

Strategien im Umgang mit zeitlich-diskordanter

Wahrnehmungsstörung

-Hochsensibilität-

„Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, bei dem neurologische Besonderheiten dafür sorgen, dass weitaus mehr Informationen ungefiltert ins Gehirn gelangen als bei anderen Menschen“ (Starostzik, 2015, Ärzte Zeitung).

Generelle Maßnahmen

- anerkennen, was ist
- das „Gute“ in dem Persönlichkeitsmerkmal wahrnehmen (Was bringt mir die Hochsensibilität?)
- Zentrierung, Erdung, Achtsamkeit
- eigene Resilienz erkennen
- Tiergestützte Ansätze, kreatives Malen...
- gelegentliches Freistellen von Verpflichtungen: z.B. Termine bei Vereinen oder verpflichtende außerschulische Termine in der eigentlichen Freizeit gelegentlich kommentarlos abmelden
- in Anspannungssituationen Freistellen von häuslichen Verpflichtungen, wie z.B. Aufräumen
- Handschuhe, Sportbeutel etc. so günstig besorgen, dass der Verlust keinen Ärger bereitet
- Schultutensilien günstig, evtl. gebraucht besorgen, damit Verlust oder Beschädigung weniger Belastung darstellt

- Rhythmische Bewegung, Tanzen, Reiten, Laufen, Schwimmen
- Kinder müssen sich zurückziehen dürfen
- bei Belastungen sich räumlich entfernen dürfen

Ohr

- Schallschutz-Kopfhörer
- Lärmschutz im Klassenraum (Wandverkleidung)
- im Klassenraum bevorzugt Plätze mit der Wand im Rücken
- rhythmisches Singen und Instrumentalausübung
- Hören von Naturgeräuschen (Wind, Wellen, Vögel)
- Nebengeräusche bei wichtigen Gesprächen vermeiden
- auf die eigene ruhige Stimmlage und die benutzten Frequenzen achten
- sich dem Kind beim Sprechen zuwenden

Ernährung

- weiche und angenehm zu kauende Nahrung, wie: Kartoffeln, Haferflockenbrei, Pfannkuchen, Bananen sind prinzipiell (unter Einsatz hochwertiger Öle) für eine gesunde Ernährung ausreichend
- scharfe Gewürze, Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch können folgenlos vermieden werden

Gerüche

- Klos, Badezimmer und Küchen können ordentlich gelüftet werden
- Duftzusätze in Waschmitteln sind nicht notwendig
- stark ausdünstende Mitmenschen können nur vermieden werden
- Einsatz von Gegengerüchen (ätherische Öle)

Haut

- nicht kratzende Kleidung besorgen
- Schuhe mit Klettverschluss
- evtl. auf Schals und Mützen verzichten trotz Kälte
- beim Schlaf die individuell angenehme Zimmertemperatur rausfinden
- die individuelle Berührungsdistanz akzeptieren
- Kontakt mit Sand kann hilfreich sein
- Schmerzen – auch „banale“ Verletzungen ernst nehmen (Schmerz ist ein subjektives Kriterium!)
- Beschwerden, auch wenn sie unerklärlich sind, akzeptieren. Vielleicht ist ihre Verursachung nur Außenstehenden nicht klar
- Visualisieren von Schutzpanzern

Gleichgewichtsorgan

- Klettern erlauben
- Schaukeln / Karussells nicht erzwingen
- Freiheiten für eigene Bewegungsimpulse geben
- Arbeiten mit Holz, Lehm, Schlamm
- ernste Aufgaben geben, wie z.B. Teig kneten, wenn er gebraucht wird
- Hausaufgaben können auf dem Bauch liegend erledigt werden
- man muss nicht mit Messer & Gabel essen, Arme dürfen aufgestützt werden