Ist mein Kind hochsensibel?

Hochsensibilität, Reizüberflutung



Merkmale eines hochsensiblen Kindes erkennen

Hochsensibilität ist eine Eigenschaft, die bei etwa zwanzig Prozent aller Kinder vorkommt. Das bedeutet, dass das Nervensystem dieser Kinder empfindlicher auf Reize aus der Umgebung reagiert – und sie dadurch anders wahrnehmen als ihre Altersgenossen. Obwohl jedes Kind einzigartig ist, gibt es bestimmte Merkmale, die bei hochsensiblen Kindern häufig auftreten. In diesem Beitrag erklären wir, was Hochsensibilität bedeutet, wie du sie bei deinem Kind erkennen kannst und wie du es in seiner Entwicklung und seinem Wohlbefinden unterstützen kannst.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist keine Störung, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich durch eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen zeigt. Das bedeutet, dass hochsensible Kinder oft intensive Emotionen erleben und tief über Dinge nachdenken, die anderen vielleicht gar nicht auffallen. Sie fühlen sich schnell überfordert von lauten Umgebungen, grellen Geräuschen oder starken Gerüchen und haben häufig eine ausgeprägte Intuition, mit der sie die Gefühle anderer wahrnehmen können. Diese erhöhte Empfindlichkeit kann sowohl eine Stärke als auch eine Herausforderung sein – deshalb ist es wichtig, diesen Kindern die Unterstützung zu geben, die sie brauchen.

Merkmale eines hochsensiblen Kindes

Jedes hochsensible Kind ist anders, aber hier sind einige häufig vorkommende Merkmale, die du vielleicht wiedererkennst:

- **Starke emotionale Reaktionen**: Hochsensible Kinder können intensiv auf Ereignisse reagieren – positiv wie negativ. Ein Kompliment kann sie sehr glücklich machen, während Kritik sie tief treffen kann.
- **Empfindlichkeit gegenüber sensorischen Reizen**: Laute Umgebungen, grelles Licht oder kratzende Kleidung können Stress auslösen und zu Unruhe oder Reizbarkeit führen. Deshalb ist eine angenehme Umgebung besonders wichtig.
- **Tiefes Nachdenken**: Diese Kinder stellen viele Fragen, sind sehr neugierig und wollen oft das „Warum“ hinter den Dingen verstehen. Das hilft ihnen, ein tieferes Verständnis der Welt um sie herum zu entwickeln.
- **Empathisches Einfühlungsvermögen**: Hochsensible Kinder spüren oft, wie andere sich fühlen, und reagieren darauf. Diese Fähigkeit zur Empathie macht sie zu wunderbaren Freunden und Vertrauenspersonen.
- **Bedarf an Ruhe**: Nach einem anstrengenden Tag brauchen sie oft Zeit, um sich zurückzuziehen und neue Energie zu tanken – zum Beispiel beim Lesen oder Entspannen.

Welche Merkmale deuten darauf hin, dass mein Kind hochsensibel ist und möglicherweise Konzentrationsschwierigkeiten hat?

Hochsensible Kinder zeigen oft besondere Merkmale, wie intensive Reaktionen auf Reize und ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Hochsensible Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten haben Mühe, sich in lauten Umgebungen zu fokussieren, und werden dadurch schnell abgelenkt. Dieses Verhalten kann zu Frustration und einem geringeren Selbstvertrauen führen. Diese Eigenschaften frühzeitig zu erkennen ist entscheidend.

Wie unterstützt du ein hochsensibles Kind?

Unterstützung beginnt mit Verständnis und Akzeptanz. Hier sind einige Tipps, die helfen können, hochsensible Kinder zu begleiten und ihr Wohlbefinden zu stärken:

1. **Schaff eine verlässliche Umgebung**

Struktur und Routine geben hochsensiblen Kindern ein Gefühl von Sicherheit. Versuche, einen festen Tagesablauf beizubehalten, damit sie wissen, was sie erwartet. Das kann helfen, Reizüberflutung zu reduzieren und ihnen das Gefühl zu geben, die Kontrolle über ihre Umgebung zu behalten.

2. **Sorge für einen ruhigen Rückzugsort**

Ein Ort, an den sich dein Kind zurückziehen und entspannen kann, ist unverzichtbar. Das kann eine gemütliche Ecke mit Kissen, Büchern und Lieblingsspielzeug sein. So eine „Wohlfühl-Ecke“ kann helfen, zur Ruhe zu kommen, wenn die Reize zu viel werden.

3. **Versteh ihre Emotionen**

Erkenne ihre Gefühle an und hilf ihnen, diese besser zu verstehen. Das kann dem Kind helfen, mit seinen Emotionen umzugehen und sie zu regulieren. Sprich offen über Gefühle und ermutige es, diese zu teilen – damit es sich gehört und verstanden fühlt.

4. **Fördere ihre Kreativität**

Viele hochsensible Kinder sind kreativ und malen, zeichnen oder musizieren gerne. Ermutige

diese Ausdrucksformen als Möglichkeit, sich mitzuteilen. Kreative Aktivitäten können auch als Ventil für Emotionen und Sorgen dienen.

5. **Sprich über Sensorische Verarbeitung**

Es kann hilfreich sein, mit deinem Kind über Sensorische Verarbeitung zu sprechen. Erkläre, warum es sich manchmal überwältigt fühlt, und überlegt gemeinsam, wie ihr damit umgehen könnt. Das kann dem Kind helfen, seine Erlebnisse besser einzuordnen und eigene Strategien zu entwickeln.

Der Einsatz von Hilfsmitteln

Manchmal kann ein Hilfsmittel wie eine Kaukette für Kinder nützlich sein, die zusätzliche Unterstützung bei der Sensorischen Verarbeitung von Reizen brauchen. Kauketten können zum Beispiel bei Kindern eingesetzt werden, die dazu neigen, auf Stifte oder Nägeln zu kauen, oder die Schwierigkeiten mit der Reizverarbeitung haben. Sie sind eine sichere Alternative, die Ruhe und Konzentration fördern kann, wenn die Reizüberflutung zu viel wird. Probier es einfach aus und schau, ob es für dein Kind passt. Denk immer daran: Jedes Kind – hochsensibel oder nicht – ist einzigartig, und es ist wichtig, es auf eine Weise zu unterstützen, die zu ihm passt. Hör deinem Kind zu, schau, was ihm hilft, und passe deine Herangehensweise entsprechend an. So könnt ihr gemeinsam eine Umgebung schaffen, in der es sich gehört, verstanden und unterstützt fühlt – in seiner Entwicklung und im Alltag. Eine Kaukette kann dabei ein einfaches Hilfsmittel sein, das dein Kind selbst einsetzen kann, um Reize besser zu verarbeiten. Eltern hochsensibler Kinder berichten uns immer wieder, dass eine Kaukette dabei wirklich helfen kann. Wir hoffen, dass sie auch euch weiterhilft!

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN