



Elterncoaching Hochsensibel

Maria Schmidt-Deiß

Webinar

„Das hochsensible Kind kommt in die Schule“

Mit Maria Schmidt-Deiß



Das hochsensible Kind kommt in die Schule...

Dein Kind kommt in die Schule und du machst dir Gedanken...Wird es Anschluss finden? Werden dort Lehrer/innen sein, die es wirklich in seinem Wesen verstehen? Kann es sich konzentrieren? Wird es Angst haben? Wird es gerne in die Schule gehen? Wird es Leistung bringen? Wird es sich an diese engen Vorgaben gewöhnen können....

Klar, du kennst dein Kind und hast bereits Erfahrungen gesammelt, wie es für gewöhnlich in sozialen Gruppen agiert...Und genau deshalb bist du nervös! Aber weißt du was? Dein Kind hat so viele Facetten, dass nicht einmal du bereits alle kennst;-)

DIE SACHE MIT DEN ÄNGSTEN...

Wir haben ein halbes Leben Erfahrungen gesammelt. Gute und schlechte. Wenn wir an die Einschulung unseres Kindes denken, kommen Erinnerungen in uns hoch. Ob wir wollen oder nicht. Gute und schlechte. Manchmal schleichen sich diese Erinnerungen heimlich ein und lassen sich gar nicht an der Oberfläche blicken. Dann kann es passieren, dass sie unser Denken beeinflussen, ohne dass es uns wirklich klar wird. Das nennen wir dann unbewusste Ängste. Diese unbewussten Ängste neigen dazu, sich an andere zu klammern. Sprich: wir übertragen unsere unbewussten Ängste auf andere, konkret: auf unser Kind, und leben in der Annahme es seien die seinen.

Was kann ich also tun? Hier ist ein Schlüssel Achtsamkeit. Ein anderer Neugierde. Ich will es dir erklären. Achtsamkeit hilft uns, die eigenen Gefühle besser zu verstehen und einzuordnen. Wenn nun also ein unangenehmes Gefühl in uns hochkommt, etwa Sorgen, Zweifel oder Ängste, dann lohnt es sich ganz achtsam hinzuschauen.

Was ist das für ein Gefühl?

Ist es aktuell, oder eher alt?

Wie genau fühlt es sich an?

In welcher ganz konkreten Situation tritt es zutage?

Ist es wirklich mein Gefühl, oder übernehme ich da etwas? (Was hochsensible Menschen übrigens sehr häufig tun!)

Und weiter kann ich neugierig bleiben. Und zwar darauf, was für ein Mensch mein Kind ist. Oftmals zwängen wir unser Kind in ein Korsett unserer Vorstellung. Immerhin kennen wir es jetzt schon einige Jahre. Aber wie wir selbst, verändert sich unser Kind ständig. Wie könnte es auch anders sein? Es lernt täglich neue Dinge, Denkweisen, Möglichkeiten kennen. Daher ist es für unser Kind ein absolutes Geschenk, wenn wir ihm die Neugierde entgegenbringen, es jeden Tag neu kennenzulernen.

So fällt es uns auch deutlich leichter zu erkennen, ob unser Kind tatsächlich eigene Ängste äußert, oder ob es möglicherweise eine Projektion unserer eigenen Sorgen ist.

Was sind deine ganz konkreten Sorgen? Was ist deine größte Angst? Welche Erfahrung hast du selbst damit gemacht?

Aber jetzt mal zu unserem Kind. Hier ist eine Frage recht hilfreich für den Schulstart und die darauffolgende Zeit:

IST DAS HOCHSENSIBLE KIND INTROVERTIERT ODER EXTROVERTIERT? BZW: NEIGT ES EHER ZU ÜBERANGEPASSTHEIT; ODER ZUR UNANGEPASSTHEIT?

Warum ist diese Frage wichtig? Hochsensible Kinder reagieren in der Schule gewöhnlicherweise mit zwei Extremen: Unangepasstheit oder Überangepasstheit. Beides ist eine ganz gewöhnliche Reaktion, wenn man versteht, wie sie zustande kommt. Etwas, das hochsensible Menschen ihr Leben lang permanent tun, ist sich einen sicheren Raum kreieren. Aufgrund ihrer Hs leben hs Menschen beständig auf unsicherem Terrain. Die enorme Verarbeitungstiefe führt dazu, dass hs Menschen doppelt hinterfragen, prüfen und abchecken. Was wäre wenn ist quasi ein Leitmotiv. Die starke Empathie lässt sie die Gefühle und Stimmungen anderer wie die eigenen fühlen. Da ist es oftmals ein langer Weg sie Unterscheidung zu lernen. Usw. Daher ist es nur nachvollziehbar, dass die meisten Verhaltensweisen hochsensibler Kinder darauf zurückzuführen sind, dass dieses Kind sich eine sichere Umgebung schafft.

Dies funktioniert entweder, indem man nicht auffällt. Dann wird man nicht gesehen und im besten Fall gar nicht erst angesprochen. Dann muss man selbst nichts sagen und kann auch nichts falsch machen. Ergo: Überangepasstheit. Oder aber man teilt sich unbedingt mit, geht auf andere zu, stellt viele häufige Fragen, wird mit anderen körperlich, um Kontakt aufzunehmen und versucht überall ein Eisen im Feuer zu haben.

Dass man damit auffällt und mitunter auch unangenehm auffällt, ist den wenigsten hs Kindern klar. Und wenn doch, schwächt es den Selbstwert und verstärkt damit das Verhalten.

Wie würdest du dein Kind einordnen?

VORBEREITUNG AUF DEN TAG DER EINSCHULUNG

Unter dem angesprochenen Sicherheitsaspekt könnt ihr ein paar Dinge tun, um schon im Vorfeld ein möglichst sicheres Umfeld zu schaffen:

- Eventuell gibt es die Möglichkeit die Lehrkraft schon im Vorfeld auf neutralem Boden kennenzulernen. Vielleicht bei einem Spaziergang oder auf dem Spielplatz. Das würde die Möglichkeit für einen ersten zaghaften Bindungsversuch begünstigen. Immerhin wird diese Person dein Kind in den nächsten Jahren intensiv begleiten.
- Schaut euch die Schule, die Klassenräume den Pausenhof, die Toiletten, den Schulweg bereits in den Sommerferien mehrfach und ungezwungen an.
- Überlegt gemeinsam, welches Assecoire von zuhause auch gerne in die Schule kommen möchte und deshalb in den Schulranzen einziehen darf.
- Einige hs Kinder sind kognitiv sehr weit. Diesen hilft es, wenn sie bestimmte Dinge wie Buchstaben und kleine Rechenaufgaben bereits gelernt haben. Her aber bitte behutsam und unbedingt ohne Druck vorgehen!

- Überlegt gemeinsam, was in eine gute Vesperdose gehört. Was liebt das Kind (=Sicherheit) und was braucht es für Kraft und Energie?
- Ist dein Kind sehr geräuschempfindlich? Dann kann es hilfreich sein schon im Vorfeld zu überlegen, ob es gerne einen Gehörschutz (kleine Kopfhörer) tragen möchte.

EINSCHULUNG – ES IST EUER TAG! (NICHT DER VON VERWANDTEN; LEHRERN; ERWATUNGEN ANDERER...)

Und genau so ist es. Dieser Tag gehört in erster Linie deinem Kind und dein Job ist es, dein Kind wie ein Kapitän sicher zu schippern. Also mach dir bitte eins klar: es ist vollkommen unwichtig welche Erwartungen irgendjemand für dein Kind hat! Klassenfoto wird gemacht und dein Kind möchte nicht? Scheißegal! Kreiert euren sicheren Raum. Jedes Kind wird auf die Bühne gebeten und dein Kind hält sich an dir fest? Geh einfach mit, oder mache mit Blicken und Worten klar, dass dein Kind kommt, wenn es dazu bereit ist oder vielleicht auch gar nicht. Erste Schulstunde ohne Eltern, weil „du bist ja jetzt ein echtes Schulkind“ und dein Kind will das nicht? So What! Dein Kind wird in >Zukunft genug Zeit in diesem Raum verbringen. Mach es dir zur Aufgabe der unsichtbare Bodyguard deines Kindes zu sein. Wichtig hierbei ist eine Sache: alles ist ok. Es kann gut sein, dass dein Kind plötzlich unerwartet mutig ist. Dann wirst du es natürlich nicht aufhalten, sondern ihm aufmunternd zulächeln. Und es kann auch sein, dass dein Kind sehr ängstlich ist. Dann bist du der Fels in der Brandung. Du bist seine Stimme, wenn es darauf ankommt.

Und da wäre noch etwas... du tust dir und vor allem deinem Kind einen riesen Gefallen, wenn du im Vorfeld deine eigenen Erwartungen genau unter die Lupe nimmst. Hoffst du insgeheim auf ein schönes Klassenfoto? Wünschst du dir dein Kind da oben auf der Bühne zu sehen. Hast du Angst vor den Blicken anderer Eltern, wenn dein Kind als einziges nicht mit in den Klassenraum geht? Prüfe das gut und versuche selbst in diesen Tag keine einzige Erwartung zu legen, sondern es einfach als schönes Fest zu sehen.

MIT DEN LEHRKRÄFTEN ÜBER DIE HOCHSENSIBILITÄT MEINES KINDES SPRECHEN? UND WIE?

Auf lange Sicht gesehen wird es definitiv Sinn machen! In Bezug auf die erste Phase hängt es tatsächlich davon ab, welche Erfahrungen ihr bereits gemacht habt. Wenn du schon im Vorfeld weißt, dass dein Kind das ein oder andere braucht, was ihn im Schulalltag unterstützen wird, dann ist es sinnvoll das auch anzusprechen. Ob du hier von hochsensibel oder einfach von sensibel, oder nur von den Bedürfnissen deines Kindes sprichst, braucht etwas Feingefühligkeit in Bezug auf die Haltung des anderen. Sicher ist aber: Je klarer und sicherer du deinen Standpunkt kommunizierst, desto eher wird dein Gegenüber diesen auch übernehmen. Vielleicht möchtest du auch erst einmal schauen, wie es deinem Kind im Schulalltag ergehen wird. Das ist ok. Bitte sei dir bewusst, je mehr die Lehrkraft über die besonderen Bedürfnisse deines Kindes weiß, desto leichter ist es für sie darauf zu achten.

ERSTE WOCHEN – BINDUNG!!!

Eigentlich sollte es in der Schule auch so etwas wie eine Eingewöhnung geben. Denn – nur weil ein Kind 6 oder 7 Jahre alt ist, kann es deswegen nicht schneller oder einfacher eine Bindung zu einer Bezugsperson aufbauen, wie ein 3-Jähriger oder ein 9-Jähriger. Das heißt in den ersten Wochen darfst du den Fokus nur auf eure Bindung legen. Dafür können kleine Bindungsrituale hilfreich sein. Beispielsweise tragt ihr beide das gleiche Armband, während dein Kind in der Schule ist, oder ihr mal

euch ein kleines „Tattoo“ (ein Herz z.B.) auf den Unterarm und wenn dein Kind es berührt, spürst du das... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenn es mit der Schule kommunizierbar ist, kann man auch einen Pausetag für eine gewisse Zeit ausmachen. Ähnlich dem Kindergarten. Hauptsache das Kind bekommt genügend Zeit eine gute Bindung zu diesem neuen Ort, den neuen Umständen und vor allem den neuen Menschen aufzubauen.

