



Melanie S. Vita

Hochsensibilität bei Kindern

Verstehen, begleiten
und stärken

Melanie S. Vita

Hochsensibilität bei Kindern

Melanie S. Vita

Hochsensibilität bei Kindern

Verstehen, begleiten und stärken

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86506-937-5

© 2017 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Einbandgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelfoto: fotolia esthermm

Satz: Brendow Web & Print, Moers

Druck und Verarbeitung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

www.brendow-verlag.de

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Fragebogen: Ist mein Kind hochsensibel?	17
1 Hochsensible Kinder	19
Hintergrundinformationen	19
1.1 Was verbirgt sich hinter dem Begriff Hochsensibilität?	20
1.2 Eigenschaften hochsensibler Kinder	22
1.2.1 Hauptmerkmale	22
Depth of processing – Verarbeitungstiefe, gründliche Informationsverarbeitung	22
Overarousability – Übererregbarkeit, Neigung zur Überstimulation	23
Emotional Intensity – emotionale Intensität ...	24
Sensory Sensitivity – sensorische Empfindlichkeit	25
1.2.2 Die Stärken hochsensibler Kinder	27
1.2.3 Die Schwächen hochsensibler Kinder	28

1.3	Hochsensibilität - Erziehung, Temperament oder neurobiologische Besonderheit?	29
1.3.1	Die Frage des Temperaments	30
1.3.2	Die besondere Wahrnehmung hochsensibler Kinder	31
1.3.3	Das Verhaltenssystem hochsensibler Kinder . . .	33
1.3.4	Das starke Sicherheitsbedürfnis	34
1.3.5	Introvertiert oder extrovertiert?	35
1.3.6	Die Stärke der Emotionen	36
1.4	Hochsensibilität – ein Temperaments- merkmal und keine Störung	38
1.5	Wie wirkt sich Hochsensibilität auf die Entwicklung aus?	39
1.6	Zusammenfassung	40

2 Hochsensible Kinder stark machen 43

2.1	Allgemeines	43
2.2	Warum die Hochsensibilität in der Erziehung Beachtung finden sollte	44
2.3	Wichtige Grundprinzipien	46
2.3.1	Bedingungslose Wertschätzung	46
2.3.2	Achtsamer Umgang miteinander	47
2.3.3	Den Kindern Selbstmitgefühl nahebringen	49
2.4	Vom Ziel her gedacht – Kriterien für eine gesunde Entwicklung	53

2.5	Die Ziele gemeinsam meistern	57
2.5.1	Soziale Fertigkeiten trainieren	57
2.5.2	Veränderungsfähigkeit fördern	60
2.5.3	Konfliktfähigkeit trainieren	63
	Konfliktlösungsmöglichkeiten	63
2.5.4	Das Selbstvertrauen stärken	67
2.6	Zusammenfassung	69

3 Tipps für Eltern 71

3.1	Strategien für den Alltag	73
3.1.1	Den Alltag anpassen	73
3.1.2	Rituale und Regeln bieten Sicherheit	74
3.1.3	Ich sehe was, was du (noch) nicht siehst – oder die Kunst, hinter dem Verhalten des Kindes das eigentliche Bedürfnis zu sehen	74
3.1.3.1	Wenn Traurigkeit auf Mitgefühl beruht – meins oder deins?	75
3.1.3.2	Verweigerung heißt nicht Verweigerung, sondern oftmals Angst	76
3.1.3.3	Wenn das Maß voll ist...	77
3.2	Alltagsrelevante Themen	78
3.2.1	Ängste	79
3.2.1.1	Hintergründe	80
3.2.1.2	Unterstützungsmöglichkeiten	81

3.2.2	Die Sache mit der Disziplin	83
3.2.3	Schlafprobleme	86
3.2.3.1	Allgemeines	86
3.2.3.2	Ursachen für die Schlafprobleme ergründen . . .	87
3.2.3.3	Lösungen erarbeiten	88
3.3	Stressmanagement für die ganze Familie	92
3.3.1	Stressmanagement für die Kinder	92
3.3.1.1	Stressoren	93
3.3.1.2	Stressreaktionen	95
3.3.1.3	Stressbewältigung	96
3.3.2	Vergessen Sie sich selbst nicht – Stressmanagement für Eltern	99
3.4	Die großen Veränderungen im Kindes- und Jugendalter	102
3.4.1	Das Kindergartenalter	103
	Wichtige Hilfen	104
3.4.2	Die Schulzeit	106
	Was es zu beachten gilt	106
3.4.3	Die Pubertät	109
3.4.3.1	Die Hürden Hochsensibler in der Pubertät . . .	110
3.4.3.2	Möglichkeiten der Wegbegleitung	112
3.5	Zusammenfassung	112

4 Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer	117
4.1 Allgemeines	117
4.2 Checkliste für Lehrkräfte	118
4.3 Wie Lehrer unterstützen können	119
5 Ausblick	125
6 Wo finde ich Hilfe	127
7 Literaturverzeichnis	129
8 Verwendete Literatur	132

Vorwort

„Die wichtigste Lebensaufgabe des Menschen besteht darin, seinem eigenen Wesen zum Durchbruch zu verhelfen.“

Erich Fromm

Warum ein neues Buch über Hochsensibilität? Die Literatur zu diesem Thema nimmt erfreulicherweise stetig zu. Das Phänomen der Hochsensibilität gewinnt in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung und erhält eine gebührende Präsenz. Als ich selbst durch eine Fachzeitschrift auf das Thema gestoßen bin, entstand in mir der Wunsch, ein Sprachrohr für all die hochsensiblen Kinder zu werden, die sich durch ihre ruhige, angepasste Art selbst in den Hintergrund stellen. In Gesprächen mit Eltern, Bezugspersonen und Fachkräften wurde ersichtlich, dass der Wunsch nach übersichtlicher, prägnanter und aussagekräftiger Literatur groß ist. Es ist nicht einfach, die Komplexität des Themas kurz und knapp darzustellen. Nicht zufällig enthält Elaine Arons Standardwerk „Das hochsensible Kind“¹ 486 Seiten. In dem Buch, das Sie nun in den Händen halten, sind die wesentlichen Aspekte zusammengestellt, wohl wissend, dass es zu jeder Rubrik noch viel zu sagen gäbe.

Dieses Buch wendet sich ...

an Eltern und Angehörige von hochsensiblen Kindern und Jugendlichen,

an alle, die beruflich mit hochsensiblen Kindern zu tun haben.

Es bietet eine erste Orientierung zu diesem Thema und soll ein Grundverständnis für hochsensible Kinder wecken. Wie zeigt sich eine hohe Sensibilität, und wie kann eine Begleitung dieser Kinder aussehen? Wie können Heranwachsende so unterstützt werden, dass die Hochsensibilität zu einem wertvollen Potenzial in ihrem Leben wird?

Liebe Eltern, Erzieher, Lehrer,

hochsensible Kinder sind besondere Kinder mit vielen Talenten; sie können das Leben sehr bereichern. Das Wissen um ihre Wesenszüge kann Ihnen helfen, mit irritierenden Verhaltensweisen und offenen Fragen umzugehen. Mit der richtigen Unterstützung können Potenziale zur Entfaltung kommen. Allgemeinpädagogische Ratschläge reichen bei diesen Kindern nicht aus. In diesem Buch lernen Sie die Besonderheiten von hochsensiblen Kindern kennen. Sie finden wichtige Tipps, die aus meiner lerntherapeutischen Begleitung von hochsensiblen Kindern entstanden sind. Ziel ist es, Ihr Kind mit seinen Reaktionen zu verstehen und passende Lösungen für Probleme zu finden.

Hochsensible Kinder zu begleiten lohnt sich!

Ihre Melanie Santa Vita

Ein Leitfaden für dieses Buch

Damit Sie sich schnell orientieren können und Themen, die Sie besonders interessieren, auf Anhieb finden, hier ein kurzer Leitfaden:

- In Kapitel 1 erfahren Sie Grundsätzliches über die Hochsensibilität: die Erscheinungsformen, die Ursachen und die Folgen.
- Kapitel 2 und 3 wenden sich speziell an Eltern¹ und Bezugspersonen von hochsensiblen Kindern.
- Kapitel 5 ist vor allem für Lehrerinnen und Lehrer gedacht.

¹ Wenn ich in diesem Buch von Eltern spreche, beziehe ich gleichzeitig alle Bezugspersonen des hochsensiblen Kindes mit ein, sprich Großeltern, Tagesmütter, Alleinerziehende. Diese Form wurde der Einfachheit halber gewählt.

Einleitung

Sie wirken auf den ersten Blick zurückhaltend, vorsichtig, ängstlich und kontaktscheu. Die Rede ist von hochsensiblen Kindern. Kinder, die in ihrem Umfeld oft als Mimose, Heulsuse oder Sensibelchen abgestempelt werden und deren Potenziale nicht selten übersehen werden. Ihre Stärken treten häufig erst bei näherem Kennenlernen zum Vorschein. Dann wird ersichtlich, wie einfühlsam sie sind, wie gut sie beobachten können, wie bedacht sie handeln und wie verlässlich sie sind.

Lena ist eines dieser Mädchen. Im Kindergarten hat sie sich nach längerer Eingewöhnungsphase gut integriert. Die Loslösung von der Mutter fiel ihr sehr schwer. In den ersten Monaten stand sie meist unsicher, beobachtend und scheinbar teilnahmslos im Raum, ohne sich Spielpartner zu suchen. Erst mit der Zeit fasste Lena Vertrauen, gesellte sich zu anderen, meist ruhigen, Kindern und ging den lauten, forschenden und fordernden Kindern aus dem Weg. Seit klar ist, dass sie bald in die Schule kommt, klagt sie über Einschlafschwierigkeiten. Der neue Lebensabschnitt bereitet dem Mädchen großes Kopfzerbrechen, Ängste tauchen auf. Auch im Alltag beschreibt Lenas Mutter ihre Tochter als unsicher in unbekanntem Situationen, spricht von extrem starkem Rückzugsverhalten des Kindes, so-

bald Stress und Hektik aufkommen. Über viele Kleinigkeiten zerbreche sich ihre Tochter den Kopf. Bezüglich der Einschulung hat die Mutter inzwischen Sorge. Wird ihre Tochter die Umstellung schaffen? Wie wird sie mit Mitschülern, mit Lehrern und den schulischen Anforderungen zurechtkommen?

So wie Lena geht es einer Vielzahl von Kindern. Oft wird ihr Verhalten missverstanden, fehlgedeutet und falsch interpretiert. Stoßen Eltern beim Ergründen der Ursachen auf das Thema Hochsensibilität, fällt ihnen nicht selten ein Stein vom Herzen. „Jetzt verstehe ich endlich, warum mein Kind sich so verhält“, ist einer der meistgehörten Sätze in meiner Beratung. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema lohnt sich. Hat das eigene Kind eine hochsensible Persönlichkeitsstruktur, kann das Wissen darüber helfen, den Alltag besser zu meistern und so zu gestalten, dass das Kind in seiner Entwicklung optimal gefördert wird und seine Fähigkeiten ausschöpfen kann. Dieses Buch soll einen Beitrag dazu leisten.

HOCHSENSIBILE KINDER

wirkungsvoll begleiten

Rund 20 % der Bevölkerung sind hochsensibel. Insbesondere bei Kindern zeigen sich die Merkmale deutlich: Sie reagieren stark auf Sinneseindrücke, ziehen sich in unbekanntem Situationen schnell zurück und können nur schwer neue Kontakte knüpfen.

Viele Eltern reagieren auf diese Verhaltensmerkmale verunsichert: Stimmt etwas nicht mit meinem Kind? Wie kann ich ihm helfen, in Kindergarten oder Schule besser zurechtzukommen?

In diesem Ratgeber finden Eltern und Erzieher starke Hilfen: Wertvolle Tipps, wie sie ihr Kind bestmöglich unterstützen können, werden ergänzt durch zahlreiche Beispiele aus der Praxis.



Melanie S. Vita, Jahrgang 1975, ist selbstständige Diplomsozialpädagogin, Lerntherapeutin und selbst hochsensibel. In ihrer Praxis „Hochsensibel leben“ berät sie seit vielen Jahren hochsensible Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Eltern. Mit ihrer Familie lebt sie in Ulm.

ISBN 978-3-86506-937-5

Brendow.
Verlag | Alles, was Sinn macht!
www.brendow-verlag.de

