



Du fragst dich, ob dein Kind hochsensibel ist, und möchtest ein paar Informationen darüber erfahren? Dann ist dieses Video genau richtig. Wichtig ist mir, dass alle Kinder unterschiedlich sind, aber doch sind viele Kinder sich auch sehr ähnlich. Spreche gerne mit deinem Kinderarzt und schau dir die Videos an, die unten verlinke. Diese waren für mich sehr hilfreich, um mir Informationen über Hochsensibilität zu holen.

Dein Kind beobachtet sein Umfeld sehr genau und nimmt die Stimmungen im Raum stärker wahr als andere. Es merkt sofort, ob du oder der Erzieher gestresst ist und wird dann unsicher. Laute Geräusche und Autoverkehr sowie viel Menschen auf dem Spielplatz stressen dein Kind. Im Supermarkt wirken noch mehr Eindrücke auf Kinder, so dass ein Wutanfall danach keine Seltenheit ist. Für dein Kind kann die Kita / Kindergarten anstrengender sein als für andere Kinder, weil es alle Stimmungen mitbekommt und überall zuhört. Pass insbesondere am Spielplatz auf, was du mit anderen Eltern über dein Kind besprichst. Die meisten Kleinkinder hören dabei genau zu und bei negativen Themen werden sie traurig und denken, sie wären falsch. Probleme besprichst du am besten abends am Telefon, wenn dein Kind nicht dabei ist.

Klamotten und Schuhe können deinem Kind oft zu eng sein. Sei hier sehr entspannt und kaufe möglichst bequeme Klamotten. Vielleicht auch viel gebraucht, damit, wenn dein Kind ein Teil nicht tragen möchte, du nicht zu traurig bist! Das gilt auch für Klamottengeschenke von den Großeltern. Evtl. möchte dein Kind die Klamotten im Moment nicht anziehen, sie riechen fremd, sind zu kratzig, zu eng etc. dann kommen diese Klamotten in den Schrank und das nächste Kind freut sich sicher drüber, dass die Klamotten noch wie neu sind :-D

Baue Pausen ein. Dein Kind mag evtl. gerne im Sandkasten allein vor sich hin spielen und ist in seinen Gedanken versunken. Oft braucht dein Kind evtl. kurz deine Hilfe, um etwas fest zu binden etc. und spielt danach wieder allein weiter. Dann sei auf jeden Fall Assistent und gehe danach wieder einer Haushaltstätigkeit nach.

Der Wald kann sehr beruhigend für dein Kind sein. Denke dir ein kleines Projekt aus, was ihr im Wald bauen, erkunden etc. könnt. Nehmt etwas von dort mit nach Hause als schöne Erinnerung. Die Ruhe und die Bäume können eine wunderbar beruhigende Wirkung auf dein Kind haben.

Du bist die Mama/ Papa und verantwortlich für das Programm was du mit deinem Kind machst. Wenn du Treffen mit Freundinnen nach der Kita ausmachst, kann das Stress für dein Kind bedeuten,

insbesondere, wenn du möglichst viel mit ihnen quatschen möchtest. Schau, ob dein Kind in der Zeit eher an dir hängt oder ob es freispielt. Wenn es klammert, dann versuche diese Treffen eher am Wochenende zu planen und nicht unter der Woche. Nimm Termine raus und versuche auch den Großeinkauf aufs Wochenende zu legen.

Dein Kind kann beim Essen sehr wählerisch sein, das liegt daran das es Gewürze stärker wahrnimmt und, dass es zum Beispiel nicht mag, wenn sich Geschmäcker mischen. Dein Kind bevorzugt Kartoffeln, Gemüse und Fleisch separat. Eintöpfe oder Pfannengerichte sind eher zu durchgemixt. Tastet euch langsam an Gerichte ran. Ein Gemüsetopf kann zusammen mit dem Kind püriert werden und wahrscheinlich mag dein Kind den neu entstandenen Geschmack lieber, als wenn das Gemüse dort noch sichtbar drin schwimmt. Brot zum Eintunken und die Suppe kommt noch besser an. Wichtig bei deinem Kind ist, dass du viel Gemüse und Obst anbietest, auch wenn ihr unterwegs seid. Dein Kind braucht viel Energie, denn es verbraucht viel beim Nachdenken etc. Brotrinde bei altem Brot ist hochsensiblen Kindern oft zu hart! Du kannst es ab und zu abschneiden. Wenn ihr unterwegs seid, kannst du deinem Kind beibringen, das dann die Brotrinde dranbleibt, weil du kein Messer dabei hast.

Dein Kind träumt evtl. sehr intensiv und real. Du kannst mal versuchen die Träume, die dein Kind dir sagt aufzuschreiben. Manche Kinder können auch Verstorbene wahrnehmen. Hör da genau hin und versuche nicht zu sagen, dass es das nicht gibt. Ich hatte als Teenager nach dem Tod meines Opas die Fähigkeit ihn zu sehen / spüren. Die Energie war noch da, so als wenn er neben mir stand. Ich habe niemanden getroffen, der diese Fähigkeit hatte, Verstorbene zu sehen. Erst Jahre später und wenn ich jetzt dank dem Internet recherchiere, gibt es ganz viele Informationen dazu. Damals gab es das nicht und ich habe mich sehr unwohl gefühlt. Bitte bringe Verständnis für dein Kind auf und suche nach gleichgesinnten.

Genügend Nachtschlaf ist superwichtig für dein Kind. Achte genau auf eine Tagesroutine und esst nicht zu spät Abendbrot 😊.

Das allerwichtigste für hochsensible Kinder ist, dass du Verständnis für dein Kind aufbringst und dich für die Gefühle und Gedanken deines Kindes interessierst. Dann wird eure Beziehung ganz besonders sein und dein Kind wird es dir sehr danken 😊

Wenn du ein Thema hast, was du als nächstes Video sehen möchtest, dann schreib das Thema sehr gerne in die Kommentare.

Wir sind ein Wunder!

Deine Sabine



Kinder von Herzen verstehen

Sabine Winkler