



### Beschermen

Om te zorgen dat niet iedereen bij je `naar binnen` loopt, of energie bij je weghaalt of problemen op je bord legt die niet van jou zijn, is het belangrijk dat je jezelf beschermt.

Belangrijk is dat je dit preventief doet. Uiteraard kun je opruimen wat er binnen is gekomen, maar beter is het om dit niet binnen te laten komen.

Gevoelige mensen staan heel vaak "open". Dat kan zijn omdat er een hele spannende tijd is geweest in het leven, maar dat kan ook al vanaf de geboorte zo zijn. Denk aan een zware bevalling. Dat betekent dat er heel veel prikkels opgevangen worden, zonder dat ze gefilterd worden.

Kinderen die hier last van hebben, kunnen verschillend reageren:

1. Vechten: alle prikkels zijn een uitdaging om het gevecht aan te gaan
2. Vluchten: als het spannend wordt heel veel lachen, snel gaan huilen of hulp zoeken bij een ander
3. Verstarren: niks zeggen maar bij thuiskomst overvol zijn,

Tegenwoordig wordt er vaak te pas en te onpas hoog sensitief gebruikt. Als je hier vanuit de biologie naar kijkt, zijn het mensen die veel reflexmatig reageren omdat ze in de overleefstand staan. De kleine hersenen waar ademhaling, bloedsomloop e.d. geregeld worden, regelen ook de Vecht-Vlucht-Verstar reactie. Dus de verbinding met de andere hersendelen verloopt niet soepel. (Meer weten: reflexintegratie)

Bij de weerbaarheid gaat het altijd om deze drie reacties, maar sommige kinderen vallen op bij de grenzenoefeningen, omdat ze al heel vroeg de ander voelen.

In de vechtsport wordt al heel lang het volgende principe gehanteerd.

- 6 meter: vermoeden dat iemand naar je toe komt
- 3 meter: zeker weten, de ander komt naar me toe
- 2 armlengtes: stop, daar start de persoonlijke ruimte.

De gevoelige kinderen hebben soms bij 10 meter al het STOP gevoel, dat andere mensen op 2 armlengtes hebben. Of het tegenovergestelde: ze voelen de grensoverschrijding niet meer, omdat ze de hele dag deze prikkels binnen krijgen.

Met deze kinderen wordt een **extra oefening** gedaan: de rits sluiten: in gedachten sluiten de kinderen een ritssluiting, die loopt van het kruis tot de kruin.

Vervolgens opnieuw lopen en de kinderen geven aan waar de grensoverschrijding nu voelbaar is. Het gelaat ontspant meestal meteen.



### **Ankeren**

Verankeren betekent dat je een gebaar of symbool met jezelf afspreekt, dat dezelfde betekenis heeft dan de oefening.

Dat betekent dat de ritssluiting gesloten wordt en dat daarna een handeling verricht wordt.

Bijvoorbeeld naar de wc gaan 's morgens of op je mobiel kijken of een voorwerp vastpakken (sieraad, knikker of steen bijv.) Dit wordt 5 keer herhaald. Dus 5 keer 's morgens met aandacht deze oefening uitvoeren.

Daarna hoeft de oefening niet meer uitgevoerd te worden, maar iedere keer als het gebaar herhaald wordt, sluit de rits zich. Daarom is naar de wc gaan een handige, dat doe je een aantal keren per dag.