

1. HSP-Kinder Infoblatt: Hochsensible Kinder in ihrem Selbstbewusstsein fördern

Hochsensible Kinder merken schnell, dass sie in manchen Bereichen anders sind als die Mehrheit. Sie machen die Erfahrung, dass der Alltag in der modernen Welt nicht für HSP, sondern für die weniger sensible Mehrheit konzipiert ist. Dadurch kann das Gefühl entstehen, nicht in Ordnung zu sein.

Das können Sie jedoch von Anfang an verhindern, indem Sie bewusst gegensteuern.

So bewahren und stärken Sie die Selbstachtung Ihres Kindes:

- **Sprechen Sie niemals globale Drohungen aus!**

„Wenn du das tust, wirst dich Papa nicht mehr lieb haben“, „Wenn du dir dies nicht abgewöhnst, wirst du es schwer haben im Leben, wirst du keine Freunde finden, ...“ Solche Drohungen sind Gift für das Selbstbewusstsein jedes Kindes.

- **Fragen Sie sich ehrlich: Liebe und wertschätze ich mich selbst?**

Bin ich stolz darauf, hochsensibel zu sein? Wertschätze ich mich und meine Anlagen? Bin ich selbstbewusst? Wenn es da Probleme gibt, diese Fragen mit „ja“ zu beantworten, so arbeiten Sie an sich selbst! Stehen Sie zu Ihrer hochsensiblen Veranlagung, und stellen Sie sich den Herausforderungen des Lebens. Das ist nicht einfach. Wertschätzen Sie sich für Ihre Erfolge, mit dieser schwierigen Situation zurecht zu kommen, und tolerieren Sie Ihre Misserfolge.

Sie sind das wichtigste Vorbild für Ihr Kind!

- **Anerkennen Sie Ihr Kind für seine detaillierte Wahrnehmung!**

Heben Sie die Vorteile der hochsensiblen Anlage immer wieder hervor. Drücken Sie Ihre Wertschätzung aus für seine Neugierde und für seinen Lerneifer bei denjenigen Bereichen, die ihr Kind interessieren.

Wenn es z.B. bei einer turbulenten Familienfeier früher müde wird als andere Kinder, so ist es ungünstig, wenn Sie sagen: „Reiß dich zusammen, schau, die anderen Kinder machen doch auch dies oder das. Und was wird Tante Grete denken, wenn du jetzt quengelst.“

Viel besser ist es, wenn Sie sagen: „Ich weiß, dass du heute schon sehr viel erlebt und alles genau beobachtet hast. Bei den neuen Liedern hast du besonders konzentriert mitgesungen. Ich verstehe, dass du dich zurückziehen möchtest. Ich möchte noch gerne mit ... reden, das wird eine Viertelstunde dauern, dann können wir nach Hause gehen.“ Und ganz wichtig: sollte Ihr Kind von Wahrnehmungen berichten, die Sie nicht haben, nehmen Sie Ihr Kind ernst. Fragen Sie nach, erlauben Sie Ihrem Horizont, sich zu erweitern.

- **Helfen Sie Ihrem Kind, sich in Gruppen von Gleichaltrigen zu integrieren.**

Über dieses Thema ist sehr viel zu sagen, deswegen wird es in einem eigenen Infoblatt behandelt.

- **Lieben Sie Ihr Kind bedingungslos!**

Vergleichen Sie Ihr hochsensibles Kind nicht mit anderen Kindern. Stellen Sie nicht seine Leistungen in den Mittelpunkt, sondern zeigen Sie, dass sie sich einfach darüber freuen, dass es existiert und Ihr Leben bereichert.