

HOCHSENSIBLE KINDER IN UNSEREM FOKUS

Wie der Schuleintritt oder Klassenwechsel einfacher gelingt.

Viele Kinder betreten in diesem Sommer zum ersten Mal ein Schulzimmer oder lernen ihre neue Klasse kennen. Das sind aufregende und möglicherweise auch aufwühlende Ereignisse. Einige Kinder meistern die Situation ohne Probleme. Für andere sind diese Neuanfänge sehr herausfordernd oder sogar überfordernd. Dies kann für die ganze Familie stressig und anspruchsvoll sein. Falls Ihr Kind auch sonst sehr empfindsam und sensibel ist, dann könnte es gut sein, dass Sie ein hochsensibles Kind haben.

WAS IST HOCHSENSIBILITÄT?

Gemäss der Forschung sind 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensitiv veranlagt. Diese Personen nehmen ihre Umgebung und Mitmenschen intensiver, detaillierter und feinfühlicher wahr als der Grossteil der Bevölkerung. Hochsensibilität wird vererbt, ist ein Persönlichkeitsmerkmal und keine Krankheit.

HOCHSENSIBLE KINDER ERKENNEN

Hochsensible Kinder machen sich oft viele und tiefgründige Gedanken, welche oft gar nicht zu ihrem Alter passen. Zudem sind sie sehr gefühlsintensiv, empathisch und mitfühlend anderen gegenüber. In der Regel gehören die hochsensiblen Kinder nicht zu den sogenannten «einfachen» Kindern, da ihnen z. B. nur die eine Milch schmeckt, die Socken unangenehm drücken, es ihnen schnell zu laut und zu heiss ist oder es für sie in der Käserei unerträglich riecht. Dafür haben sie ein sehr gutes Gespür für Zwischenmenschliches, sind äusserst sozial, gerechtigkeitsliebend, verlässlich und intuitiv.

Da hochsensible Kinder viel wahrnehmen, sind sie schneller überreizt und gestresst. Das zeigt sich oft in Wutausbrüchen, Weinen, überdrehtem Verhalten oder mit Blockaden.

SCHWIERIGER SCHULEINTRITT ODER KLASSENWECHSEL

Neue Situationen sind verunsichernd und dadurch stressig – ganz besonders für Hochsensible. Viele Fragen und Unsicherheiten können auftauchen: «Sind die Klassenspändli nett? Was passiert in der Schule? Schaffe ich das alles?» Hochsensible Kinder machen sich viele Gedanken im Voraus, die Unsicherheit fühlt sich schrecklich an und kann schlussendlich in einer Blockade, einem Wutausbruch, in überdrehtem Verhalten, plötzlichem Weinen oder körperlichen Symptomen wie z. B. Kopf- oder Bauchschmerzen enden.



Nicole Leu, Coach für Hochsensibilität und Sozialpädagogin FH, selbst Mami und hochsensibel

TIPPS, WIE HOCHSENSIBLE KINDER BEIM SCHULSTART UNTERSTÜTZT WERDEN KÖNNEN

- Eine gute Vorbereitung: Den Schulweg beispielsweise mehrmals begehen, das Schulhaus und das neue Klassenzimmer im Voraus besuchen, Lehrperson und Klassenspändli kennen lernen, Schulalltag besprechen z. B. anhand vom Stundenplan
- Zuhause möglichst viel beim Gewohnten/Vertrautem belassen: z. B. Tagesablauf und Rituale weiterführen. Jetzt ist hingegen nicht der passende Zeitpunkt, um das Kinderzimmer umzustellen
- Viel Verständnis zeigen und die Not des Kindes ernst nehmen, auch wenn man diese selber nicht nachvollziehen kann
- Zusätzliche Reize reduzieren und viel Leer- und Ruhezeiten einplanen, etwa in der Natur

Auf www.nicoleleu.com können Interessierte noch mehr zum Thema Hochsensibilität lesen und einen Selbsttest machen, welcher ein erster Hinweis über eine mögliche Hochsensibilität gibt. An Info-Veranstaltungen (einmal online) und Tages-Workshops bietet sich die Möglichkeit, mehr über ihr hochsensibles (Gross)Kind und den gelingenden Umgang damit zu erfahren.