

Veelgestelde vragen



Voor wie is deze online training bedoeld?

Voor kinderen in de leeftijd van ongeveer 7 tot 12 jaar en hun ouders. Er wordt aandacht besteed aan de drie H's - Hoogsensitiviteit - Hoogbegaafdheid - Hoogsensitieve Highsensation Seeker - in de vorm van de kenmerken die hierbij passen.

Wat ga je doen in deze training?

We werken aan ZZZ, oftewel zelfinzicht, zelfregulatie en zelfacceptatie in deze training. Zo vergroot je jouw eigen flexibiliteit en veerkracht en kun je gemakkelijker omgaan met uitdagingen, die we in deze training vaak hindernissen noemen.

Ik weet niet of ik of mijn kind hoogbegaafd en of hoogsensitief is. Kunnen we de training dan wel volgen?

De training is met name gericht op de hindernissen die hoogbegaafde en hoogsensitieve kinderen en ouders tegenkomen, maar dat wil niet zeggen dat de training uitsluitend voor hen bedoeld is. Verder ben je waarschijnlijk met een reden op dit aanbod gestuit. Herken je je wellicht in HB of HSP, maar heb je het nooit onderzocht? Ook dan raad ik je de training aan. Twijfel je toch nog? Je kunt altijd even contact opnemen of de gratis training gewoon aanvragen en kijken wat je ervan vindt.

Ga je in de training bij de kinderen heel erg in op hoogbegaafdheid of hoogsensitiviteit?

Ik richt mij voornamelijk op het vergroten van zelfkennis / zelfinzicht bij de kinderen. In mijn ogen is het niet altijd nodig om dan heel specifiek te benoemen dat iemand hoogsensitief en/of hoogbegaafd is en daarom doe ik dit in de online training niet. Ik weet immers niet wie er aan de andere kant zit en of het voor deze persoon iets toevoegt. In het directe contact komt het zeker voor dat we het beestje bij de naam noemen, maar alleen wanneer het iets bijdraagt en dat is in mijn ogen niet altijd het geval. Hoe ik dat zie? Ik denk dat als we kinderen te veel meenemen in het concept HB of HSP - wat helemaal niet zo vastomlijnd is, want er is geen expliciete eenduidige betekenis - ze zichzelf hiermee kunnen identificeren en hierdoor een tunnelvisie ontwikkelen. Dat vind ik niet wenselijk. Door het open te houden en nieuwsgierig te blijven naar wat er is en wat nog meer zou kunnen zijn, bereik je volgens mij veel meer veerkracht en een brede kijk op jezelf.

Mijn kind houdt niet van leren en het volgen van therapieën door eerder opgedane ervaringen. Heeft deze training dan zin?

Als er negatieve ervaringen zijn op dit vlak, dan is iedere nieuwe poging spannend. Voor het kind, maar vaak ook voor de ouder. Probeer bij jezelf te checken hoeveel spanning er bij jou zit. Het geeft niets en mag er zijn. Het kan wel zo zijn dat deze spanning onbewust wordt overgebracht. Kijk dus eerst of je hierin zelf nog iets te doen hebt, of benoem naar je kind dat jij het zelf spannend vindt, gezien de eerdere ervaringen en spreek uit dat je de intentie hebt om er open in te gaan met nieuwsgierigheid en dat je oordelen gaan over de eerdere ervaringen en niet over deze training. Daarbij kun je deze training in jullie eigen tempo en vanuit jullie eigen plek volgen.

Moet er affiniteit zijn met paarden om de training te volgen?

Het is niet nodig om affiniteit met paarden te hebben. Het is een online training, er hoeft niet met paarden te worden gewerkt. Ik denk wel dat als je paarden leuk vindt, je gemakkelijker mee kunt in de metaforen en dat je het leuker vindt, wanneer ik eigenschappen van de paarden benoem tijdens de training. Daarentegen is het voor iemand zonder grote affiniteit met paarden misschien juist weer leuk om er via deze weg meer over te weten te komen, alhoewel dit dan niet direct aansluit bij een intrinsieke motivatie. Bespreek dit dus altijd met elkaar thuis.