

THE GENTLE KIDD

Het reactieve temperament



www.thegentlekidd.com



HET REACTIEVE TEMPERAMENT

Het gevoelige of reactieve temperament kenmerkt zich voornamelijk door een hoge 'intensiteit' en 'prikkelgevoeligheid'. Deze kinderen kunnen een hoge of lage prikkeldempel hebben voor verschillende soorten prikkels. Een goede afstemming op hun prikkelbehoeften kan een grote invloed hebben op slaap.

Ongeveer 20 % van de bevolking heeft een gevoelig temperament. Vaak is tenminste 1 van de ouders ook hooggevoelig (soms zijn ze zich hier niet van bewust).

Hooggevoeligheid is GEEN stoornis, maar wel een temperamentkenmerk. Het brein en zenuwstelsel van gevoelige kinderen werkt anders (er is dus sprake van neurodivergentie).

Deze kinderen blinken uit in perceptie, empathie, het 'zorgen voor', creativiteit, probleemoplossingsvermogen en hebben het potentieel om zeer goede zelfregulatievaardigheden te ontwikkelen.

HET REACTIEVE TEMPERAMENT

Kenmerken met betrekking tot slaap & regulatie

- Kunnen gevoelig zijn voor (bepaalde) prikkels. Het is vaak moeilijk een goed evenwicht te vinden tussen prikkels aanbieden en prikkels beperken. Ga op zoek naar welke prikkelininput jouw kindje overprikkelt of onderprikkelt als je veel lastig gedrag ziet.
- Voelen hun emoties vaak heel erg intens en uiten dit ook zo (maar praten er liever niet op een directie manier over).
- Hebben vaak meer tijd en hulp nodig om tot rust te komen (en dus ook om tot slapen te komen).
- Ontwaken vaker
- Sterke eigen wil over hoe de dingen (bv. slaapritueel) verlopen
- Kunnen extra moeite hebben met (vroeg) scheiding: bv. tijdens de nacht of bij de start in de opvang / school
- Kunnen snel last ondervinden van een natte luier, vervelende etiketjes of andere storende prikkels in de omgeving
- Vinden het lastiger om slaap te vinden in een andere of nieuwe omgeving
- Vallen minder gemakkelijk in een voorspelbaar ritme
- Hebben moeite om hun vertrouwde routines te veranderen, vragen veel tijd en voorbereiding bij veranderingen
- Hebben mogelijks andere slaapnoden (minder of meer slaap nodig)
- Hun sterke wil vraagt om voldoende autonomie binnen een kader met duidelijke, liefdevolle grenzen