

Die 7 wichtigsten Bausteine um dein hochsensibles Kind zu unterstützen

Kinder positiv in ihrer Entwicklung zu begleiten, das ist für Eltern und Fachkräfte das Hauptziel. Wir alle wünschen uns gesunde, selbstbewusste Kinder, die mit Lust und Neugier durch die Welt gehen und um die wir uns keine Sorgen machen müssen. In der Praxis bist du als Mama nicht nur mit deinem Kind konfrontiert, das sich irgendwie immer etwas anders verhält, als die anderen... du bist auch mit dir selbst konfrontiert. Deinen Ängsten und Sorgen und der Frage, ob du eine gute Mama bist, ob du dein hochsensibles Kind genügend unterstützt und wie du das am Besten tun kannst. Ich bin auf viele Mütter getroffen, die verunsichert und wahre Meisterinnen darin waren, sich selbst unter Druck zu setzen.

Durch meinen Blog möchte ich euch einladen, das Leben, euch und eure Kinder als positive Chance für mehr Lebendigkeit, Freude und gemeinsames Lernen zu betrachten! Oft lese ich in Foren, wie schockiert Eltern sind, wenn ihnen bewusst wird, dass ihr Kind hochsensibel sein könnte. Und das Wichtigste, was ich allen diesbezüglich mitgeben möchte: DAS IST NICHT SCHLIMM. Ganz im Gegenteil ist es bereichernd, ein Geschenk und für jeden die Möglichkeit mit dem eigenen Kind zu wachsen!

Um dein Kind bestmöglich zu unterstützen ist es wichtig, dass es eine gute Basis von dir mitbekommt.

Denn das ist es, was du als Mutter wirklich leisten kannst! Du wirst es nicht vor allem beschützen können und du hilfst ihm auch in keinster Weise, wenn du das versuchst. Was du tun kannst, möchte ich dir jetzt vorstellen!

1. Selbstachtung und Bestätigung

Um die Selbstachtung deines Kindes zu steigern ermutige es! Ermutige es, neue Dinge auszuprobieren, ermutige es durch Blickkontakte, einer offenen Körperhaltung (in dem du selbst entspannt bist) und zeige ihm, dass du deinem Kind das zutraust. Manchmal braucht es deine Unterstützung. Vielleicht findet es schon lange ein Kind aus dem Kindergarten toll, aber traut sich nicht richtig in Kontakt zu gehen? Dann verabrede dich mit der anderen Mama auf dem Spielplatz, schlage die Brücke für dein Kind. Behandle dein Kind immer mit Respekt. Das heißt, frage dein Kind, ob es sich mit dem anderen Kind verabreden möchte und ob du das übernehmen sollst.

Entscheide es nicht einfach, weil du glaubst zu wissen, dass das gut wäre.

Sei für dein Kind das sichere Nest. Von diesem Nest aus kann es in die Welt hinausgehen. Wackelt die Basis, reagieren Kinder mit Rückzug und Verunsicherung.

Ganz wichtig: Gib deinem Kind Feedback! Und zwar ehrlich und authentisch, alles andere macht bei sensiblen Kindern (aber auch bei allen anderen) keinen Sinn. Wenn dein Kind mit dem anderen Kind auf dem Spielplatz zusammen gespielt hat, dann sprich darüber, dass es dich total gefreut hat, dass sie sich so gut verstanden haben. Oder dass du stolz bist, dass es sich getraut hat mit dem anderen Kind zu spielen. Und wenn dein Kind vielleicht zu schüchtern, oder überreizt war, um in einen Kontakt zu kommen, dann ermutige es. Sage deinem Kind, dass es toll war, dass ihr es probiert habt. Und vielleicht könnt ihr zusammen überlegen, was dein Kind braucht. Vielleicht doch ein anderes Kind? Vielleicht lieber ein Treffen bei euch zu Hause, weil es sich da sicherer fühlt? Mach dir bitte bewusst:

Dein Kind wird negative Erfahrungen im Leben machen! Eine gute Beziehung kann viel auffangen UND die Erfahrung, dass die Welt nicht untergeht! Und dafür bist du als erwachsenes Vorbild besonders wichtig.

2. Vorbereitung

Hochsensible Kinder sind mit neuen Situationen häufig überfordert. Ich erinnere mich an eine Situation in meiner Kita, als eine Kollegin ganz überraschend mit einer Kurzhaarfrisur zur Arbeit kam. Ein sehr feinfühliges Kind war mit dieser Veränderung so überfordert, dass er sich an diesem Tag nicht im gleichen Gruppenraum, wie die Erzieherin aufhalten konnte, obwohl er sie sehr mochte.

Wir unterschätzen oft, wie schwierig Veränderungen für die Kinder sind. Was kannst du tun?

sprich mit deinem Kind rechtzeitig über Veränderungen, so dass es sich darauf einstellen kann. Ich kenne Kinder, für die ist es total wichtig, dass die Mama beim Abschied in der Kita erklärt, wann sie wieder kommt und was dann zusammen unternommen wird etc.

beziehe dein Kind mit ein! Es steht ein Umzug an? Dann ist es wichtig, dass Kind nicht nur zu informieren, sondern es zu einem Teil des Prozesses zu machen. Sich

gemeinsam die neue Wohnung anschauen, sich darüber austauschen wie das neue Kinderzimmer aussehen könnte (und dann gemeinsam einkaufen gehen), sich gemeinsam die neue Kita im Vorfeld anschauen, überlegen, wie man Abschied feiern könnte etc.

nicht nur Veränderungen, sondern auch Übergänge können hochsensible Kinder vor eine Herausforderung stellen. Es ist für Kinder und Eltern eine große Hilfe, wenn Übergänge nach einem gleichbleibenden Schema gestaltet werden.

3. Ruhe und Entspannung

Mach dir bewusst, dass dein Kind schneller überreizt sein wird, als normal sensible Kinder. Dementsprechend braucht dein Kind die Möglichkeit sich zurückzuziehen und oft sind sie auch gerne für eine Weile alleine. Finde mit deinem Kind heraus, welche Art von Rückzug ihm gut geht. Es gibt NIE die perfekte Lösung für alle. Seid kreativ. Vielleicht ist ein Hörspiel oder eine besondere Musik ideal, vielleicht eine Kuschedecke, vielleicht auch kuscheln mit dir.

Ich hatte ein Mädchen in meiner Gruppe, die auf ganz wunderbare Weise mit ihrer Feinfühligkeit umgegangen ist. Von ihr habe ich sehr viel gelernt. Wenn sie überreizt war, oder Schutz und Sicherheit brauchte, kam sie zu mir und sagte wortwörtlich: „Verena, darf ich mich auf deinem Schoß ausruhen.“ Und dann saß sie zehn Minuten einfach mit mir da, ganz oft auch ohne zu sprechen und irgendwann stand sie auf und war wieder bereit für den Kindergartenalltag. Was ich damit sagen möchte, ist dass Kinder sehr oft wissen, was ihnen guttut.

4. Aufrichtigkeit/Authentizität

Das ist ein sooo wichtiges Thema, dass ich dazu später einen eigenen Blogartikel schreiben werde. Ich sehe so viel Eltern (und auch Erzieherinnen), die nicht authentisch sind. Die ihre Stimme unnatürlich hoch werden lassen, wenn sie mit Kindern sprechen, die ihre eigenen Emotionen unterdrücken und so tun, als wäre alles in Ordnung und und und.

Liebe Mama! Dein Kind SPÜRT das! Vielleicht versteht es gar nicht genau, was es spürt, aber es spürt, dass etwas nicht stimmt. Und das kann gefährlich werden. Denn diese Unstimmigkeiten können Kinder (wenn sie nicht verstehen, woher sie kommen) auf sich beziehen und das verunsichert sie. Auch ein hochsensibles Kind kann es ver-

kraften, wenn du als Mama sauer auf das Kind bist, oder sauer auf den Straßenbahnführer, der gerade vor deiner Nase weggefahren ist.

Wichtig ist, es dem Kind zu sagen. Wenn sich deine Wut auf das Verhalten deines Kindes bezieht, dann formuliere es auch so. Du kannst sagen, was dich stört und dass es dich gerade wütend macht. So kann auch dein Kind lernen, durch dich als Vorbild, zu sagen, was es ärgert, anstatt die Emotionen in sich hineinzufressen. Bei solch einem Feedback braucht es allerdings viel Fingerspitzengefühl! Es gibt hochsensible Kinder, die auf Kritik sehr stark reagieren und zu hoher Anpassung durch Kritik neigen. Das wäre dann auch noch ein Blogartikelthema :)

5. Regeln

Regeln sind hilfreich! Sie geben Orientierung und Struktur! Es gibt Regeln, die man als Erwachsener zum Schutz des Kindes trifft und es gibt Regeln, die verhandelbar sind. Es ist für jedes Kind wichtig zu wissen, warum die Regel existiert. Also sprich mit deinem Kind! Noch besser ist es, wenn du dein Kind miteinbeziehst. Ihr könnt gemeinsam Regeln aufstellen, oder auch neu überdenken. Wichtig ist auch die Regeln zu kommunizieren, wenn dein Kind zum Beispiel von der Oma, oder einer Babysitterin betreut wird.

6. Grenzen

Ich bin der festen Überzeugung, dass Kinder die Führung von Erwachsenen brauchen. Und dazu gehört auch, dass wir uns mit Grenzen auseinandersetzen. Für hochsensible Kinder ist das ein sehr heikles Thema, denn sie fühlen sich schnell verletzt oder abgelehnt. In der Fachliteratur wird daher empfohlen, nicht das Kind zu begrenzen, sondern als Erwachsener die eigenen Grenzen aufzuzeigen. So können sich die Kinder an uns orientieren und wissen woran sie sind. In meiner Arbeit als Erzieherin kenne ich das sehr gut, dass ein hochsensibles Kind nahezu erschüttert sein kann, wenn ich mich klar positioniere. Ich finde es unglaublich wichtig, dem Kind zu erklären, warum man so gehandelt hat und das man sich weiterhin als Bezugsperson anbietet. So lernt dein Kind, dass, auch wenn du mal sauer bist, es nichts mit eurer Beziehung zu tun hat und du es nach wie vor lieb hast. Übrigens dürfen sich auch Erwachsene falsch verhalten! Wir sind alle nicht perfekt. Als echtes Vorbild gibst du vor deinem Kind zu, dass dein Verhalten nicht gut war und bittest es um Entschuldigung.

Das größte Geschenk, dass du deinem Kind machen kannst ist ihm eine sichere Bezugsperson zu sein! Wenn ich als Erwachsener mich klar äußere, zu meinen Emo-

tionen stehe und präsent in der Beziehung zum Kind bin, dann entsteht eine Form von Bindung, von der beide unglaublich profitieren und an der sie wachsen können.

7. Natur und Tiere

Der Aufenthalt in der Natur ist Entreizung pur. Ich bin so unglaublich dankbar, dass ich nach der Schule immer raus auf den Spielplatz, oder in den Wald durfte. Es ist fast schon „Seelennahrung“ für uns hochsensible Menschen und so auch für dein Kind. Es ist ungemein hilfreich deinem Kind den Kontakt zur Natur zu ermöglichen. Im Wald, auf der Wiese, am See, oder Bach fühlen sie sich freier, entspannter und können in ihrem Tempo die Welt erkunden.

Haustiere können wichtige Begleiter für hochsensible Kinder sein. Haustiere können für feinfühligere Kinder auch eine wunderbare Möglichkeit zur Erdung sein. Aber ein Haustier kann nicht nur für mehr innere Entspannung bei deinem Kind sorgen, sondern es kann zu einer enorm wichtigen Bezugsperson werden. Meine Meerschweinchen haben mich als Kind so oft getröstet und mich so oft glücklich gemacht. Ein Haustier bietet eine andere Form von Kontakt. Manchmal haben wir als Hochsensible von den Menschen genug. Die Kommunikation mit einem Tier kann uns sehr viel Liebe und Vertrauen schenken.

Nun kennst du die 7 wichtigsten Bausteine, um dein Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Viele Eltern machen sich viele Gedanken, haben viele Ängste und viele Sorgen und stehen unter großem persönlichen und gesellschaftlichen Druck, was ihre Erziehung betrifft.

Ich möchte euch einladen euer Kind kennenzulernen!

Es ist egal was Marie und Dennis machen. Wichtig ist, was euer Kind macht, warum es das macht und was es von dir braucht. Dein Kind zu beobachten wird dir viele Fragen beantworten, dein Kind (wenn es alt genug ist) zu fragen, noch viel mehr. Geh in den Dialog! Wir Erwachsene können so unglaublich viel mit und durch Kinder lernen! Lass dich überraschen.

Kinder sind so bunt wie die Welt. Lassen wir uns von ihnen verzaubern.

Deine Verena

Quellenangaben: Susan Marletta-Hart „Leben mit Hochsensibilität“ „Leben mit hochsensiblen Kindern“, Rolf Sellin „Mein Kind ist hochsensibel-was tun?“