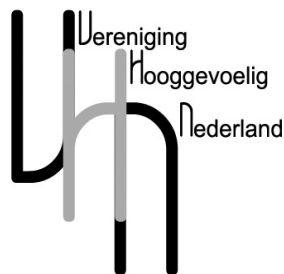


Hoogsensitiviteit in het basisonderwijs

Hoogsensitiviteit en het belang van (h)erkenning bij kinderen.



Wat is hoogsensitiviteit?

Iedereen heeft wel eens meegemaakt dat het geluid van de radio te hard is, het licht te fel of dat schoenen knellen. De oorzaak van deze onaangename ervaring is gelegen in een te sterke prikkeling. Voor de meeste mensen vormt de dagelijkse hoeveelheid zintuiglijke prikkels geen probleem. Een minderheid van de mensen heeft echter regelmatig de ervaring dat de sterkte van zintuiglijke indrukken uitstijgt boven een aanvaardbaar niveau. In de wetenschappelijke literatuur wordt deze groep mensen aangeduid als hoogsensitief.

Hoogsensitiviteit wordt door onderzoekers gezien als een eigenschap van het zenuwstelsel. De veronderstelling is dat informatie die binnenkomt moeilijk gefilterd kan worden waardoor alle prikkels binnendringen. Er wordt ook wel gezegd dat er een diepere verwerking plaatsvindt. Iemand die hoogsensitief is, heeft dus geen ziekte. Het is (waarschijnlijk) een aangeboren eigenschap van het zenuwstelsel en komt bij zowel mensen als dieren voor. Het is nog geen uitgemaakte zaak of hoogsensitiviteit een alles of niets dan wel een meer of minder aanwezige eigenschap is. Het lijkt er op dat er een natuurlijke verdeling bestaat van ongeveer 15-20% hoogsensitieve en 80 tot 85% gemiddeld sensitieve mensen en dieren.

Uit onderzoek is gebleken dat hoogsensitieve kinderen die in hun jeugd erkenning voor deze eigenschap hebben gekregen nauwelijks problemen ervaren. Ze weten (bewust dan wel onbewust) hoe ze met deze eigenschap om kunnen gaan. Als er daarentegen geen erkenning voor hun hoogsensitiviteit is geweest dan is er een grotere kans op problemen. Ze trekken zich bijvoorbeeld meer dan nodig terug uit de groep, worden verlegen of mijden situaties die voor de meeste mensen plezierig zijn. Voor het latere leven is de kans op depressies en fobieën groter.

Behalve nadelen kent hoogsensitiviteit ook voordelen. Een belangrijk voordeel is dat hoogsensitiviteit samengaat met een goede

waarneming. Signalen uit de omgeving, zowel fysieke als mentale, worden beter en vaak sneller opgepikt. Ook hebben hoogsensitieve mensen vaak een groot empathisch vermogen.

Kenmerken van hoogsensitiviteit

De volgende kenmerken zijn uitingen van hoogsensitiviteit die men kan aantreffen bij kinderen.

- ✓ Een grote opmerkingsgave: het kind ziet details, hoort zachte geluiden, kan schrikken van harde geluiden, heeft een fijne neus en een goed ontwikkelde tastzin
- ✓ Een groot empathisch vermogen: het kind voelt de emoties en de spanningen van anderen aan,
- ✓ Een rijke innerlijke belevingswereld: het kind beleeft zijn eigen ervaringen en emoties op een intense manier
- ✓ Intuïtief: denken en handelen op basis van innerlijk weten
- ✓ Stressgevoeligheid: prestaties die terug lopen bij een andere leerkracht en onder druk van een toets of van de tijd
- ✓ Neiging tot perfectionisme: het kind stelt hoge eisen aan zichzelf wat kan leiden tot faalangst
- ✓ Behoeftes aan structuur en ordening: moeite met veranderingen en onverwachte variaties, bijvoorbeeld in de indeling en/of de inhoud van het dagprogramma
- ✓ Filosofisch: het kind stelt veel, vaak diepzinnige vragen
- ✓ Individualistisch: een voorkeur voor een rustige activiteit alleen of met één ander kind
- ✓ Een diepe verbondenheid voelen met andere kinderen, dieren en de natuur, wat zich kan uiten in zorgzaamheid
- ✓ Opzien tegen evenementen, zoals schoolreisjes, het bezoek van Sinterklaas en grootschalige bijeenkomsten

De valkuil: overprikkeling

School is een omgeving waarin er veel prikkels op kinderen afkomen. Als gevolg van een te grote

Informatie

www.vereniginghooggevoelignederland.nl

Deze website bevat informatie over de landelijke vereniging Hooggevoelig Nederland. De vereniging heeft als doel personen met elkaar in contact te brengen die affiniteit hebben met hooggevoeligheid.

www.annabosman.eu

Op deze website vind u onder 'hoogsensitiviteit' (?) onder andere een test voor indicatie van hoogsensitiviteit bij kinderen, contactpersonen voor meer informatie en/of advies bij u in de regio en meer informatie over de Werkgroep Hoogsensitiviteit en Wetenschap.

Colofon

Deze folder is een initiatief van de Werkgroep Hoogsensitiviteit en Wetenschap van de Vereniging Hooggevoelig Nederland in samenwerking met drs. J.E.M. Schmidt, M SEN.

hoeveelheid aan indrukken kunnen hoogsensitieve kinderen overprikkeld raken. Het lichaam reageert hierop, zoals het ook reageert op gevaar, door stresshormonen aan te maken. In het lichaam ontstaat een reeks van fysiologische reacties. Het wordt klaargemaakt voor een vecht- of een vluchtreactie. Dit gaat gepaard met gevoelens van angst. Hoogsensitieve kinderen kunnen op twee verschillende manieren reageren als ze overprikkeld zijn.

De ene strategie komt voor bij 70% van de hoogsensitieve kinderen. Deze kinderen proberen nieuwe indrukken buiten te houden door zich terug te trekken in zichzelf en zich af te sluiten voor hun omgeving. Het is dan moeilijk om contact met ze te krijgen. Dit gedrag kan lijken op het gedrag van kinderen met een aan autisme verwante stoornis. Hoogsensitieve kinderen laten dit gedrag echter alleen zien als ze overprikkeld zijn.

De andere strategie, die gebruikt wordt door 30% van de hoogsensitieve kinderen, is het naar buiten richten van de emoties. Het kind reageert impulsief en met heftig gedrag. Het kan zich niet meer concentreren en is weinig of niet aanspreekbaar. Dit gedrag kan lijken op het gedrag van kinderen met ADHD. Ook voor deze strategie geldt dat hoogsensitieve kinderen dit gedrag alleen vertonen als gevolg van overprikkeling.

Hoogsensitiviteit en gedragsproblemen

Als een kind op de basisschool komt dan brengt het zijn of haar geschiedenis mee. Van sommige van deze kinderen was het gedrag zo problematisch dat ouders professionele hulp hebben gezocht. Op basis van psychologisch of psychiatrisch onderzoek kan zijn geconcludeerd dat het kind een stoornis heeft, zoals ADHD, PDD-NOS of het syndroom van Asperger. Het problematische gedrag kan echter ook een reactie zijn op overprikkeling en het ziet er dan uit als een stoornis, terwijl het dat feitelijk niet is. Zonder iets af te doen aan een classificatie is het raadzaam om na te gaan of er sprake is van hoogsensitiviteit. Dan kan worden gezocht naar de

best passende ondersteuning die aansluit bij de mogelijkheden van het kind.

Wat heeft een hoogsensitief kind nodig?

- ✓ Een leerkracht die kennis heeft van en begrip heeft voor deze eigenschap van het temperament, de valkuilen en de bijzondere kwaliteiten
- ✓ Een leerkracht die congruent is, dat wil zeggen een leerkracht die zowel emotioneel, verbaal als met lichaamstaal dezelfde boodschap uitzendt
- ✓ Een leerkracht die alert is op overprikkeling bij het kind
- ✓ Een leerkracht die alert is op pestgedrag van andere leerlingen
- ✓ Bij problemen in het gedrag kan een hoogsensitief kind het beste achteraf in een rustig gesprek, zonder emotionele lading, herinnerd worden aan de geldende afspraken
- ✓ Tijdige aankondiging van en voorbereiding op veranderingen en bijzondere gebeurtenissen
- ✓ Een rustige sfeer en een aanvaardbaar geluidsniveau in de klas
- ✓ Een eigen plek in een rustige hoek van de klas
- ✓ Het kind bij overprikkeling de mogelijkheid bieden om zich terug te trekken
- ✓ Afwisseling tussen inspanning en ontspanning en tussen individuele en groepsactiviteiten.

Tip

Aspecten die hierboven genoemd zijn om het leven van hoogsensitieve kinderen in de klas aangenamer te maken, kunnen ook gelden voor kinderen die gemiddeld sensitief zijn. Bij een bepaalde mate van rust in de klas heeft iedereen baat; niet in de laatste plaats de (hoogsensitieve) leerkracht.