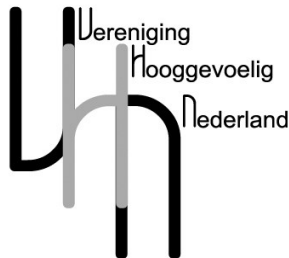


Hoogsensitiviteit in het basisonderwijs

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. Zij denken dat informatie die binnenkomt moeilijk gefilterd kan worden waardoor te veel 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 onduidelijk of hoogsensitiviteit een

alles of niets eigenschap is of dat er gradaties in bestaan. Tot nu toe lijkt het erop 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 een groep, worden verlegen of mijden situaties die voor de meeste mensen plezierig zijn. In 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 bij kinderen kunnen voorkomen.

- ✓ 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 op basis van innerlijk weten.
- ✓ Stressgevoeligheid; prestaties die terug lopen bij een andere dan de eigen 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.
- ✓ Behoeft 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 en de voorbereidingen daarop, zoals schoolreisjes, het bezoek van Sinterklaas en grootschalige bijeenkomsten.

De valkuil: overprikkeling

De school is een omgeving waar veel prikkels op kinderen afkomen. Als gevolg van een te grote 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 vlucht-reactie. Dit gaat gepaard met gevoelens van angst. Hoogsensitieve kinderen kunnen globaal gesproken 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 het syndroom van Asperger PDD-NOS of ADHD. 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.

Informatie

www.vereniginghooggevoelignederland.nl

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

www.annabosman.eu

Op deze website vindt u via de pagina samenwerking informatie over het thema hoogsensitiviteit. Hier staan ook drie vragenlijsten die gedownload kunnen worden, waarmee kinderen in de basisschoolleeftijd van zichzelf kunnen aangeven in welke mate zij zichzelf hoogsensitief vinden. Ook voor hun ouders en leerkrachten zijn er lijsten beschikbaar.

Colofon

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