

## **Das hoch sensible Kind aus ergotherapeutischer Sicht**

Aus neurologischer Sicht versteht man unter Wahrnehmung den Prozess der Informationsaufnahme aus den Umwelt- und Körperreizen (äußere und innere Wahrnehmung) und der Weiterleitung, Koordination und Verarbeitung dieser Reize im Gehirn. (vgl. Das Leben vor dem Leben, Zimmer, 1995)

Bei hoch sensiblen Personen, reagiert das „Nervenkostüm“ sehr empfindlich. Hoch sensible Menschen nehmen mehr Reize aus ihrer Umwelt und von ihrem Körper wahr (die Reize werden gesteigert wahrgenommen bzw. anders moduliert- weitergeleitet und verarbeitet), als nicht sensible Menschen.

Es können Reize sein, die den Spürsinn, den Gleichgewichtssinn, den Sehsinn, den Gehörsinn, den Geschmackssinn und/oder den Geruchssinn betreffen.

### **hohe Sensibilität kann sich in unten angeführten Wahrnehmungsbereichen folgendermaßen äußern:**

#### **Spürsinn:**

Das Kind reagiert empfindlich bei bestimmten Materialien; kann irritiert sein bei flauschiger Kleidung

Verweigert das Tragen von neuen Kleidern; Rollkragenpullovern, Schals, Skioveralls... (mag z.B. auch keine Etiketten bei T-Shirts)

mag starke Temperaturschwankungen nicht (z.B. mag im Winter nicht nach draußen, mag nicht, wenn Schnee ins Gesicht fällt)

das Kind wendet sich bei leichter Berührung ab

es bevorzugt, andere zu berühren, als selbst berührt zu werden

lehnt das Essen mit den Händen ab

mag nicht, wenn Hände oder Gesicht schmutzig werden

verweigert Fingerfarben oder matschige Sachen (spielt lieber Sand mit der Schaufel, oder lässt andere das Graben erledigen)

zeigt Ablehnung beim Barfußgehen

mag das Duschen nicht

weint beim Frisieren, Haarschneiden, Zähneputzen

#### **Gleichgewicht**

Das Baby reagiert mit Schreien und Steifmachen, bei jedem Positionswechsel, z.B. wenn es zum Wickeln hingelegt wird

Vermeidet als Baby die Bauchlage

Krabbelt und robbt kaum; kommt gleich zum Stehen hoch

Das Kind zeigt Ängstlichkeit bei Bewegungsspielen, am Spielplatz, beim Stiegen steigen

Mag keine schnellen Bewegungen

vermeidet Aktivitäten, wo die Beine keinen Bodenkontakt haben, (das Kind hat Angst, wenn es in die Höhe gehoben wird)

Übelkeit und Erbrechen bei Bewegungserfahrungen wie Autofahren, Schaukeln; schaukelt nicht gerne oder nur sehr vorsichtig

### Sehsinn, Gehörsinn

Das Kind hört und sieht als Baby schon sehr viel, z.B. dreht Kopf beim Trinken bei Geräuschen im Raum weg

Nimmt auch leise Geräusche gut wahr

Sieht jedes Detail, kann sich in Details verlieren

Ist beim Fernsehen schnell überfordert

Mag Lärm und Licht beim Einkaufen nicht

Ist in der Schule von sehr bunt dekorierten Klassenzimmern schnell abgelenkt

Nimmt in der Klasse alles wahr, hört jedes Flüstern

### Geschmack-und Geruchssinn

Mag keine intensiven Gerüche oder Geschmäcker

Ist heikel beim Essen

Mag das Essen nicht zu heiß oder kalt

Mag keine Kohlensäure

Vermeidet breiige Konsistenz beim Essen

Bei ungewohntem Essen reagiert es mit Würgereflex

Mag keine Duftkerzen oder Parfüms

Bei einem hoch sensiblen Kind, können sich generell folgende Verhaltensweisen zeigen:

Mag keine Veränderungen

Vermeidet viel, blockt ab

Neigt dazu, immer das Gleiche zu tun, zu spielen

Hat oft Angst

Zieht sich in der Gruppe zurück oder wird schnell weinerlich oder auch aggressiv

### Welche Aktivitäten oder Tätigkeiten tun meinem hoch sensiblen Kind gut?

Aktivitäten, die nun viele Informationen vom Körper liefern (aus Muskeln, Gelenken und Bändern) wirken bei einer Übererregung beruhigend und organisierend. D.h. bestimmte Reize (z.B. Berührungen) können dann angepasster wahrgenommen und verarbeitet werden, bzw. Ihr Kind reagiert auf bestimmte Reize geordneter.

**Schieben, ziehen, heben, tragen, klettern**,... sind Tätigkeiten, die aktiven Druck auf die Muskulatur ausüben. Das wiederum hat eine organisierende Wirkung auf das Nervensystem.

Auch **feste langsame Berührungen** sind beruhigend (z.B. feste Umarmungen, feste Massagen, Einwickeln in eine Decke, mit kleinen Bohnensäckchen beschweren,...)

**Bewegung die langsam und rhythmisch** ausgeführt wird, ist ebenfalls beruhigend. (Radfahren, Schaukeln in eine Richtung etc.)

Weitere Tipps für den Alltag entnehmen Sie aus dem Artikel: **Tipps für den Alltag für Eltern von hochsensiblen Kindern aus ergotherapeutischer Sicht**