

## Hoogsensitieve kinderen en Overprikkeling

*Juffrouw, mag het geluid van de klas wat zachter?*

Sanne van der Lubben

*Hoogsensitiviteit is binnen mijn vakgebied, het pedagogische werkveld, weinig bekend. Het lijkt mij belangrijk dat hoogsensitiviteit meer bekendheid krijgt zodat kinderen en ouders beter worden begrepen en de begeleiding passender is. Hierdoor besloot ik het als onderwerp te nemen voor mijn afstudeerscriptie voor de opleiding Pedagogiek. In overleg met het LiHSK heb ik gekozen voor een onderzoek naar het verminderen van overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen, hsk's, in de klas van het basisonderwijs.*

*In de scriptie heb ik door middel van literatuurstudie en praktijkonderzoek een antwoord gezocht op de vraagstelling: Via welke maatregelen en veranderingen in de klas op het basisonderwijs kunnen hoogsensitieve kinderen hun overprikkeling reguleren of kan voorkomen worden dat zij overprikkeld raken? In mijn praktijkonderzoek heb ik leerkrachten die bekend zijn met hoogsensitiviteit een vragenlijst laten invullen over het verminderen van overprikkeling bij hsk's in de klas.*

*In dit artikel geeft ik eerst een beschrijving van hoogsensitiviteit bij kinderen. Wat is hoogsensitiviteit en hoe kun je dat als leerkracht herkennen? Ik ga in op overprikkeling, wat is dat en hoe ontstaat het? Daarna zal ik beschrijven hoe overprikkeling verminderd kan worden.*

### Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een onderdeel van het temperament van kinderen wat ongeveer bij één op de vijf kinderen voorkomt. De Amerikaanse psychologe Elaine Aron heeft wetenschappelijk onderzoek gedaan naar deze vorm van temperament. Elaine Aron beschrijft in haar boek 'het hoogsensitieve kind' zes aspecten van hoogsensitiviteit (p. 70-88). Dit zijn: oog voor detail, makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken, intense innerlijke reactie, zich bewust zijn van andermans gevoelens, behoedzaamheid bij nieuwe situaties en 'anders zijn'. Deze eigenschappen zijn ook te herkennen bij hsk's in de klas. In het algemeen zijn hoogsensitieve kinderen behoedzaam, reflecteren diep voor ze handelen en merken veel op uit de omgeving. Kortom, ze ontvangen veel informatie en verwerken deze intensief. Dit uit zich vaak in eigenschappen zoals invoelend, slim, creatief, nauwgezet en gewetensvol zijn. Ook op cognitief gebied heeft hoogsensitiviteit zijn uitwerking: deze kinderen hebben vaak een goed geheugen, een grote woordenschat voor de leeftijd, stellen diepzinnige vragen, werken graag zelfstandig en hebben een hekel aan oefenen en herhalen.

### Overprikkeling

Hoogsensitiviteit heeft zowel voor- en nadelen, het is een veelzijdige eigenschap die in beginsel niet positief of negatief is. Bovenstaande eigenschappen kunnen positief, maar ook negatief uitwerken. Een nadeel van hoogsensitiviteit is dat een hsk snel overprikkeld kan raken. Overprikkeling betekent dat het zenuwstelsel een hoog alertheidsniveau heeft. Dit ontstaat door een teveel aan prikkels die ontvangen zijn door de zintuigen ten opzichte van de verwerking van die prikkels in het zenuwstelsel. Er is een 'file' van onverwerkte prikkels ontstaan. Hierdoor is een hsk niet meer in staat adequaat op prikkels te reageren, er vind een over- of onderreactie plaats. Naast prikkels via de zintuigen, komen er ook prikkels van binnen uit. Dit zijn bijvoorbeeld de belevingen en gevoelens van het kind. In de klas op school zijn vaak veel

prikkels van allerlei soorten aanwezig. Er zitten veel kinderen in de klas die allerlei geluiden maken, er zijn veel voorwerpen en bewegingen te zien in de klas en uit het raam, er komen verschillende geuren voorbij en ook sociaal gezien gebeurt er veel in een klas. Hierdoor kunnen hsk's te veel indrukken krijgen waardoor ze overprikkeld raken. Overprikkeling bij hsk's in de klas is te herkennen aan gedrag zoals concentratie-problemen, alleen willen zijn of contact vermijden, druk of opgewonden gedrag of psychosomatische klachten. Zowel op fysiek, cognitief, sociaal als emotioneel gebied ondervinden hsk's last van overprikkeling.

### Reguleren van overprikkeling

Het verminderen van de negatieve gevolgen van overprikkeling bij een hsk kan op twee manieren, namelijk overprikkeling voorkomen en overprikkeling reguleren. Hieronder werk ik deze twee manieren uit.

#### 1. Voorkomen dat het kind overprikkeld raakt

Voorkomen dat een hsk overprikkeld raakt kan door te zorgen dat hij niet te veel prikkels ontvangt. Hij kan dan alle prikkels direct verwerken en wordt dus niet overprikkeld. Het spreekt voor zich dat het per kind verschilt hoeveel en welke soort prikkels hij nog direct kan verwerken zonder overprikkeld te raken.

Hierbij is het van belang te weten op wat voor manier een hsk gevoelig is. Er zijn drie verschillende vormen van gevoeligheden die bij hoogsensitieve kinderen aanwezig kunnen zijn: Lage drempel, Intensiteit en Complexiteit.

#### 2. Zorgen dat de overprikkeling gereguleerd kan worden

Als een hsk overprikkeld is geraakt, kan die weer gereguleerd worden door het kind rust, tijd en ruimte te geven om de 'file aan prikkels' te kunnen verwerken. Hierbij kun je denken aan: een hsk mag even op zichzelf zijn of alleen werken, iets doen wat hem rust geeft, even een boek lezen, op de gang werken, een rondje lopen of op een stille plek zijn. Het reguleren van overprikkeling duurt minimaal 20 minuten, een kortere periode rust geeft ook positieve effecten.

*Waar hij staat, kan ook zij gelezen worden.*

© Sanne van der Lubben, april 2009

Sanne van der Lubben is Pedagoog en heeft **Praktijk Respectvol Opvoeden** opgezet, voor informatie, advies en begeleiding van hoogsensitieve kinderen en ouders. Meer informatie via [www.respectvolopvoeden.nl](http://www.respectvolopvoeden.nl)