techniek laten overbrengen zodat weer honderdduizenden kinderen op 5 continenten hiervan kunnen profiteren.

Mocht je het zelf toch te moeilijk vinden om een verhaal te schrijven dan staan er adressen in het boek van mensen die dat voor je willen doen.

