

## Hoeveel?

Vijftien tot twintig procent van de kinderen is hooggevoelig.<sup>4</sup> Dit percentage is bij jongens en meisjes gelijk. Heb je een klas van twintig leerlingen, dan kunnen dus zomaar vier kinderen hooggevoelig zijn. In een klas van dertig kinderen zijn dat er zes.

### je lichaamshouding

Een dominerende houding (kin omhoog, lichaam rechtop, armen over elkaar of handen op de heupen) is voor hen onveilig of zelfs bedreigend. Een gespannen houding zal hen onrustig en onzeker maken ('Wat is er met de juf aan de hand?').

### je gezichtsuitdrukking

Benader een gevoelig kind met een open, blije uitdrukking op je gezicht en via 'zacht' oogcontact. Vermijd strakke, intense blikken, die kunnen erg intimiderend overkomen.

### je stemtaal

Probeer helder en melodieus te spreken. Praat niet te snel en vermijd vooral een boze toon.

### je mate van nabijheid

Gevoelige kinderen hechten grote waarde aan de ruimte om hen heen. Ze willen niet (ongevraagd of zomaar ineens) aangeraakt worden en hebben vaak zelfs moeite met je nabijheid binnen een straal van een meter vanaf hun lichaam. Kom daarom niet te plotseling dichtbij.

### je gemoedstoestand

Gevoelige kinderen zijn opmerkzaam en weten vaak hoe jij je voelt, ook als jij je zelf misschien niet helemaal van je gevoelens bewust bent. Heb je, voordat je de klas binnenging, woorden gehad met een collega, dan merkt een hooggevoelig kind dat aan je. Vraagt het werk of een thuissituatie even te veel van je, dan doe je in de klas waarschijnlijk of er niets aan de hand is, en dat is heel begrijpelijk. De meeste leerlingen zullen niets aan je merken, maar het hooggevoelige kind 'weet' gewoon dat jij niet lekker in je vel zit.