

Hoogsensitieve kinderen op de basisschool: verminderen van overprikkeling

“Juf, mag het geluid van de klas wat zachter?”

Afstudeerscriptie Pedagogiek

Sanne van der Lubben

Hoogsensitiviteit bij kinderen is geen leerstoornis, maar een temperament wat op school zorgt voor een hoog prestatiepotentieel en daarnaast een grote kwetsbaarheid. Hierdoor is het wenselijk dat de leerkracht wat extra aandacht aan deze kinderen besteed.

(Elaine Aron, 2004: *Het hoog sensitieve kind*, p. 310)

Hoogsensitieve kinderen op de basisschool: Verminderen van overprikkeling in de klas

Afstudeerscriptie

Auteur: Sanne van der Lubben B Ed

Opdrachtgever: Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen, LiHSK

Hogeschool INHolland, Opleiding Pedagogiek

Krommenie, 10 april 2008

De auteur is Pedagoge en heeft een opstartende praktijk, gespecialiseerd in de begeleiding van hoogsensitieve kinderen en hun ouders en spelbegeleiding. Voor meer informatie of bij interesse kunt u contact met haar opnemen via s.vanderlubben@gmx.net.

Deze uitgave mag niet geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, opnamen, opslag in een geautomatiseerd gegevensbestand of op welke andere wijze ook behoudens voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voorwoord

Na maanden van lezen, notities, informatie ordenen en selecteren, onderzoek bedenken, aanpassen en uitvoeren, gegevens verzamelen en ordenen, zinnen schrijven, aanpassen en opmaak verzorgen... is mijn scriptie afgerond. Ik kijk terug op een leerzame en afwisselende periode.

De eerste aanzet voor dit onderzoek is gelegen in mijn kennismaking met het onderwerp hoog sensitieve personen (HSP), in 2002. Sinds die tijd heeft dit onderwerp mij niet meer losgelaten. Tijdens mijn studie Pedagogiek zag ik ook het belang in van kennis bij pedagogen en hulpverleners over hoogsensitiviteit. Om deze reden ben ik verheugd dat ik deze scriptie heb geschreven. Ik hoop dat deze scriptie bijdraagt aan een grotere bekendheid, beter begrip en betere begeleiding van hoogsensitieve kinderen in het pedagogische werkveld en op (basis)scholen. En dat via deze weg de kennis en vaardigheden van leerkrachten wordt vergroot om met hoogsensitieve kinderen en hun overprikkeling om te gaan.

Er zijn verschillende mensen die ik wil bedanken voor hun bijdrage aan mijn scriptie. Dit zijn het LiHSK (Gerarda en Henk-Jan van der Veen), Arletta van den Bosch, Jan Sanne Mulder, Anna Bosman, de veertien respondenten van mijn praktijkonderzoek, Cor, Berry, Femke, Remco, Mark en de door mij bezochte vernieuwingsscholen. Ook de Vereniging Hooggevoelig Nederland en haar werkgroep 'hoogsensitiviteit en wetenschap' ben ik dankbaar voor haar hulp. Ieder had zijn of haar eigen bijdrage, die mij heeft geholpen de scriptie te schrijven die nu voor u ligt.

Ik wens u veel leesplezier.

Sanne van der Lubben

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
1. Inleiding in het onderzoek en hoogsensitiviteit	5
1.1 Motivering.....	5
1.2 Doelstelling.....	5
1.3 Vraagstelling en deelvragen.....	5
1.4 Werkwijze.....	6
1.5 Opbouw van de scriptie.....	6
1.6 Geschiedenis van hoogsensitiviteit.....	7
1.7 Mijn opdrachtgever: het LiHSK.....	8
1.8 Uitgangspunten.....	8
1.9 Begrippen.....	9
2. Hoogsensitiviteit	10
2.1 Inleiding.....	10
2.2 Hoogsensitiviteit.....	10
2.3 Eigenschappen van hoogsensitieve kinderen.....	11
<i>Eigenschappen volgens Elaine Aron.....</i>	<i>11</i>
<i>Eigenschappen volgens LiHSK.....</i>	<i>12</i>
<i>Vergelijking.....</i>	<i>13</i>
2.4 Twee systemen: remmen en activeren van gedrag.....	14
2.5 Biologische aspecten van hoogsensitiviteit.....	15
<i>Zenuwstelsel.....</i>	<i>16</i>
<i>Actieve rechterhersen helft.....</i>	<i>16</i>
2.7 Samenvatting.....	17
3. Hoogsensitieve kinderen op de basisschool	18
3.1 Inleiding.....	18
3.2 Zes eigenschappen van hsk's in de klas.....	18
<i>Oog voor detail.....</i>	<i>18</i>
<i>Makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken.....</i>	<i>18</i>
<i>Intense innerlijke reactie.....</i>	<i>18</i>
<i>Zich bewust zijn van andermans gevoelens.....</i>	<i>18</i>
<i>Behoedzaamheid bij nieuwe situaties.....</i>	<i>19</i>
<i>'Anders zijn' trekt de aandacht.....</i>	<i>19</i>
3.3 Beleving.....	19
3.4 Sociaal.....	19
3.5 Gedrag.....	20
3.6 Leerhouding.....	20
3.7 Cognitief.....	20
3.8 Ordening.....	21
3.9 Samenvatting.....	22
4. Overprikkeling	23
4.1 Inleiding.....	23
4.2 Prikkels.....	23
<i>Bronnen van prikkels.....</i>	<i>23</i>
<i>Fysiek.....</i>	<i>24</i>
<i>Cognitief.....</i>	<i>24</i>
<i>Sociaal.....</i>	<i>24</i>
<i>Emotioneel.....</i>	<i>25</i>
<i>Overgangen en veranderingen.....</i>	<i>25</i>

4.3 Het ontvangen van prikkels.....	25
4.4 Drie vormen van gevoeligheid voor prikkels.....	26
<i>Lage drempel.....</i>	26
<i>Intensiteit.....</i>	27
<i>Complexiteit.....</i>	27
4.5 Arousalniveaus.....	27
4.6 Beschrijving van overprikkeling.....	28
<i>Inleiding.....</i>	28
<i>Algemene effecten van overprikkeling.....</i>	28
<i>Effecten van overprikkeling op hoogsensitieve kinderen in de klas.....</i>	29
<i>Langetermijn overprikkeling.....</i>	30
4.7 Verminderen van overprikkeling in de klas.....	30
<i>Algemeen.....</i>	31
<i>In de klas: voorkomen.....</i>	31
<i>In de klas: reguleren.....</i>	33
4.8 Samenvatting.....	33
5. Praktijkonderzoek: overprikkeling verminderen	35
5.1 Inleiding.....	35
5.2 Methodische verantwoording.....	35
<i>Vragenlijst.....</i>	35
<i>Procedure.....</i>	35
<i>Onderzoeksgroep.....</i>	36
<i>Betrouwbaarheid – validiteit - discussie.....</i>	36
5.3 Resultaten.....	37
<i>Overzicht gegevens respondenten.....</i>	37
<i>Deel I Hoogsensitiviteit bij kinderen.....</i>	38
<i>Deel II Overprikkeling.....</i>	39
<i>Deel III Reguleren van overprikkeling.....</i>	40
5.4 Conclusie en samenvatting.....	46
6. Eindconclusie en aanbevelingen	48
6.1 Inleiding.....	48
6.2 Vergelijking literatuur en praktijk	48
6.3 Beantwoording van de vraagstelling.....	49
6.4 Aanbevelingen voor vervolgstappen.....	51
Samenvatting	52
Literatuurlijst	53
Bijlagen	55
1. Vragenlijst hoogsensitieve kinderen.....	55
2. Vragenlijst 'Overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen'.....	56
3. Antwoorden vragenlijst.....	62
4. Bezoek vernieuwingsscholen.....	74
5. Visueel-ruimtelijke en auditief-volgordeleerlingen.....	75

1. Inleiding in het onderzoek en hoogsensitiviteit

1.1 Motivering

Voor u ligt het resultaat van mijn afstudeerproject over overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen. Door mijn persoonlijke interesse in het onderwerp hoogsensitiviteit en de grote onbekendheid ervan in het pedagogische werkveld ontstond de motivatie om een scriptie te schrijven over hoogsensitieve kinderen. Bij mijn zoektocht naar een vraag of probleem omtrent hoogsensitieve kinderen vanuit het werkveld, kwam ik terecht bij het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (LiHSK). Zij wilden mij wel een opdracht geven voor mijn scriptie over hoogsensitieve kinderen. Samen met hen heb ik daarna in grote lijnen het onderwerp, de doelstelling en de vraagstelling vastgesteld.

Vanuit de binding van het LiHSK met scholen werd besloten als onderwerp te kiezen 'hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs'. Alle kinderen volgen basisonderwijs, waardoor ook alle hoogsensitieve kinderen hier mee te maken krijgen. Op de (basis) school is bij zeer weinig leerkrachten een bekendheid over hoogsensitiviteit aanwezig. Aangezien 15 tot 20% van de kinderen hoogsensitief is zullen praktisch alle leerkrachten te maken hebben met deze leerlingen. School is een plaats waar kinderen zeer veel informatie te verwerken krijgen, zowel cognitieve informatie als allerlei andere informatie. Hoogsensitieve kinderen verwerken informatie grondig en nemen daarnaast ook veel informatie tot zich. Hierdoor kan school een onprettige, overprikkelende plek worden. Het gevolg zal waarschijnlijk zijn dat kinderen weezin ontwikkelen tegen school of gedragsproblemen ontwikkelen. Dit zit het goed functioneren van deze kinderen op school en hun welbevinden in de weg. Om deze reden vind ik het belangrijk dat leerkrachten bekend worden met hoogsensitiviteit en weten hoe ze met overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen om kunnen gaan.

1.2 Doelstelling

Vanuit het LiHSK is er de vraag hoe leerkrachten concreet, in de dagelijkse praktijk, met overprikkeling om kunnen gaan. De doelstelling van deze scriptie is dat er meer duidelijkheid komt over geschikte maatregelen of veranderingen op de basisschool en in de klas om overprikkeling bij kinderen met een hoge sensitiviteit te verminderen. Ik wil hiervoor tips formuleren die leerkrachten gemakkelijk kunnen gebruiken. Op deze manier zullen kinderen minder of minder lang overprikkeld zijn waardoor zij beter functioneren op school en het daar prettiger vinden. Het LiHSK kan deze informatie gebruiken bij hun voorlichting aan ouders, scholen en leraren. Zij hebben dan een onderzoek in handen waarin onderzocht is en onderbouwd wordt welke maatregelen of veranderingen ingezet kunnen worden. Ook kunnen zij dit onderzoek gebruiken bij het schrijven van brochures over hoogsensitiviteit, overprikkeling en maatregelen hiervoor.

Een indirecte doelstelling, van deze scriptie is het bevorderen van de bekendheid met hoogsensitiviteit onder leerkrachten en eventueel andere mensen die op enigerlei wijze werkzaam zijn met kinderen.

1.3 Vraagstelling en deelvragen

De vraagstelling of probleemstelling van deze scriptie is: *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?*

Deze vraagstelling is uitgewerkt in deelvragen om een goed antwoord te kunnen geven op de vraagstelling en heldere conclusies te kunnen formuleren. Dit zijn de deelvragen:

1. Wat is hoogsensitiviteit?
2. Wat zijn hoogsensitieve kinderen?
3. Wat zijn eigenschappen van hoogsensitieve kinderen in de klas?
4. Wat wordt verstaan onder overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen?
5. Wat zijn oorzaken van overprikkeling?
6. Welke vormen van overprikkeling komen voor bij hoogsensitieve kinderen?
7. Wat zijn mogelijke gevolgen van overprikkeling voor het hoogsensitieve kind in de klas?
8. Welke maatregelen of veranderingen worden in de literatuur genoemd om overprikkeling te reguleren in het basisonderwijs?
9. Welke maatregelen en veranderingen worden door leerkrachten die bekend zijn met hoogsensitiviteit gebruikt om overprikkeling te reguleren of te voorkomen?
10. Via welke maatregelen en veranderingen in de klas (en op school) kunnen hoogsensitieve kinderen hun overprikkeling reguleren of kan voorkomen worden dat zij overprikkeld raken?

1.4 Werkwijze

De vraagstelling van deze scriptie is van adviserende aard; ik wil komen tot heldere tips voor leerkrachten om beter om te gaan met overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen. In deze scriptie heb ik eerst een literatuurstudie gedaan. Door het lezen van onder andere boeken, (wetenschappelijke) artikelen, brochures en internetsites heb ik de antwoorden op de deelvragen 1 tot en met 8 geformuleerd. Hiernaast heb ik een praktijkonderzoek gedaan onder leerkrachten in het basisonderwijs die bekend zijn met hoogsensitiviteit. Met dit praktijkonderzoek wil ik in kaart brengen hoe er in de praktijk omgegaan wordt met overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen. Aan de hand van dit onderzoek geef ik antwoord op deelvraag 9. Tenslotte vergelijk ik de theorie en praktijk rond het omgaan met overprikkeling om tot een helder antwoord te komen op deelvraag 10, tevens de vraagstelling.

Ik wil hier ook vermelden dat mijn werkwijze in de loop der tijd veranderd is. Toen ik begin 2006 het afstudeerontwerp voor deze scriptie schreef, was het de bedoeling om praktijkonderzoek te doen bij vernieuwingsscholen. Ik wou deze scholen bezoeken om te praten met leerkrachten hoe zij omgaan met overprikkeling. In april 2006 heb ik in dit kader drie vernieuwingsscholen bezocht. Omdat ik hierbij niet optimaal de informatie kreeg die ik zocht, heb ik besloten mijn praktijkonderzoek te wijzigen. De leerkrachten op de vernieuwingsscholen waren deels niet bekend met hoogsensitiviteit en ook overprikkeling werd niet door elke leerkracht (regelmatig) herkend. Na een evaluatie van deze bezoeken heb ik besloten mijn praktijkonderzoek anders in te richten, namelijk door respondenten te zoeken die bekend zijn met hoogsensitiviteit. Ik ben de drie bezochte vernieuwingsscholen wel erg dankbaar voor hun gastvrijheid, tijd en aandacht. Ik heb relevante informatie uit deze drie gesprekken als bijlage aan deze scriptie toegevoegd. Deze informatie heb ik ook gebruikt in hoofdstuk 5, waarin ik de theorie en de praktijk vergelijk.

1.5 Opbouw van de scriptie

In hoofdstuk 1 geef ik een inleiding in het onderzoek en in hoogsensitiviteit. Ik ga in op de doelstelling, de vraagstelling en de werkwijze van het afstudeerproject. Hier geef ik ook informatie over het LiHSK, over het ontstaan van het begrip hoogsensitiviteit en een overzicht van belangrijke termen en hun betekenis. Hierna ga ik uitvoerig in op het begrip hoogsensitiviteit en eigenschappen hoogsensitieve kinderen (hoofdstuk 2). In dit hoofdstuk worden de deelvragen 1 en 2 beantwoordt. Specifieke kenmerken van hoogsensitieve kinderen in de klas is het onderwerp van hoofdstuk 3, waarin deelvraag 3 beantwoordt wordt. In het vierde hoofdstuk beschrijf ik wat overprikkeling is, hoe het ontstaat en hoe er mee om gegaan kan worden (deelvragen 4 tot en met 8). In hoofdstuk

5 komt het praktijkonderzoek aan bod. Ik zal hier de onderzoeksofzet, de methode en de resultaten van dit onderzoek bespreken. In dit hoofdstukken beantwoord ik deelvraag 9. Tenslotte vergelijk ik de praktijk met de theorie in hoofdstuk 6. Ik geef in dit hoofdstuk een antwoord op de vraagstelling. Hier staan concrete tips voor het verminderen van overprikkeling. In de bijlage zijn te vinden: de vragenlijst voor hoogsensitiviteit bij kinderen, de vragenlijst 'reguleren van overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs' van het praktijkonderzoek, alle antwoorden van de respondenten op de vragenlijst, een overzicht van informatie uit het bezoek aan de vernieuwingscholen en een overzicht van leereigenschappen van visueel-ruimtelijke en auditief-volgordeleerlingen.

1.6 Geschiedenis van hoogsensitiviteit

Elaine N. Aron is de pionier op het gebied van onderzoek naar hoogsensitiviteit. Elaine Aron woont in de Verenigde Staten en is psychologe, psychotherapeute en universitair docent psychologie. In 1996 publiceerde zij haar eerste wetenschappelijke artikel over hoogsensitiviteit, gevolgd door één in 2004 en één in 2005. Uit kwantitatief onderzoek heeft zij variabelen voor hoogsensitiviteit gedestilleerd, die zij daarna heeft getoetst in kwalitatief onderzoek. In Nederland werd in het jaar 2002 dit onderwerp bekend, door de Nederlandse vertaling van Arons boek 'Hoog Sensitieve Personen'. Zij is in 1990 haar onderzoek naar hoogsensitiviteit begonnen, door haar nieuwsgierigheid naar eigenschappen als introversie en emotionaliteit en het verband daar tussen. Zij geeft aan dat hoogsensitiviteit onder andere noemers al vaker is onderzocht bij kinderen. Deze noemers zijn: lage zintuiglijke drempel, aangeboren verlegenheid, reactieve baby's, introversie, geremdheid/ inhibitie of timiditeit.¹ Carl Jung (1875-1961) heeft ook over hoogsensitiviteit geschreven. Aron ontdekte dat hoogsensitiviteit niet hetzelfde is als verlegenheid of emotionaliteit, terwijl eerdere onderzoekers deze eigenschappen vervingen of gelijkgesteld hebben met hoogsensitiviteit.² Hoogsensitiviteit pakt in feite de kern van deze noemers. Een kind wordt niet verlegen geboren, hoogsensitiviteit is wel vanaf de geboorte (en prenataal) aanwezig. Sommige noemers zijn bijvoorbeeld eigenschappen die veel hoogsensitieve kinderen hebben, maar die niet gelijk is aan hoogsensitiviteit zelf en/of niet bij de geboorte aanwezig zijn.

Sinds Elaine Aron hoogsensitiviteit heeft onderzocht en beschreven, zijn er verschillende andere onderzoekers die hoogsensitiviteit hebben onderzocht. Ook zijn er enkele studenten die, net als ik, voor hun afstudeerscriptie een onderzoek doen met als onderwerp hoogsensitiviteit.³ Desondanks is hoogsensitiviteit een begrip wat pas recent is ontdekt en waar nog niet erg veel wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan. Er is wel een wetenschappelijke basis, maar deze is er niet erg groot.

Naast Aron is er in Nederland een groeiend aantal auteurs die over dit onderwerp schrijven. De meeste van hen hebben voortgeborduurd op het werk van Aron. Sommigen schrijven over hooggevoeligheid, anderen schrijven over hoogsensitiviteit. In de meeste gevallen betekent dit hetzelfde. Soms echter wordt met hooggevoeligheid iets anders aangeduid, bijvoorbeeld een vorm van energetisch niet afgegrensd zijn waardoor energieverlies en -vervuiling kan ontstaan. Dit is een meer alternatief, holistisch of spiritueel onderwerp wat niet hetzelfde is als de definitie van hoogsensitiviteit zoals Aron die heeft geformuleerd. Ook sommige andere auteurs over hoogsensitiviteit/ hooggevoeligheid, verwerken een meer alternatieve, holistische of spirituele visie in hun boek, naast de ideeën van Aron. Sommige ouders van hoogsensitieve kinderen en hoogsensitieve volwassenen tonen ook interesse in deze visie, zoals ook te zien is op enkele websites. Ik heb mij voor deze scriptie niet verdiept in deze andere visie.

1 Aron, 2004b, p.10-11

2 Aron, 1997, p.345

3 Zie www.vereniginghooggevoelig.nl/wetenschappelijk

Elaine Aron heeft deze karaktereigenschap in haar wetenschappelijke artikel aangeduid als 'sensory processing sensitivity'. Vertaald zou dit uitkomen op 'gevoeligheid op het gebied van sensorische processen'. Dit is een lange term, die niet prettig is om in de dagelijkse taal te gebruiken. Ik kies er voor om in mijn scriptie de term 'hoogsensitief' te gebruiken. Hierbij volg ik de term die gebruikt wordt in de vertaalde boeken van Aron. Daarnaast heeft 'gevoelig' een bijklank van '(zeer) snel (heftige) gevoelens hebben'. Hoewel dit soms waar kan zijn bij hoogsensitieve kinderen, dekt het zeker niet de lading van hoogsensitiviteit.

Binnen sommige beroepsgroepen, zoals bij reïntegratiebureau's, is een bekendheid aanwezig over hoogsensitiviteit. In het pedagogische werkveld en op (basis)scholen is het begrip echter nog weinig bekend. Veel mensen lezen boeken over hoogsensitiviteit en herkennen zichzelf in de beschrijving van hoogsensitiviteit. Ook ouders herkennen hun kind in de diverse literatuur over hoogsensitiviteit. Hierdoor wordt het van belang dat leerkrachten meer bekendheid krijgen van hoogsensitiviteit, zodat zij kunnen aansluiten bij kennis en vragen van de ouders.

1.7 Mijn opdrachtgever: het LiHSK

Het LiHSK is in 2004 opgericht en heette toen Centrum Stromend Water. In 2006 is hun naam veranderd in Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen. De doelstelling van het LiHSK is het bieden van advies en informatie over hoogsensitieve kinderen in onderwijs en opvoeding. Dit doen zij door middel van informatieve brochures, het tijdschrift Lugos, lezingen en thema-dagen. Ook verzorgen zij een educatief belevings- en ervaringsgericht programma voor kinderen. Het LiHSK heeft veel contact met ouders van hoogsensitieve kinderen, leerkrachten en scholen over hoogsensitiviteit, het herkennen ervan en het omgaan met hoogsensitieve kinderen, thuis en op school. Het LiHSK doet hiernaast ook onderzoek en biedt coaching aan.

Vanuit deze sterke binding met de praktijk hebben zij de ideeën over hoogsensitiviteit zoals Elaine Aron dat heeft beschreven, verder uitgewerkt. Zij nemen deze ideeën als uitgangspunt. Aron schrijft veel over de emotionele kenmerken en thema's van hoogsensitieve kinderen. Het LiHSK merkt echter dat ouders in de opvoeding van hun hoogsensitieve kind meer waarnemen dan de beschrijving die Aron geeft en daarnaast geeft Aron weinig informatie over de manier van informatieverwerking van hoogsensitieve kinderen. Hier hebben scholen behoefte aan, scholen blijken niet zo veel te kunnen met een omschrijving als 'mijn kind is hoogsensitief en snel overprikkeld'.⁴ Vanuit hun ruime ervaring met hoogsensitieve kinderen en hun zoektocht naar nieuw onderzoek en nieuwe informatie, heeft het LiHSK haar eigen visie ontwikkeld. In mijn scriptie is hun visie en informatie terug te vinden. Hoewel niet alle informatie die het LiHSK gebruikt wetenschappelijk is, vind ik de informatie wel van belang gezien hun sterke binding met de praktijk van ouders en scholen van hoogsensitieve kinderen.

1.8 Uitgangspunten

Hoogsensitiviteit is een zeer actueel onderwerp. Hoewel de bekendheid nog niet heel groot is, ontdekken steeds meer mensen het begrip en eventueel hun eigen hoogsensitiviteit. Op de internet zoekmachine www.Google.nl levert 'hoogsensitiviteit' circa 16300 hits en 'hoog sensitief kind' circa 123000 hits op. Dit zegt iets over de actualiteit van het onderwerp. Er zijn op internet meerdere websites over hoogsensitiviteit en forums voor hoogsensitieve mensen te vinden, ook is er een vereniging voor hoogsensitieve mensen.⁵

⁴ Zie www.lihsk.nl/watishsk.htm

⁵ Zie www.vereniginghooggevoelig.nl

Ik wil hier benadrukken dat mijn uitgangspunt is dat hoogsensitiviteit neutraal is. Het is een normale variatie in temperament, het gaat dus niet om betere kinderen of een betere eigenschap. Ook zijn hoogsensitieve kinderen geen kinderen met een achterstand, stoornis, ziekte, handicap of beperking. Daarnaast is hoogsensitiviteit ook geen leerstoornis. Van een 'diagnose hoogsensitief' is naar mijn mening dus ook geen sprake.

Deze scriptie gaat ook over overprikkeling. Alle kinderen kunnen overprikkeld worden, hoogsensitieve kinderen zijn echter veel vaker en sneller overprikkeld. Overprikkeling wordt als groot knelpunt gezien van hoogsensitieve kinderen. Overprikkeld zijn heeft een grote invloed op iemands welbevinden en functioneren. Dit, en ook de kwetsbaarheden van hoogsensitieve kinderen op school, kan het kind in zijn functioneren belemmeren waardoor hij minder goed de stof tot zich zal kunnen nemen. Ik hoop door middel van deze scriptie er aan bij te dragen dat hoogsensitieve kinderen minder last hebben van hun overprikkeling en zo beter de stof tot zich kunnen nemen.

Ik maak geen onderscheid tussen hoogsensitieve kinderen en kinderen met een hoge sensitiviteit. In de literatuur wordt hiertussen ook geen onderscheid gemaakt. Ik zal daarnaast de term hsk gebruiken, wat staat voor hoog sensitief kind.

Voor de leesbaarheid van de scriptie schrijf ik 'hem' en 'hij' waar ook 'haar' en 'zij' gelezen kan worden.

1.9 Begrippen

Hoogsensitiviteit: een onderdeel van het temperament wat bij 15 tot 20% van de mensen voorkomt. Zij hebben een anders werkend zenuwstelsel waardoor zij een hogere gevoeligheid voor allerlei soorten prikkels hebben en deze prikkels grondiger verwerken dan andere mensen. Zij merken veel op, denken diep na alvorens te handelen en zijn behoedzaam.

Temperament: een biologisch gefundeerde individuele reactiewijze die zich al op zeer jonge leeftijd manifesteert en behoorlijk stabiel blijft in de loop van het leven.

Prikkel: een stukje informatie over de externe (buiten ons lichaam) of interne wereld (binnen ons lichaam) die binnenkomt via een van de zintuigen (al dan niet bewust).

Overprikkeling: er komen meer prikkels binnen via de zintuigen dan het zenuwstelsel kan verwerken, hierdoor ontstaat een hoog activeringsniveau, ook wel arousalniveau genoemd, in het zenuwstelsel, wat gepaard gaat met reacties als versnelde hartslag/ademhaling, grotere alertheid en aanmaak van stresshormonen.

Arousalniveau: de mate van activering van het zenuwstelsel door prikkels. Het niveau van de arousal van een individu geeft aan in welke mate zijn zenuwstelsel reageert op prikkels die binnenkomen.

Reguleren: ofwel de overmaat aan prikkels verwerken ofwel het aantal prikkels verminderen, zodat de overprikkeling kan wegebben of niet ontstaat.

Maatregelen: concrete veranderingen, in ruimte, werkwijze, regels, aanpak, zitplaats of iets dergelijks.

2. Hoogsensitiviteit

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk ga ik in op de theoretische achtergrond van hoogsensitiviteit en hierbij zal ik mij waar mogelijk toespitsen op hoogsensitiviteit bij kinderen. Aan bod komt de definitie van hoogsensitiviteit en de uitingvormen ervan, de eigenschappen of kenmerken die deze kinderen kunnen hebben. Ook kijk ik naar specifieke kenmerken van hsk's in de klas. Ik bespreek twee systemen die het optimale prikkelingsniveau handhaven, het Gedrags-Remmend Systeem en het Gedrags-Activerend Systeem. Ook zal ik enkele biologische aspecten en mogelijke verklaringen van hoogsensitiviteit beschrijven, zoals de verdeling tussen activiteit in de rechter en linker hersenhelft, het vraagstuk aangeboren-aangeleerd en het zenuwstelsel van deze kinderen.

2.2 Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een normale variatie in temperament, dit houdt in dat het is aangeboren, dat het een biologische basis heeft en dat het in de loop van het leven redelijk constant blijft.⁶ Hoogsensitieve kinderen hebben een ander(e) werking van het zenuwstelsel. 15 tot 20 % van de kinderen heeft deze eigenschap en het komt even vaak voor bij meisjes als bij jongens. Elaine Aron ontdekte dat enkele variabelen sterker aanwezig waren bij mensen die zichzelf als hoogsensitief zagen, zoals een gevoeligheid voor subtiliteiten, kunst, cafeïne, honger, pijn, overstimulatie, sterke zintuiglijke input, stemmingen van anderen, geweld in de media en bekeken worden. De gemeenschappelijkheid van deze variabelen zit hem in een onderliggend proces: hoe individuen omgaan met prikkels, samenhangend met een grotere gevoeligheid voor zintuiglijke informatie, meer reflecteren en sneller geprikkeld zijn.⁷ De kern van de eigenschap kan volgens Aron in twee punten samengevat worden, namelijk: een grote opmerkzaamheid voor informatie van zowel interne als externe prikkels en een groot Gedrags-Remmend Systeem. Of, zoals Aron het in haar boek formuleert: "Hoog sensitieve personen zijn mensen die geboren zijn met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen".⁸ Het LiHSK noemt 3 kerneigenschappen van hoogsensitieve kinderen, namelijk: veel opmerken, diep nadenken alvorens te handelen en behoedzaamheid.⁹ Ten opzichte van Aron heeft het LiHSK de eigenschap 'behoedzaamheid' toegevoegd. Behoedzaamheid is een eigenschap die bij veel hoogsensitieve kinderen waargenomen wordt. Aron schrijft ook over behoedzaamheid in haar boek en artikel (zie paragraaf 2.4). Concrete kenmerken die bij hoogsensitieve kinderen vaak voorkomen zijn: invoelend, slim, intuïtief, creatief, nauwgezet en gewetensvol.¹⁰

*"Mensen verschillen aanzienlijk in de mate waarin hun zenuwstelsel in dezelfde situatie door dezelfde stimulansen wordt geprikkeld. Dit verschil is grotendeels aangeboren en is zeer wezenlijk en normaal. Het kan zelfs in alle hogere diersoorten worden waargenomen [...] binnen een soort ligt het percentage dat zeer gevoelig is voor stimulatie gewoonlijk rond de 15 à 20 procent."*¹¹ Hoogsensitieve kinderen worden dus meer gestimuleerd door eenzelfde omgeving dan niet hoogsensitieve kinderen. Hun zenuwstelsel kan zeer nauwkeurig waarnemen en evalueren wat het lichaam binnenkomt. Dit verschil in

6 Van Beemen, 2001, p.135

7 Aron, 1997, p.361-362

8 Aron, 2004 boek, p.23

9 LiHSK, Lezing Zwolle, 2/2/2007

10 Puma, 2006, p.58

11 Aron, hsp, p.27

reageren op prikkels is al vanaf de geboorte waar te nemen. Pfeifer schrijft het volgende over deze aangeboren reactie op prikkeling. *“Onderzoek heeft aangetoond dat zelfs baby's verschillend op prikkelingen reageren. Terwijl de ene bij een verrassend geluid rustig blijft liggen en misschien ook nog geïnteresseerd om zich heen kijkt waar het geluid nu eigenlijk vandaan komt, reageert ongeveer 15 tot 20 procent van de baby's met een duidelijk zichtbaar onbehagen, trekt het gezicht in een grimas, of begint zelfs te huilen.”*¹² Door deze eigenschap hebben hsk's meer tijd nodig om ervaringen en indrukken te verwerken. Ook kan het kind hierdoor snel meer prikkeling ontvangen dan het kan verwerken, dan ontstaat overprikkeling.

Het LiHSK onderscheidt vanuit haar ervaring met vele ouders van hoogsensitieve kinderen, leerkrachten en hoogsensitieve kinderen, bij hoogsensitieve kinderen kenmerken op vier ontwikkelingsgebieden:

1. Lichamelijk: het fysieke lichaam, inclusief de zintuigen
2. Emotioneel: gevoelens, omgang met anderen
3. Mentaal: denken, leren, informatieverwerking
4. Spiritueel: besef van zingevende context

Elk hoogsensitief kind heeft een unieke combinatie van kenmerken op elk van de vier gebieden. Daarnaast is bij de meeste kinderen één ontwikkelingsgebied aan te wijzen wat bij hen het sterks aanwezig is.¹³

Hoogsensitieve kinderen zijn niet vatbaarder voor problemen bij een normale jeugd dan niet hoogsensitieve kinderen. Zij ontwikkelen dan niet vaker problemen dan niet hoogsensitieve kinderen. De omgeving van het hoogsensitieve kind heeft veel invloed op hem. Aron heeft in haar onderzoek ontdekt dat, een als negatief ervaren opvoedingsklimaat bij hoogsensitieve kinderen tot een ongelukkigere jeugd leidt dan bij niet hoogsensitieve kinderen. Bij een positief opvoedingsklimaat is er geen verschil in de beleving van geluk in de kindertijd tussen deze twee groepen.¹⁴ Ook Jung heeft geschreven over de beleving van de jeugd van hoogsensitieve kinderen: *“Hence, as Jung observed, given the same degree of stress in childhood as non-sensitive individuals, sensitive persons will develop more depression, anxiety and shyness. Without undue stress, they evidence no more of these difficulties than the non-sensitive – or even less, being unusually aware of supportive as well as negative cues from caregivers.”*¹⁵

Aan de hand van haar onderzoek heeft Aron een vragenlijst ontwikkeld om te bepalen of een persoon hoogsensitief is. Deze lijst heeft een wetenschappelijke basis. Ook heeft zij een vragenlijst voor kinderen samengesteld. Deze vragenlijst is als bijlage 1 toegevoegd aan deze scriptie. Deze vragenlijst is niet wetenschappelijk gevalideerd of onderzocht. Volgens het LiHSK kunnen kinderen met bijvoorbeeld PDD-NOS of Syndroom van Asperger, ook positief scoren op de test. Op dit moment wordt er een onderzoek uitgevoerd door een student aan de Katholieke Universiteit Nijmegen. Zij onderzoekt of de test, naast door ouders, ook door de kinderen zelf ingevuld kan worden en bekijkt ook de inschatting van de leerkrachten van de mate van hoogsensitiviteit.

2.3 Eigenschappen van hoogsensitieve kinderen

Eigenschappen volgens Elaine Aron

Aron bespreekt in haar boek zes uitingsvormen van de hoogsensitiviteit van een kind.¹⁶ Hieronder beschrijf ik de zes uitingsvormen met enkele voorbeelden en positieve en negatieve kanten van de uiting.

¹² Pfeifer, 2004, p.22

¹³ Van der Veen, 2006, p.11

¹⁴ Aron, 1997, p.358

¹⁵ Aron, 2004a, p.337

¹⁶ Aron, 2004b, p.70-88

Oog voor detail

Hoogsensitieve kinderen hebben veel oog voor detail en (kleine) veranderingen. Hierdoor zijn zij zich erg bewust van wat er om hun heen gebeurt. Dit kan wel eens lastig zijn als zij snel iets vervelend of vies vinden (bijvoorbeeld een geur of bepaalde stof van kleding). Dit kenmerk heeft ook zo zijn positieve kanten. Verandering van licht valt hen op, wat hen kan wijzen op een brand. Ze ruiken snel mogelijk gevaarlijke stoffen en zien iedere liefdevolle blik van hun ouders. Soms nemen zij ook onbelangrijke details waar en kan dat hen belemmeren in bijvoorbeeld hun concentratie.

Makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken

Elk kind heeft een ideaal gebied wat betreft hoeveelheid stimulatie waar hij niet verveeld en niet opgejaagd is. Hoogsensitieve kinderen kunnen bij relatief weinig stimulatie opgejaagd of overprikkeld worden. Dat betekent dat zij snel meer informatie binnenkrijgen dan zij kunnen verwerken. Zij reageren ook sterker op felle prikkels zoals ambulances of een drukke winkel. Aan de andere kant, zijn hoogsensitieve kinderen minder snel verveeld, omdat kleine prikkels tot veel innerlijke activiteit leiden.

Intense innerlijke reactie

De innerlijke wereld van hoogsensitieve kinderen vertoont heftige emotionele reacties op gebeurtenissen. Dit komt omdat zij informatie grondiger verwerken. Dit kan leiden tot heftige emotionele uitingen als het kind extravert is. De meer introverte kinderen beleven dit meer voor zichzelf zonder het naar buiten te brengen. Zij zijn dan misschien stiller of hebben meer behoefte om op zichzelf te zijn. Zowel voor positieve als negatieve gevoelens geldt dat hoogsensitieve kinderen deze sterker ervaren. Meestal worden de emotionele reacties rustiger als het kind vaker eenzelfde soort ervaring heeft opgedaan en er dus meer aan gewend is.

Zich bewust zijn van andermans gevoelens

Hoogsensitieve kinderen hebben vaak heel goed door hoe anderen zich voelen. Dit inlevingsvermogen, kan hen behulpzaam zijn, maar het kan ook last veroorzaken. Soms bijvoorbeeld, is de ander zich niet van zijn of haar gevoelens bewust. Het hoogsensitieve kind kan dan aan zichzelf gaan twijfelen; 'zie ik het wel goed?'. Zij kunnen schrikken van de heftige gevoelens die zij van anderen oppikken, vooral als die gevoelens negatief zijn. Ze zien snel de zwakke plek van anderen, wat confronterend kan zijn voor de ander. Ook bestaat het risico dat hoogsensitieve kinderen heel erg in gaan spelen op of rekening gaan houden met de gevoelens van anderen. Zij zetten dan zichzelf en hun behoeftes op de tweede plaats.

Behoedzaamheid bij nieuwe situaties

Een situatie eerst goed verkennen voordat zij zich veilig voelen is veel voorkomend bij hoogsensitieve kinderen. Het is heel normaal dat een hoogsensitief kind in eerste instantie schrikt van iets nieuws of onverwachts. Zij zien, ruiken en merken zo veel nuances dat die informatie eerst verwerkt moet worden. Ook bij al bekende situaties zijn er vaak genoeg subtiele verschillen die hen opvallen om eerst voorzichtig te zijn. Bij sommige kinderen kan deze voorzichtigheid neurotisch worden. Zij zijn dan zo bang voor onbekende of onveilige situaties, dat zij zich pas na lang verkennen en verwerken op hun gemak voelen.

'Anders zijn' trekt de aandacht

Aangezien een minderheid van alle kinderen hoogsensitief is, worden hoogsensitieve kinderen snel 'anders dan normaal' gevonden. Als hier ook een oordeel over ligt van 'minder zijn', dan kan het kind onzeker worden. Het is belangrijk dat in de buurt van het kind ook meerdere mensen zijn hoogsensitiviteit wel accepteren. Op deze manier kan het kind een gezond gevoel van eigenwaarde ontwikkelen.

Eigenschappen volgens LiHSK

Het LiHSK beschrijft kenmerken van hoogsensitiviteit op de vier ontwikkelingsgebieden die ik in paragraaf 2.2 genoemd heb. Hieronder geef ik het overzicht van de vier gebieden met voorbeelden van kenmerken.¹⁷

¹⁷ Van der Veen, 2004, p6-8 en 2006, p.12-13

1. Lichamelijk: het fysieke lichaam

- subtiele geur- en smaakverschillen onderscheiden
- intens reageren op lichamelijke pijn
- geluiden snel benoemen als 'scherp' of 'hard'
- gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen en veel zien, kleine veranderingen waarnemen
- geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals labeltjes in kleding, bepaalde stoffen of natte broekspijpen
- graag 'langs de kant staan' om te observeren

2. Emotioneel: gevoelens, omgang met anderen

- aanvoelen van stemmingen en emoties
- niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan
- niet van verrassingen houden
- zich snel zorgen maken
- toetrekken naar kinderen die meer 'buiten de groep' vallen
- behoefte hebben aan een rustige omgeving met niet te veel mensen
- de kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- inlevingsvermogen: zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen
- tijd nodig hebben om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen
- op jonge leeftijd al in staat zijn tot zelfreflectie
- niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan

3. Mentaal: denken, leren, informatieverwerking

- een goed geheugen hebben
- voor de leeftijd grote woordenschat bezitten
- veel associëren
- diepzinnige vragen stellen
- eindeloos willen weten 'waarom'
- resultaten van rekenen blijven achter bij de rest van de vakken
- een goed gevoel voor vreemde talen hebben, maar die graag in de praktijk leren via conversatie
- kennis op school niet letterlijk willen/ kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
- moeite hebben met structureren en organiseren
- een hekel hebben aan oefenen en herhalen
- dichtklappen of zenuwachtig worden bij feitelijke, gesloten vragen
- liever belevend lezen dan begrijpend lezen
- leggen snel verbanden met de informatie die zij binnenkrijgen
- nieuwsgierig en een motivatie van binnenuit
- snel tot de essentie komen

4. Spiritueel: besef van zingevende context

- eigen wijsheid, heel gericht een eigen weg volgen
- zeer hechten aan de waarheid
- gericht op liefde en vrede
- diep nadenken over levensvragen
- sterke binding hebben met de natuur (planten en dieren)
- harmonie willen creëren
- respect hebben voor het leven en voor andere mensen

Vergelijking

De zes punten die Aron noemt zijn onder te brengen in de indeling van het LiHSK:

1. Lichamelijk: het fysieke lichaam, inclusief de zintuigen

- oog voor detail

- behoedzaamheid bij nieuwe situaties: het Gedrags-Remmend Systeem in het zenuwstelsel veroorzaakt deze behoedzaamheid
- makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken: dit proces heeft te maken met het zenuwstelsel (verwerking van prikkels)
- makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken (door fysieke informatie)

2. Emotioneel: gevoelens, omgang met anderen

- intense innerlijke reactie
- zich bewust zijn van andermans gevoelens
- behoedzaamheid bij nieuwe situaties; de uiting van het Gedrags-Remmend Systeem is volgens Aron vooral te zien op emotioneel vlak
- makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken (door sociaal-emotionele informatie)

3. Mentaal: denken, leren, informatieverwerking

- makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken (door mentale informatie)

4. Spiritueel: besef van zingevende context

- makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken (door spirituele informatie).

Het laatste punt van Aron: "‘Anders zijn’ trekt de aandacht" valt niet onder te delen in één van de vier gebieden. Het anders zijn van het hoogsensitieve kind kan zich op alle vier de gebieden uiten. Het proces van 'anders zijn' en je geaccepteerd voelen speelt zich af op het sociale vlak, in de interactie tussen kinderen onderling en tussen kind en volwassene. Arons punt "Makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken" is een biologische eigenschap, aangezien het ontstaat door een proces in het zenuwstelsel. Daarnaast kan deze eigenschap door informatie uit alle vier de gebieden ontstaan. Meer hierover komt in paragraaf 3.3.

2.4 Twee systemen: remmen en activeren van gedrag

Hoogsensitieve kinderen hebben een groot Gedrags-Remmend Systeem. Dit systeem zit in een bepaald deel in de hersenen en wordt ook wel 'Behavioral Inhibition System' (BIS) genoemd.¹⁸ Dit zorgt er voor dat zij in nieuwe situaties in eerste instantie niet reageren, maar gaan observeren. Een kind wordt alert op gevaar en blijft op afstand. Er ontstaat een alertheid, waakzaamheid en behoedzaamheid voor signalen van onveiligheid. Na deze observerende pauze, kan een passende reactie optreden, als de situatie niet bedreigend blijkt te zijn. Iedereen heeft een Gedrags-Remmend Systeem, maar bij hoogsensitieve personen is dit systeem krachtiger en effectiever.¹⁹

Naast dit Gedrags-Remmende Systeem, heeft iedereen ook een Gedrags-Activerend Systeem.²⁰ Het Gedrags-Activerende Systeem zegt iets over hoe veel activiteit of input je nodig hebt om niet verveeld te worden. Je gaat op zoek naar nieuwe ervaringen, uitdagingen en activiteiten. Het remmende systeem zet je aan tot beweging en activiteit. Mensen met een actief Gedrags-Activerend Systeem gaan op zoek naar nieuwe ervaringen, uitdagingen en activiteiten. Zij zoeken sensatie of spanning. Als zij iets leuks zien, gaan zij er snel op af. Het Gedrags-Remmende Systeem daarentegen zorgt er juist voor dat mensen terughoudender zijn bij nieuwe situaties. Zij gaan eerst kijken wat er gebeurt, wat zij er van vinden en of zij dit wel willen.

De mate waarin een kind het Gedrags-Remmend Systeem heeft, geeft aan hoe snel dat kind gestrest of overprikkeld wordt door input. De mate waarin een kind het Gedrags-Activerende Systeem heeft, geeft aan hoe snel dat kind verveeld is bij weinig input. Deze twee systemen bepalen samen dus hoe snel het prikkelingsniveau veranderd en hoe veel prikkeling een kind fijn vindt om te ontvangen. Kinderen onderling kunnen sterk verschillen in de mate waarin het Gedrags-Remmend Systeem en Gedrags-Activerend Systeem bij hen aanwezig is.

¹⁸ Pfeifer, 2004, p.33-34

¹⁹ Aron, 2002, p.54

²⁰ Aron, 2004b, p.38-39

Hoogsensitieve kinderen hebben een hoog Gedrags-Remmend Systeem, over hun Gedrags-Activerende Systeem is niets vastgelegd. Er zijn hoogsensitieve kinderen met een hoog Gedrags-Activerend Systeem en hoogsensitieve kinderen met een laag Gedrags-Activerend Systeem. De kinderen met een laag Gedrags-Activerend Systeem, zullen zich niet snel vervelen. De kleinste activiteit of verandering zorgt bij hen al voor genoeg input om niet verveeld te zijn. Op anderen kunnen zij misschien saai overkomen, maar in hun wereld gebeurt er genoeg. De hoogsensitieve kinderen met een hoog Gedrags-Activerend Systeem, willen wel nieuwe ervaringen opdoen en spannende activiteiten ondernemen. Zij zullen dan echter voorzichtiger zijn en meer tijd nodig hebben om voor te bereiden en bij te komen van deze nieuwe ervaring.

2.5 Biologische aspecten van hoogsensitiviteit

Aangeboren of aangeleerd?

Er is onderzoek gedaan onder eenenige tweelingen waaruit afdoende bewijs komt dat hoogsensitiviteit aangeboren is.²¹ De omgeving van het kind en hoe er met het kind wordt omgegaan, is daarnaast mede van invloed op de wijze waarop de hoogsensitiviteit zich manifesteert. De sociale leertheorie vertelt dat de omgeving bepaald gedrag kan afkeuren en daarmee (bijna) kan doen verdwijnen of juist gedrag kan waarderen en daardoor het voorkomen van het gedrag doen toenemen.²² Dit geldt ook voor uitingvormen van hoogsensitiviteit. Aangezien de kenmerken van een hoogsensitief kind eerder passend bij meisjes dan bij jongens wordt gevonden in onze cultuur, leren jongens door socialisatie vaker hun hoogsensitiviteit te verbergen dan meisjes. Daarnaast is de cultuur waarin een hoogsensitief kind opgroeit ook van invloed op de waardering van zijn hoogsensitieve eigenschappen. Elke cultuur heeft een unieke waardering van eigenschappen zoals activiteit, regelmaat, aanpassing of intensiteit van de emotionele reactie. Hierdoor kan in de ene cultuur andere eigenschappen van hoogsensitieve kinderen gewaardeerd, en daarmee gestimuleerd, worden dan in de andere cultuur.²³

Onderzoekers zijn het niet eens over de vraag of je ook een beetje hoogsensitief kan zijn. Sommige onderzoekers zeggen dat je de eigenschap of wel of niet hebt, anderen zeggen dat het een continuüm is. Aron zegt dat het waarschijnlijk een combinatie is. Het ene hoogsensitieve kind is sensitiever dan het andere en daarnaast is de verdeling van hoogsensitiviteit geen continuüm, want de meeste mensen zijn niet gemiddeld sensitief, wat wel het geval zou moeten zijn als het een continuüm is. "De verdeling van hoogsensitieve mensen is in werkelijkheid meer een vlakke lijn, misschien zelfs wel met wat meer mensen aan de beide uiteinden."²⁴ Dit zou verklaard kunnen worden doordat een baby wel of niet hoogsensitief geboren wordt (in dat geval zijn baby's nooit 'een beetje hoogsensitief'), waarbij er ook variatie zal zijn in de mate van hoogsensitiviteit en de gebieden waarop die het sterkst tot uiting komt. Hiernaast speelt de socialisatie van het kind door de opvoeding en (leer)ervaringen, waardoor hoogsensitieve kinderen meer of minder hoogsensitief kunnen worden en waardoor niet sensitieve kinderen sensitieve kenmerken kunnen ontwikkelen.

Er zijn vermoedens dat er een gen of meerdere genen zijn die bepalen of een individu hoogsensitief is of niet. Dit gen is bij onderzoek met fruitvliegjes aangetroffen. *"Sommige fruitvliegjes hebben op hun 'foerageergen' een plek die hen tot 'zitter' maakt – als er voedsel aanwezig is gaan ze niet ver weg om te foerageren. Andere worden 'rovers' genoemd en foerageren over grotere afstand."* Dit gen zorgt er bij de fruitvliegjes ook voor dat de zitters een gevoeliger en meer ontwikkeld zenuwstelsel hebben.²⁵

21 Aron, 2002, p.35

22 Van Beemen, 2001, p.46-48

23 Aron, 2002, p.37-38

24 Aron, 2004b, p.25

25 Aron, 2004b, p.32

Zenuwstelsel

Verschillende auteurs die geschreven hebben over hoogsensitiviteit zijn het er over eens dat hoogsensitieve kinderen een 'ander' zenuwstelsel hebben. Wat er dan precies anders is aan hun zenuwstelsel wordt niet geheel duidelijk. Ten eerste is er op het gebied van ons zenuwstelsel nog veel onbekend waardoor bepaalde onderwerpen niet of moeilijk onderzocht kunnen worden en hiernaast is er weinig onderzoek naar gedaan. Er is wel overeenstemming over de aanname dat de zintuigen van de hoogsensitieve kinderen niet beter of slechter zijn dan de zintuigen van niet hoogsensitieve kinderen. Relatief veel hoogsensitieve kinderen hebben bijvoorbeeld een bril. Soms geven hoogsensitieve mensen wel aan dat één of meer van hun zintuigen veel beter waarneemt dat die van andere mensen.

Wat zijn nou aanwijzingen waarom het zenuwstelsel van hoogsensitieve kinderen anders is? Aron en Pfeifer hebben hier over geschreven. Hoogsensitieve mensen hebben snellere reflexen, merken meer invloed van pijn, medicijnen, opwekkende middelen, hebben vaker last van een overactief immuunsysteem en allergieën, zijn sneller waakzaam, geprikkeld of gealarmeerd als er iets nieuws op hen af komt en hebben vaker psychosomatische klachten.²⁶

Er zijn wel ideeën over wat het verschil zou kunnen zijn in het zenuwstelsel bij hoogsensitieve kinderen. Genoemd wordt bijvoorbeeld een heftiger reagerend vegetatieve zenuwstelsel, het anders en/of grondiger verwerken van informatie in hersenen en ruggenmerg, minder strenge selectie van prikkels bij de hersenstam, meer aanwezigheid van stresshormonen, een hoge activiteit in het BIS in de hersenen en een actievere werking van de rechter hersenhelft.²⁷

Actieve rechterhersenhelft

Hoogsensitiviteit lijkt samen te hangen met een sterkere werking van de rechter hersenhelft. Dit is dit bij meerdere onderzoeken naar voren gekomen. *"Baby's met een grotere elektrische activiteit en bloedvoorziening aan de rechterkant van de hersenen zijn vaker een HSK."*²⁸ Wat doet de rechter hersenhelft? En wat kan dit voor gevolgen hebben, dat hoogsensitieve kinderen meer activiteit vertonen in hun rechter hersenhelft?

De linker- en rechterhersenhelft verwerken beiden op een eigen manier de informatiestroom die de hersenen binnen komt. Zij werken ook samen en vullen elkaar aan. De linkerhersenhelft verwerkt analytisch, rationeel, oordeelvormend, herleidend, bewust van tijdsverloop en actief bij taal. De rechterhersenhelft werkt meer holistisch, intuïtief, integrerend en is betrokken bij de verwerking van visueel-ruimtelijke informatie. Hij is meer gericht op het sociaal-emotionele gebied en op onze innerlijke wereld. De linkerhersenhelft verwerkt informatie op een auditief-volgordeurlijke manier.²⁹ Op het gebied van cognitieve processen verschillen de functies van de linker- en rechter hersenhelft dus ook van elkaar. De rechter hersenhelft is meer gericht op visuele informatie, associaties en verbindingen, ook wel visueel-ruimtelijk genoemd, de linker hersenhelft is meer gericht op directe auditieve informatie en op lineaire processen, ook wel auditief-volgordeurlijk genoemd. Bij een actieve werking van de rechter hersenhelft worden woorden omgezet in beelden, zijn er visuele associaties en verloopt het denkproces ook in beelden. Ten opzichte van niet hoogsensitieve kinderen hebben hoogsensitieve kinderen (gemiddeld) sterkere functies die horen bij een rechterhersenhelft. Hiernaast kan hun linker hersenhelft erg actief, normaal of laag actief zijn, net als bij niet-hoogsensitieve kinderen. In paragraaf 3.7 kom ik hier op terug.

26 Zie Aron, 2004b, p.23-24 en Pfeifer, 2004, p.22, 29, 40-43 en 237

27 Zie Aron, 2004b, p.23-24, Pfeifer, 2004, p.29 en Aron, 1997, p.349

28 Aron, 2004b, p.38

29 Zie Van der Veen, 2006, p.15, Aron, 2002, p.33 en Van den Bergh, 2001

2.7 Samenvatting

Hoogsensitiviteit is een aangeboren vorm van temperament wat bij ongeveer 1 op de 5 kinderen voorkomt. Deze hoogsensitieve kinderen zijn behoedzaam, merken veel op uit hun omgeving en reflecteren diep voordat ze handelen. Dit komt door een andere werking van het zenuwstelsel van deze kinderen, zoals informatie grondiger verwerken, een hoog Gedrags-Remmend Systeem en een sterkere werking van de rechter hersenhelft. Waarschijnlijk is hoogsensitiviteit een aangeboren eigenschap, die door socialisatie in de opvoeding kan veranderen of (bijna) verdwijnen. Niet alle hoogsensitieve kinderen zijn gelijk; er is, net zoals bij alle andere kinderen, een grote mate van variatie in eigenschappen. Toch zijn er eigenschappen te noemen die vaker bij hoogsensitieve kinderen voorkomen. In het volgende overzicht staan enkele concrete, veel voorkomende kenmerken.

Lichamelijk	Cognitief
Merken veel op uit de omgeving; groot onderscheidingsvermogen; gevoeligheid voor prikkels.	Meer visueel dan talig ingesteld; associëren veel; creatief; intensieve informatieverwerking.
Emotioneel	Spiritueel
Invoelend; groot rechtvaardigheidsgevoel; gewetensvol; intense gevoelsbeleving.	Eigen wijsheid, gericht de eigen weg volgen; gericht zijn op liefde en vrede; sterke binding met de natuur hebben; respect hebben voor het leven en voor andere mensen.

Overzicht 2.1: eigenschappen van hoogsensitieve kinderen

In het volgende hoofdstuk ga ik in op hoogsensitieve kinderen en hun eigenschappen in de klas op het basisonderwijs.

3. Hoogsensitieve kinderen op de basisschool

3.1 Inleiding

In deze scriptie wil ik kijken naar de overprikkeling van hoogsensitieve kinderen op de basisschool. Op de basisschool wordt gewerkt aan kerndoelen die door het Minister van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap zijn vastgesteld. In deze kerndoelen is bepaald wat de streefdoelen zijn die door middel van het onderwijs bij de leerlingen bereikt moeten worden. De school mag naast deze kerndoelen ook ander onderwijs aanbieden. Daarnaast mag het ook zelf de methode bepalen waarmee het de kerndoelen wil behalen. Er zijn 58 kerndoelen die zijn onderverdeeld over de volgende leergebieden: Nederlands, Engels, Friese taal (voor basisscholen in Friesland), rekenen/ wiskunde, oriëntatie op jezelf en de wereld, kunstzinnige oriëntatie en bewegingsonderwijs.³⁰ Naast deze officieel vastgelegde kerndoelen speelt het sociale aspect op de basisschool ook een grote rol: er is veel omgang tussen de leerlingen onderling en tussen leerkrachten en leerlingen waarbij thema's als vriendschappen maken en aanhouden, leiding geven en ontvangen en plagen belangrijk kunnen zijn. Ook maken kinderen in de periode dat ze op de basisschool zitten een grote ontwikkeling door, met name op het cognitieve en sociaal-emotionele vlak. In deze paragraaf zal ik ingaan op de ontwikkeling en eigenschappen van hoogsensitieve leerlingen op de basisschool. Wat is nou specifiek voor hoogsensitieve kinderen in deze groepen op school? De zes eigenschappen die Aron geformuleerd heeft en die ik in paragraaf 2.3 heb beschreven kunnen toegepast worden op de situatie van de basisschool. Deze zal ik eerst beschrijven. Daarnaast zal ik ingaan op enkele concrete punten aan de hand van literatuur over hoogsensitieve kinderen in de klas.

3.2 Zes eigenschappen van hsk's in de klas

Oog voor detail

In een klas zijn heel veel details waar te nemen, zowel qua beelden als geluiden. De leerkracht die praat, een kind dat met zijn stoel schuift, een fluisterend kind, de planten in de vensterbank, leerlingen die door elkaar heen lopen. Soms hebben hsk's er last van dat ze dit allemaal opmerken, zij worden afgeleid van de taak waar ze mee bezig zijn. Als er iets is veranderd bijvoorbeeld in de aankleding van het lokaal, valt het hen snel op.

Makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken

Door alle informatie die ze ontvangen in de klas kunnen hoogsensitieve leerlingen geagiteerd of overprikkeld raken, sneller dan niet hsk's. Een keerzijde van dit punt is dat hoogsensitieve leerlingen zich niet snel vervelen. Aan een kleine input beleven zij innerlijk zo veel activiteit dat zij niet snel verveeld raken.

Intense innerlijke reactie

De innerlijke wereld van hoogsensitieve leerlingen vertoont heftige emotionele reacties op gebeurtenissen. Dit kan leiden tot heftige emotionele uitingen als het kind extravert is. De meer introverte kinderen beleven dit meer voor zichzelf zonder het naar buiten te brengen. Zij zijn dan misschien stiller of hebben meer behoefte om op zichzelf te zijn.

Zich bewust zijn van andermans gevoelens

Hoogsensitieve leerlingen hebben vaak heel goed door hoe anderen zich voelen. Dit inlevingsvermogen, kan hen behulpzaam zijn, maar het kan ook last veroorzaken als zij veel merken van de ander en dat niet van zich af kunnen zetten. Hsk's kunnen rake opmerkingen maken waaruit hun inlevingsvermogen, medeleven of inzicht blijkt.

³⁰ Zie <http://kerndoelen.kennisnet.nl/veelgestelde vragen voor informatie en het kerndoelenboekje>

Behoedzaamheid bij nieuwe situaties

Vooral in de beginperiode van het schooljaar zijn er zeer veel nieuwe situaties in de klas en op school. Hsk's hebben vaak langer de tijd nodig om te wennen aan deze nieuwe situaties. Eerst reageren zij terughoudend en gaan ze de situatie verkennen en daarna kunnen zij langzaam op hun manier mee gaan doen.

'Anders zijn' trekt de aandacht

In de klas merken klasgenoten vaak dat een hsk een beetje anders is dan de rest. Het kan gebeuren dat hoogsensitieve kinderen hierdoor in een uitgezonderde positie komen of dat ze hierom geplaagd worden.

3.3 Beleving

Veel hoogsensitieve volwassenen geven aan dat zij school als vervelend, beangstigend, overweldigend hebben ervaren. Hiervoor noemt Aron drie redenen:³¹ ten eerste leveren school, het klaslokaal en de klasgenoten veel prikkels op waardoor hsk's veel kans hebben om overprikkeld te raken, wat als een negatieve staat van zijn ervaren wordt. De tweede reden is dat op scholen vaak regels en straffen gelden die voor hoogsensitieve kinderen beangstigend zijn. Een berisping of straf komt bij hen zeer duidelijk en helder binnen, en de intensiteit van de boodschap maakt hen snel overprikkeld. Als laatste noemt Aron dat hsk's problemen kunnen ondervinden op school met hun sociale leven, omdat zij verlegen of bang kunnen zijn, in het begin afwachtend zijn en liever individueel contact hebben dan met een hele groep. Door deze redenen kan het kind bang en overprikkeld worden. Dit zijn twee factoren die een vrije expressie op zowel cognitief, creatief, sociaal en lichamelijk van het kind kunnen belemmeren. Het LiHSK benadrukt dat veel hoogsensitieve kinderen school niet fijn vinden omdat zij snel overprikkeld raken, met name door de afwijkende manier van het aanbieden van de lesstof. Deze is meer gericht op auditief-volgordeleerlingen dan op visueel-ruimtelijke leerlingen.

3.4 Sociaal

Omdat hoogsensitieve kinderen zich meer op hun gemak voelen bij individuele contacten en zorgvuldig willen kiezen met wie ze vrienden worden, hebben zij vaak één of enkele goede vriendschappen. Zij kunnen zich vaak inleven in gevoelens van kinderen, hierdoor kunnen zij behulpzaam zijn en troost bieden.

Vanwege de sterkere rechter hersenhelft werking die samenhangt met een voorkeur voor beelden in plaats van woorden, hebben zij niet altijd snel een verbaal weerwoord, antwoord of reactie. De beelden in hun hoofd moeten eerst omgezet worden in woorden en daar gaat wat tijd overheen. In de communicatie met andere kinderen reageren hsk's eerder non-verbaal, met signalen, hints of lichaamstaal. Andere kinderen verstaan deze subtiele non-verbale boodschap niet altijd, waardoor soms misverstanden, onbegrip, onenigheid of grensoverschrijdend gedrag kan ontstaan. Dit zou verholpen kunnen worden als beide kinderen de taal van de ander leren begrijpen en er op kunnen anticiperen.

Hsk's hebben sociaal gezien vaak net iets ander gedrag dan andere kinderen, ze zijn wat meer teruggetrokken, afwachtend, verlegen in de groep, snel afgeleid en soms bang. Hierdoor kunnen ze opvallen, soms resulterend in een diagnose zoals faalangst, sociaal onhandig, AD(H)D of PDD-NOS. Hoewel hoogsensitieve kinderen ook zo een beperking kan hebben, moet dit niet verward worden met de hoogsensitiviteit. *"Toegegeven, er zijn bij deze (leer)stoornissen uitingvormen die overeenkomen [met hoogsensitiviteit], maar wat er aan ten grondslag ligt, is totaal verschillend."*³²

In bovenstaande beschrijving wordt duidelijk dat hsk's anders zijn dan de gemiddelde leerling, ze vallen meer op. Mede hierdoor worden hoogsensitieve kinderen vaker geplaagd of gepest. Voor plagers zijn ze een veilig doelwit omdat ze minder snel wraak

31 Aron, 2004b, p.293

32 Nieuwenbroek, 2006, p.42

nemen. Daarnaast zijn hoogsensitieve kinderen interessant om te plagen omdat zij hiervan van slag raken of er sterk op reageren.³³

3.5 Gedrag

Qua gedrag geven hoogsensitieve kinderen vaak weinig problemen in de klas. Ze vertonen weinig geëxternaliseerd probleemgedrag op school. Onder geëxternaliseerd probleemgedrag valt voornamelijk agressie (ongehoorzaam, driftig, weerspannig e.a.) en delinquentie (liegen, stelen, zwerven e.a.).³⁴ Ze kunnen wel bijdehand zijn of de clown uithangen. Vaak zijn ze medelevend naar anderen en meewerkend met de taak.

3.6 Leerhouding

Wat betreft het cognitieve functioneren, hsk's zetten zich zorgvuldig in voor de taak. Soms kan deze houding leiden tot perfectionisme waardoor ze een grote druk op zichzelf kunnen zetten.³⁵ Zij leren het beste als zij zich op hun gemak voelen en geen tijds- of sociale druk ervaren. Wat betreft de leerstijl hebben hoogsensitieve leerlingen vaak voorkeur voor een intensieve informatieverwerking. Kolb onderscheidt 4 leerstijlen en heeft deze beschreven, te weten:³⁶ Concreet ervaren ('doener'), Waarnemen en overdenken ('bezinner'), Abstracte begripsvorming ('denker') en Actief experimenteren ('beslisser'). Voor een optimaal leerproces is het nodig dat al deze fasen achtereenvolgens doorlopen worden. Daarnaast hebben alle leerlingen hun voorkeur voor een leerstijl. Hsk's hebben vaak een voorkeur voor de leerstijl van de bezinners, deze leren het beste als zij eerst de mogelijkheid hebben om er over na te denken voordat zij iets doen, als zij activiteiten kunnen doen waar ze de tijd krijgen en gestimuleerd worden na te denken over acties en als ze beslissingen kunnen nemen zonder gehinderd te worden door limieten en tijdsduur. Hun voorkeur gaat niet uit naar het doen of herhalen, maar naar het diep in zich opnemen van de informatie en door laten dringen en hun vindingrijkheid en creativiteit gebruiken. Aron schrijft dat zij graag de informatie zich echt willen voorstellen, in willen leven in de situatie en de omstandigheden levend, beeldend maken. Alleen een oefening doen of herhalen, daar leren hsk's niet zo veel van. *"Het overtekenen van drie schepen van Columbus is voor een hsk niet genoeg. Hij moet ook kunnen doorborduren [...] over hoe het moet zijn geweest op zo'n klein scheepje, om land te zien, de indianen te ontmoeten en hoe dit alles het leven van de Spanjaarden en de indianen heeft veranderd, en zelfs ons leven."*³⁷ Een hsk integreert vervolgens de lesstof het beste als hij de leerstof zelf kan ervaren, op zichzelf kan betrekken en het via zijn gedrag kan integreren. Als aan de leerbehoefte (de manier waarop hij het liefst wil leren) van een hsk niet wordt voldaan, kan hij gaan onderpresteren. *"Dit is te merken aan een slechte concentratie, een laag of negatief zelfbeeld en faalangst"*.³⁸ Hoogsensitieve kinderen zijn vaak generalisten of specialisten en niet iets daar tussenin.³⁹ De ene groep hsk's vind heel veel interessant en kan zich overal voor inzetten of motiveren. De specialisten zijn bijzonder geïnteresseerd in één onderwerp, bijvoorbeeld vlinders of gedichten en willen al het andere graag met deze specifieke interesse verbinden.

3.7 Cognitief

Gezien de relatief en gemiddeld sterke werking van de rechter hersenhelft van hsk, verlopen veel functies in de hersenen anders. Bij het verwerken van informatie, werkt de

33 Aron, 2004b, p.317

34 Van der Ploeg, 2000, p.53

35 Aron, 2004b, p.312

36 Zie <http://www.thesis.nl/kolb/>

37 Aron, 2004b, p.315

38 Van der Veen, 2006, p.14

39 Aron, 2004b, p.316

rechter hersenhelft op een visueel-ruimtelijke manier. Ze letten op de ruimte om hen heen en nemen beelden eerder en gemakkelijker op dan woorden. Ze denken en leren in beelden, die voortdurend veranderen. Wat zij zien is al een beeld dus dit wordt gemakkelijker verwerkt dan auditieve informatie. Als bijvoorbeeld de leerkracht aan het praten is, zet het kind de woorden om in beelden. Als de informatie is omgezet in beelden, kan hij het goed onthouden en daarna ook terughalen en er actief mee werken. Soms gaat het proces van omzetten in beelden langzamer dan de snelheid waarmee de verbale boodschap wordt gegeven. In dat geval kan een hsk (een deel van) de boodschap missen. Aan de andere kant kunnen zij een boodschap of opdracht die visueel wordt bijgestaan of uitgebeeld, snel begrijpen waar een ander kind meer verbale uitleg bij nodig heeft.

De lessen en lesinstructies op school zijn vaak toegesneden op een auditief-volgorderlijke informatieverwerking. De leerkracht geeft veel verbale instructie en verwacht een letterlijke reproductie van feitelijke informatie. Hsk's kunnen hierdoor moeite hebben de lessen te volgen en hun motivatie te behouden.⁴⁰

Linker hersenhelft	Rechter hersenhelft
analyse	3D
logica	kleur
volgorde	verbeelding
lijnen	dagdromen
tijd	zintuiglijke waarneming
rijtjes	ritme
woorden	afbeeldingen
regeltjes	ruimtelijk inzicht

Tabel 3.1: Eigenschappen behorend bij linker en rechter hersenhelft⁴¹

De Amerikaanse psychologe Kreger-Silverman heeft onderzoek gedaan naar en geschreven over de auditief-volgorderlijke leerling (voornamelijk activiteit in de linker hersenhelft) en de visueel-ruimtelijke leerling (voornamelijk activiteit in de rechter hersenhelft). Ook Aron verbindt hoogsensitieve kinderen aan een visueel-ruimtelijke manier van leren. Kreger-Silverman schrijft: *“Visueel-ruimtelijke leerlingen zijn individuen die denken in beelden in plaats van in woorden. Hun hersenen zijn anders georganiseerd dan bij de auditief-volgorderlijke leerling. Zij leren beter visueel dan auditief. Zij leren alles tegelijk, en als het klikt blijft het geleerde permanent aanwezig. Zij leren niet van herhaling of instampen. Zij leren iets als geheel en moeten eerst het grotere beeld zien voordat zij de details kunnen opnemen. Zij zijn niet volgordelijk hetgeen betekent dat zij niet leren op de stapsgewijze benadering van de meeste onderwijzers. [...] Zij kunnen ook problemen hebben met gemakkelijke opgaven, maar tevens een bewonderenswaardige geschiktheid tonen met moeilijke gecompliceerde taken. Zij zijn systeem-denkers die een grote hoeveelheid informatie uit verschillende sectoren kunnen ordenen, maar tegelijkertijd vaak de details missen. Zij neigen tot organisatorische achterstand en zijn zich niet bewust van tijd. Zij zijn vaak creatief, technologisch, mathematisch of emotioneel begaafd.”*⁴² In bijlage 5 staat een overzicht vinden met concrete leereigenschappen van visueel-ruimtelijke en auditief-volgorderlijke leerlingen. Ongeveer 1/3e van de leerlingen leert voornamelijk vanuit de rechter hersenhelft⁴³, wat betekent dat niet al die leerlingen hoogsensitief zijn.

3.8 Ordening

Door deze visueel-ruimtelijke instelling zijn hoogsensitieve kinderen ook opmerkzaam voor de ordening in de klas, hoe alles ruimtelijk ingedeeld is qua meubels maar ook de

⁴⁰ Van der Veen, 2006, p.15-16

⁴¹ LiHSK, Lezing Zwolle, 2/2/2007

⁴² Zie http://www.euronet.nl/~mjkbeeld/Omgekeerd_Briljant.pdf, p.4

⁴³ Zie http://www.euronet.nl/~mjkbeeld/Omgekeerd_Briljant.pdf, p.6

plaats van de leerlingen. Ordening zegt iets over de positie van objecten en mensen *in de ruimte*, net zoals structuur iets zegt over de gebeurtenissen en activiteiten *in de tijd*. Bij ordening maakt het LiHSK onderscheid tussen drie vormen van ordening:⁴⁴

- ruimtelijk: plaatsing van de delen in een ruimte;
- interpersoonlijk: de verhouding tussen een groep personen die met elkaar verbonden zijn;
- intersystemisch: de dynamiek tussen verschillende systemen, zoals school en thuis.

Op basisscholen is er meestal aandacht voor de structuur: de leerkracht heeft duidelijk wat het dagprogramma is en verteld dat ook aan de leerlingen. Voor de ordening en de duidelijkheid, constantheid en voorspelbaarheid daarvan is echter niet altijd gezorgd. Als er iets veranderd in de ordening, merken hoogsensitieve kinderen dat op en hebben zij tijd nodig om daar aan te wennen.

3.9 Samenvatting

In dit hoofdstuk ben ik ingegaan op enkele concrete eigenschappen van hoogsensitieve kinderen in de klas. De zes kerneigenschappen: 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' trekt de aandacht, zijn ook te herkennen bij deze kinderen in de klas. De kans dat hoogsensitieve kinderen school als een onprettige en onveilige plaats ervaren, is relatief groot. In sociaal opzicht zijn deze kinderen vaak wat afwachtend en op de achtergrond. Zij zijn ook sociaal, invoelend en geïnteresseerd. Hun leerhouding is actief en zorgvuldig, hierin kunnen zij ook te ver doorschieten. Hoogsensitieve kinderen zijn leerlingen die voornamelijk visueel-ruimtelijk leren. Dat betekent dat zij erg zijn ingesteld op en een voorkeur hebben voor visuele informatie, overzien het geheel en leren door ervaren, onderdompelen, associëren en creatieve verwerkingen.

In het volgende hoofdstuk geef ik een beschrijving van overprikkeling, het ontstaan ervan, de uitingvormen en hoe je het kunt verminderen.

⁴⁴ Van der Veen, 2006, p.26-28

4. Overprikkeling

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijf ik overprikkeling, hoe het ontstaat en wat de gevolgen zijn voor het overprikkelde hoogsensitieve kind in de klas. Ik maak een overzicht van ideeën om overprikkeling te verminderen die in literatuur genoemd worden. Ik omschrijf eerst wat prikkels zijn en waar prikkels vandaan komen. Hierna ga ik in op de ontvangst van prikkels door het lichaam door middel van de zintuigen. Ik beschrijf verschillende vormen van gevoeligheden voor prikkels en ga in op de arousalniveaus, waar overprikkeling er één van is. Hierna ga ik in op de (lichamelijke) gevolgen van overprikkeling voor hoogsensitieve kinderen. Als laatste beschrijf ik concrete maatregelen om overprikkeling te voorkomen of te reguleren die te vinden zijn in de literatuur.

Wat betreft overprikkeling is het nog belangrijk om te vermelden dat alle kinderen overprikkeld kunnen worden. Hoogsensitieve kinderen worden echter het veel vaker en sneller door hun nauwkeurige manier van informatie verwerken en door hun grote opmerkzaamheid waardoor ze meer informatie te verwerken krijgen.

4.2 Prikkels

Een prikkel is een stukje informatie van binnen of buiten ons lichaam dat via één van onze zintuigen ons lichaam binnenkomt. Een prikkel is input voor ons zenuwstelsel en het kan variëren in intensiteit en in duur. Een flitser van het fototoestel is heel intens en heel kort. Het zoemen van de televisie die op standby staat is heel zacht en juist lang. Als de prikkel plotseling komt verrast het ons meer. Deze verrassing is ook input, dus een prikkel, naast de informatie van de prikkel zelf. Een plotselinge of onverwachte prikkel is dus sterker, heftiger dan een verwachte of langzame prikkel. Een zelfde prikkel brengt bij verschillende kinderen verschillende reacties teweeg. Hoogsensitieve kinderen verschillen ook wat betreft de soort prikkels waar zij gevoelig voor zijn. De een is gevoeliger voor geuren en de ander is gevoeliger voor licht of beelden.

Bronnen van prikkels

Hoogsensitieve kinderen hebben een hogere gevoeligheid voor prikkels. Deze prikkels kunnen van verschillende bronnen afkomstig zijn. Om een ordening te kunnen maken in de grote hoeveelheid aan prikkels, wil ik deze indelen in categorieën. Ten eerste is er het onderscheid of een prikkel van binnen het lichaam komt (intern) of van daarbuiten (extern). Je kunt een indeling maken aan de hand van categorieën waar hoogsensitieve kinderen veel informatie uit opmerken, dan krijg je de volgende indeling: fysiek, emotioneel, nieuwe situaties en nieuwe sociale situaties.⁴⁵ Omdat dit mijns inziens niet alle prikkels dekt, bijvoorbeeld de rekenles op school, wil ik deze indeling aanpassen. Ik kies voor de volgende categorieën: fysiek, cognitief, sociaal, emotioneel. Deze indeling kun je maken vanuit de verschillende ontwikkelingsgebieden van het kind⁴⁶ en de categorieën zijn daarnaast ook terug te vinden in de wereld om ons heen. Deze categorieën van prikkels zijn niet van elkaar afgezonderd, zij overlappen elkaar. Eén object in de omgeving, bijvoorbeeld de leerkracht, kan zowel fysieke, mentale, sociale als emotionele prikkels veroorzaken bij het kind. In het bijzonder behoort alles tot de fysieke categorie, aangezien alles uit een beeld, geluid, geur, smaak of gevoel bestaat of herkend kan worden. Hierna zal ik bij elke categorie een toelichting geven en enkele voorbeelden noemen, zowel van interne als externe prikkels. Als extra categorie bespreek ik ook overgangen en veranderingen. Dit is een specifieke categorie die bij hoogsensitieve kinderen vaak tot overprikkeling kan leiden. De beschrijvingen per categorie zijn

⁴⁵ Aron, 2004b, p.53-54

⁴⁶ Van Beemen, 2001, p.11

uitgebreid. Dit heb ik bewust gedaan, zodat duidelijk wordt hoe veel verschillende prikkels er zijn, prikkels die het hoogsensitieve kind allemaal op kan merken, de informatie moet verwerken en er eventueel last van heeft. Bij de beschrijvingen richt ik mij voornamelijk op de situatie in de klas op een basisschool.

Fysiek

De prikkels afkomstig van de fysieke wereld kun je onderverdelen in prikkels van binnen je lichaam en prikkels van buiten je lichaam. De externe prikkels bevatten informatie over de buitenwereld: kleuren, geuren, voorwerpen, geluiden, smaken, wind/ tocht, temperatuur van de omgeving, licht/ donker, aangeraakt worden, je kleren op je lichaam voelen enzovoorts. In de klas is er soms veel geluid en soms weinig, je zult er echter bijna nooit een lange periode helemaal niets horen, er is altijd wel een klasgenoot die met zijn stoel schuift, snift, met zijn potlood tikt, fluistert of aan de leerkracht vraagt of er is geluid van buiten het lokaal: pratende mensen, een startende auto, kwakende vogels, luidruchtige kinderen in de buurklas. Of het is juist heel druk en chaotisch waarbij alle kinderen aan het praten zijn, of de leerkracht is boos en verheft zijn stem om heel duidelijk te praten. Klaslokalen zijn vaak helder verlicht met behulp van tl-balken. Daarnaast kan de zon naar binnen schijnen of is het buiten juist mistig of donker door de regen. Er is ook veel te zien in een klaslokaal. Er staan veel voorwerpen (posters, tafels, kasten met inhoud, bord met opschrift, plantjes enzovoorts) en er zijn veel kinderen die bewegen, bijvoorbeeld hun voet heen en weer zwengelen, op hun rug krabben, hun vinger opsteken of naar de wc of kast lopen. Het ene klaslokaal is geordend en opgeruimd, in een ander klaslokaal kan het rommelig zijn of heel vol. Ook door het raam is veel te zien. De temperatuur kan warmer of kouder zijn en daarnaast kan de atmosfeer stoffig, fris, vochtig enzovoorts zijn. Het kan ruiken naar de lekkere bloemen of juist naar de nieuwe verf van de gang of naar zweet van het gymen. Ook bepaalde trillingen kun je voelen in de klas: een stappen van een groep leerlingen die door de gang rent of het getril van de vrachtwagen die door de straat rijdt.

De interne prikkels geven een kind informatie over zijn lichamelijke conditie, zoals honger, pijn van blauwe plek, jeuk van muggenbult, ademhaling horen, kloppen van het hart horen of voelen, aandrang hebben om te plassen, misselijk of moe voelen.

Cognitief

De voornaamste doelstelling van een basisschool is om kinderen veel te leren, zowel qua kennis als qua vaardigheden. In de klas gebeurt er dus veel wat betrekking heeft op externe cognitieve informatie. De leerkracht geeft theorie over de verschillende vakken, legt een opdracht uit, helpt kinderen bij vragen. Daarnaast is er veel materiaal wat het leerproces ondersteunt, zoals boeken en werkschriften waar sommen, schrijfopdrachten, leesopdrachten, geschied-, biologie- of aardrijkskundevragen in staan. De boeken staan vol met letters, illustraties, foto's die de opdracht ondersteunen of versieren. De cognitieve informatie moet mentaal verwerkt, geïntegreerd en geautomatiseerd worden. Vooral de auditieve en visuele informatie komt sterk terug bij de cognitieve prikkels.

Intern beleeft een kind cognitieve informatie als het nadenkt over de stof en over opdrachten of bezig is met een opstel of werkstuk. Deze informatie komt niet het zenuwstelsel binnen via de zintuigen, maar wordt gegenereerd door de hersenen zelf. Ik beschouw het toch als een prikkel, omdat het een stuk informatie is die in het zenuwstelsel aanwezig is en die verwerkt moet worden, een plaats moet krijgen.

Sociaal

Sociaal gezien gebeurt er veel in een klas. De sociale prikkels bestaan extern uit hoe kinderen met elkaar en met de leerkracht omgaan en hoe de leerkracht met de kinderen omgaat. Kinderen praten, spelen, werken samen, hebben interactie. In een klas en op school is altijd sprake van een groep, er zijn veel kinderen. Deze groep kan zich onderverdelen in subgroepjes. Kinderen ontwikkelen vriendschappen en hebben ook vijanden, ze kunnen ruzie maken. De kinderen in een klas zien elkaar elke dag, in de ochtend ontmoeten ze elkaar en aan het eind van de dag nemen ze weer afscheid (vaak gebeurt dit impliciet en niet expliciet). Met elk kind bouwt het kind een eigen

geschiedenis en interactie op, iets wat ze bijvoorbeeld graag samen doen of een onderwerp waar ze snel ruzie over krijgen. Ook bouwt het kind een band op met de leerkracht, en leert hij leiding te ontvangen van de leraar. Het kind kan niet serieus genomen of niet gehoord worden, door de leerkracht of door andere kinderen. De groepsdynamiek en vriendschappen veranderen ook weer, bijvoorbeeld als er een nieuwe leerling in de klas komt. In de klas leren kinderen dat je allerlei rollen kunt vervullen. Soms krijgt een kind de (stille, afwachtende) aandacht van de hele klas als hij iets moet presenteren of een vraag aan hem wordt gesteld. Of het kind is onderwerp van gesprek in de klas of onder kinderen. Ze leren dat ze al dan niet kunnen helpen, samenwerken, voortouw nemen, regelen, afwachten, beoordelen, grote lijn aangeven of juist de details invullen. Ook bij sociale prikkels valt het opmerken van verwachtingen die aan je gesteld worden. De prikkels in dit gebied gaan de hele dag door, je zit altijd tussen andere kinderen en in principe nooit alleen. Het waarnemen van de interactie vind dus ook de hele dag plaats.

Wat betreft de interne sociale prikkels, dit gaat vooral over het waarnemen van je eigen gedrag in reactie op de omgeving. Hoogsensitieve kinderen zijn zich vaak in sterke mate zelfbewust en merken daardoor veel van hun eigen gedrag op. Deze informatie verwerken zij ook zorgvuldig, zij reflecteren en zijn zich ook bewust van het gevolg van hun gedrag op de omgeving.

Emotioneel

Op het emotionele gebied kan een kind allerlei gevoelens opmerken, van zichzelf (intern) of van anderen (extern). Emoties ontstaan naar aanleiding van input uit de omgeving, gecombineerd met de persoonlijkheid en kennis van het kind en zijn leerervaringen.⁴⁷ Een emotie bestaat uit gewaarwordingen van lichamelijke aspecten, van gevoel en van een bepaald emotioneel gedrag, ook wel actiebereidheid genoemd. Kinderen verschillen in hun beleving, expressie, intensiteit en frequentie van emoties. Vaak worden er vier basisemoties onderscheiden, namelijk: bang, boos, blij en verdrietig. De emotie die iemand heeft kun je opmerken door de intonatie van iemands stem, door zijn gezichtsuitdrukking, door zijn lichaamshouding of -taal en door wat iemand zegt of doet. Dit zijn externe prikkels over emoties van andere mensen en kinderen.

Hoogsensitieve kinderen merken vaak veel emoties op bij anderen, omdat zij goed zijn in het waarnemen van kleine details. Zij kunnen zich ook goed inleven hoe een situatie voor een ander voelt. Daarnaast kunnen zij overweldigd worden door de intensiteit van een emotie of emotioneel gedrag bij een ander. Zij denken na over de gevolgen en kunnen op die manier voorspellen welk gedrag een kind met een bepaalde emotie zal laten zien.

De emoties die het kind zelf heeft (interne prikkel) kan het zich bewust worden door fysieke sensaties. Hoogsensitieve kinderen hebben vaak intense emoties, zowel de positieve als de negatieve ervaren ze sterker dan anderen. De emoties kunnen door situaties op school ontstaan, of vanuit thuis meegenomen worden naar de klas. Hoogsensitieve kinderen zijn vaak gevoelig voor zich niet gehoord of serieus genomen voelen.

Overgangen en veranderingen

Hoogsensitieve kinderen kunnen moeite hebben met overgangen, veranderingen of nieuwe, onbekende of onverwachte situaties. Zij hebben tijd nodig om de nieuwe informatie te verwerken, om te wennen aan de nieuwe of andere situatie⁴⁸ en om zich weer opnieuw visueel-ruimtelijk te oriënteren.

4.3 Het ontvangen van prikkels

Het ontvangen van prikkels gebeurt via de zeven zintuigen die het kind heeft. Deze zintuigen ontvangen de prikkels die door het lichaam of de omgeving uitgezonden worden. Elk zintuigstelsel neemt bepaalde informatie waar uit de omgeving of uit het

⁴⁷ Rigter, 1998, p.213

⁴⁸ Aron, 2004b, p.214

lichaam. Hieronder geef ik de zeven zintuigen met hun organen (ontvangers) en wat het zintuig waarneemt.

Zintuig	Orgaan	Waarnemen van
Het visuele systeem	Ogen	Licht, kleuren, objecten, beweging, afstand
Het tactiele systeem	Tastzin van de huid	Oppervlakkige pijn, temperatuur en druk van de huid
Het vestibulaire systeem	Evenwichtsorganen	Stand en beweging van het hoofd
Het proprioceptieve systeem	Receptoren in spieren, pezen en gewrichten	Stand, beweging, diepe druk van het lichaam en trillingen
Het auditieve systeem	Gehoororgaan	Harde, zachte, hoge en lage tonen en lokalisatie van het geluid
Smaaksysteem	Tong	Zoet, zout, zuur of bitter smaken van voedsel in de mond
Reuksysteem	Neus	Ruiken en interpreteren van geuren

Tabel 4.1: De zeven zintuigsystemen en hun waarneming ⁴⁹

In de zintuigen wordt de prikkel omgezet in een signaal dat via ons zenuwstelsel en ruggenmerg naar de hersenen geleid wordt. In de hersenen vind het bewustwordingsproces plaats van de prikkel. Je hoort dan het zingen van de vogel, of je wordt je bewust dat je een slapend been hebt.

Elke dag komen er heel veel prikkels via onze zintuigen naar binnen. Veel van die prikkels bereiken niet onze hersenen, er is een selectiemechanisme in het zenuwstelsel (mogelijk de thalamus) die er voor zorgt dat niet alle prikkels doorgaan naar de hersenen en/of bewust worden.⁵⁰ Deze selectie van de prikkels gaat deels op basis van ons bewustzijn – de prikkels waar we onze aandacht niet op richten wordt onderdrukt. Dit is bijvoorbeeld het geval bij regen, je kunt de regen horen als je wilt, maar als je ergens anders op aan het concentreren bent, hoor je de regen niet. Als wel alle prikkels de hersenen bewust zouden zijn, zouden mensen waarschijnlijk gek worden van alle informatie die ze bewust opmerken en moeten verwerken. We hoeven ons niet altijd met onze aandacht te richten op een prikkel, soms is een prikkel zo duidelijk (bijvoorbeeld een sirene) of roept het onbewust herkenning op (bijvoorbeeld als je in de bus je naam hoort) dat het je aandacht trekt en je bewust wordt van die prikkel.

4.4 Drie vormen van gevoeligheid voor prikkels

Er kunnen verschillende vormen van gevoeligheid voor prikkels onderscheiden worden: lage drempel, intensiteit en complexiteit.⁵¹ Het waarnemen van kleine, lage of subtiele prikkels hoort bij 'lage drempel', 'intensiteit' is het hard binnenkomen van prikkels die de meeste mensen als normaal of zacht beschouwen en complexiteit staat voor gevoelig zijn voor situaties waar veel prikkels uit verschillende gebieden tegelijk bij vrij komen. Bij het hoogsensitieve kind in de klas zullen in de meeste gevallen vooral de ogen, ogen, tastzin en de neus een rol spelen. Hieronder zal ik de drie gevoeligheden bespreken.

Lage drempel

Lage drempel is een subtiele vorm van gevoeligheid. Hoogsensitieve kinderen merken in dit geval de zachte prikkels op. Alles wat maar een prikkel kan zijn, hoe zacht of laag ook, is het ook voor deze kinderen.

Het zacht piepen van de televisie, het fluisteren van een klasgenoot, het ruisen van de autosnelweg een eind verderop, een klein steentje in je schoen, een kriebelende losse

49 Prins, 2005, p.9 en Baas-Braal, p.3-4

50 Zie <http://nl.wikipedia.org/wiki/Thalamus>

51 Aron, 2004b, p.53

haar in je shirt, een subtiel en snel knipperende lamp, de ramen die gelapt zijn, de plant die op een andere plek staat dan normaal, de chocoladepasta die net anders smaakt dan normaal (ander merk), het ruiken van een subtiële geur, last hebben van kledinglabels of randjes van sokken of onderbroek, lichte gevoelens van andere kinderen en leraar merken.

Het gevolg van de lage drempel bij gevoeligheid is dat een kind erg veel prikkels binnen krijgt. Het kan ook echt last hebben van de prikkel. Als het kind bijvoorbeeld een lage drempel heeft voor geuren en hij ruikt een lichte geur die hij erg onprettig vindt, kan hij daar sneller door overprikkeld raken. Het kost dan veel energie om om te gaan met de vieze subtiële geur. Als er dan nog meer prikkels bij komen, kan dat snel te veel worden.

Intensiteit

De intensiteit van de gevoeligheid zegt iets over hoe sterk het kind reageert op een (sterke) prikkel. Als een kind een grote intensiteit in zijn gevoeligheid heeft, reageert het vaak heftig op prikkels. Prikkels komen, anders gezegd, heel hard binnen. Een prikkel veroorzaakt dan een soort innerlijke stortvloed aan informatie, sensaties en gedachten die het kind makkelijk kan overweldigen.

Last hebben van harde geluiden, fel licht of een vieze geur, sterk reageren op fysieke pijn, heftige emoties ervaren, sterk meeleven met anderen, heftig reageren op verrassingen of veranderingen, heftig reageren op contact met een vreemde.

In deze gevallen komt er in één keer een grote prikkel op het kind af, die het niet zo snel kan verwerken. Dat kan gelijk al voor een overprikkeling zorgen, of er ontstaat sneller overprikkeling als er nog meer prikkels bij komen.

Complexiteit

De gevoeligheid voor complexiteit van prikkels geeft aan dat een hoogsensitief kind snel last ervaart van een situatie waar veel verschillende prikkels tegelijk vanaf komen.

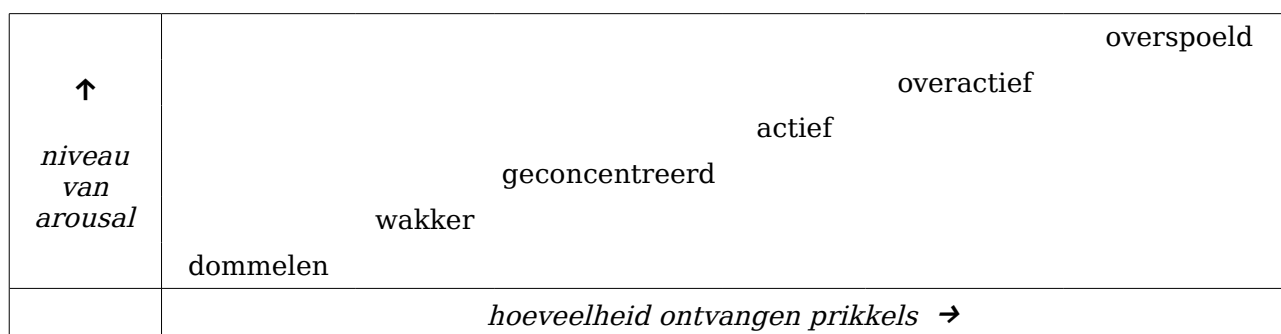
Eten met meerder smaken en voedingsmiddelen door elkaar, een kerstboom met meerdere soorten ballen, slingers, versiering en knipperende kerstboomlampjes in verschillende kleuren, een druk tijdstip in de gang op school waarbij er veel kinderen door elkaar heen lopen, onbekende of nieuwe activiteiten, overgang van ene groep naar de volgende, Een nieuw kind in de klas krijgen of een nieuwe leerkracht krijgen.

Hoogsensitieve kinderen hebben vaak een voorkeur voor een simpele in plaats van een complexe prikkelsamenstelling. Op een complexe prikkelsamenstelling kunnen zij teruggetrokken reageren, zij vinden dit soort situaties niet prettig en raken sneller overprikkeld.

4.5 Arousalniveaus

Bij de prikkelverwerking speelt het activeringsniveau van het zenuwstelsel een rol, ook wel arousal genaamd. Er zijn meerdere niveaus van arousal, waar overprikkeling er één van is, hier 'overspoeld' genoemd. In het volgende overzicht staan enkele arousalniveaus die op elkaar volgen bij toenemend aantal prikkels.

Per kind kan het verschillen hoe snel de verschillende niveaus op elkaar volgen bij een toenemend aantal prikkels. Bijvoorbeeld: het ene kind wordt geconcentreerd door een mededeling van de leerkracht dat ze een opdracht gaan doen, het andere heeft meer input nodig, bijvoorbeeld een uitleg van de opdracht en het voordoen van een vraag/ som door de leerkracht. Hoogsensitieve kinderen gaan gemiddeld door een kleinere input of prikkel naar een volgend arousalniveau.



Figuur 4.1: niveaus van arousal⁵²

Het arousalniveau waar een kind in zit, bepaald ook in welke mate hij reageert op prikkels en dus in welke mate hij goed kan functioneren. Bij een hoog of laag arousalniveau kan te weinig informatie opgenomen worden.⁵³ Als een kind dommelt zal het niet op alle prikkels reageren. Bij de niveaus overactief en overspoeld, kan een kind niet meer adequaat reageren op prikkels. Het kan zijn dat het kind gaat overreageren, het kind wordt dan overgevoelig voor bepaalde prikkels, of onderreageren, waarbij het kind dan juist niet meer reageert op bepaalde prikkels.⁵⁴ Voor het goed kunnen uitvoeren van en cognitieve taak, is een optimaal arousalniveau dus van belang. Als een kind in een, voor die situatie, te hoog arousalniveau is gekomen, ervaart het dat als onprettig. Het kind wil dan weer naar een lager niveau zakken. Dit kan door middel van het ervaren van weinig prikkels. Hoe veel of weinig prikkels een kind kan ontvangen om een niveau te kunnen zakken, is afhankelijk van het kind. Een hoogsensitief kind kan maar weinig en soms heel weinig prikkels ontvangen om in een lager niveau te komen.

Naast door de prikkels die een kind ontvangt, wordt het arousalniveau ook bepaald door zijn genetische aanleg, het intact zijn van neurologische structuren en de cognities en emoties van het kind.⁵⁵ De arousalniveaus hebben ook te maken met ons zenuwstelsel. Als we slapen, is ons actieve zenuwstelsel in rust en is ons vegetatieve zenuwstelsel actiever. Als een kind overactief of overspoeld is, vinden er processen plaats in het vegetatieve zenuwstelsel, er komen bijvoorbeeld hormonen vrij, het kind kan meer gaan zweten en hartslag en ademhaling nemen toe.

4.6 Beschrijving van overprikkeling

Inleiding

Overprikkeling is een hoog niveau van arousal, 'overspoeling', welke ontstaat bij een bepaalde hoeveelheid prikkels, voor elk kind verschillend hoe veel. Het niveau van arousal geeft aan hoe actief het zenuwstelsel is. Bij overprikkeling is het zenuwstelsel zeer actief. Elk kind kan overprikkeld worden, het ene kind wordt dat echter na veel input van prikkels, het andere kind wordt al van weinig prikkels overprikkeld. Hoogsensitieve kinderen worden snel overprikkeld. Als de overprikkeling heel vaak of lang voorkomt, kan er "langetermijn overprikkeling" ontstaan, zoals beschreven door onder andere Aron⁵⁶. In deze paragraaf beschrijf ik eerst de algemene effecten van overprikkeling, waarna ik ga kijken naar de effecten op hoogsensitieve kinderen en op hsk's in de klas. Als laatste ga ik in op de langetermijn overprikkeling.

Algemene effecten van overprikkeling

Elk persoon reageert anders op overprikkeling. Er zijn zowel biologische reacties als sociaal-emotionele en cognitieve reacties. Het proces van overprikkeling, wat zijn oorsprong heeft in het zenuwstelsel, zorgt altijd voor bepaalde lichamelijke kenmerken.

⁵² Prins, 2005, p.13

⁵³ Zie Wikipedia: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Arousal>

⁵⁴ Prins, 2005, p.15

⁵⁵ Prins, 2005, p.13

⁵⁶ Aron, 2002, p.59

In de literatuur worden (deels bewezen) lichamelijke effecten genoemd: versnelde hartslag, hartkloppingen, ogen meer gesloten houden (knipperen of halfdicht), snelle bewegingen van de ogen, versnelde of oppervlakkige ademhaling, meer transpiratie, bibberen, grotere pupillen, stijve spieren, beheerste gezichtsspieren zoals strakke kin, dichtgeknepen lippen en gefronste wenkbrauwen, rood worden, minder coördinatie over spieren, schokkerige bewegingen, armen voor de borst kruisen, onrust, niet opmerken of ontkennen van hongerimpulsen en andere lichamelijke signalen, je lichaam van de ander afwenden, gaan friemelen met haar of een voorwerp, je handen deels voor je gezicht houden, hoger stemgeluid, zuchten en spraakverstoringen, diarree, (neiging tot) overgeven en meer adrenaline.⁵⁷

Ook op sociaal-emotioneel gebied worden kenmerken genoemd: irritatie, labiliteit of emotionele zwenkingen, vermoeidheid, slapeloosheid, het gevoel een knoop in je maag te hebben, snauwerig en agressief gedrag, terugtrekking uit de sociale situatie, verlegenheid, angst.⁵⁸ Op cognitief gebied worden de volgende effecten genoemd: geheugenverlies en concentratieverlies of concentratieproblemen en piekeren.⁵⁹ *“In het algemeen kan gezegd worden dat overprikkelde mensen weinig humor, interesse of een oplichting in hun gezichtsuitdrukking laten zien. Ze zijn erg waakzaam voor bedreigingen, negatieve gedachten blijven langer aanwezig, nieuwe informatie en inzichten worden niet verwerkt (praten tegen een overprikkeld persoon heeft geen zin).”*⁶⁰

Effecten van overprikkeling op hoogsensitieve kinderen in de klas

Hoe uit overprikkeling zich bij kinderen? De bovengenoemde reacties zullen bij kinderen ook aanwezig kunnen zijn. Het LiHSK schrijft specifiek over overprikkeling bij kinderen op de basisschool. Overprikkeling bij kinderen in de klas kan zich uiten in *“teruggetrokken of juist heel druk gedrag, woede-aanvallen, hangerigheid, op zichzelf willen zijn, huilen, boosheid of concentratieproblemen”*.⁶¹ Ook opgewonden gedrag, in de ogen wrijven, jengelen, klagen, kat uit de boom kijken, alleen willen zijn of spelen, vasthouden aan of juist weigeren van bepaalde plekken/ gewoontes/ eten/ activiteiten, weigeren te praten, perfectionistisch gedrag, sterk gehoorzamen en psychosomatische klachten zoals hoofd- en buikpijn komen voor.⁶² Aron noemt nog meer mogelijk gedrag door overprikkeling, namelijk afwezigheid, sloom gedrag, vergeetachtigheid, ongemotiveerd gedrag, angstig, gedeprimeerd, bedeesd, emotioneel, prikkelbaar, hyperactief of chaotisch.⁶³ Kortom, overprikkeling kan een grote variatie aan mogelijke gevolgen hebben, zowel lichamelijk, sociaal-emotioneel als cognitief, zowel lichte als meer ernstige gevolgen.

Als een kind overprikkeld is, zit hij in het hoogste arousalniveau. Het lichaam is overspoeld door de informatie en kan niet meer adequaat reageren op binnenkomende prikkels, waardoor er een overreactie of onderreactie op prikkels kan ontstaan. Informatie verwerken, opdrachten doen en leren gaat het best bij een optimaal arousalniveau.⁶⁴ Ook wordt de vrije expressie van een kind belemmerd door een te hoog niveau van arousal. Dus naast het verwerken van informatie wat moeilijk gaat als een kind overprikkeld is, kan er ook geen passende reactie plaatsvinden. Als een kind vaak overprikkeld wordt op school kan hij een tegenzin tegen school ontwikkelen.⁶⁵

57 Zie Aron, 2002, p.59-61; Aron, 2004c, p.234; Nieuwenbroek, 2006, p.24 en http://www.ggz-informatiepunt.nl/informatiepunt/nieuws_detail.php?id=80

58 Zie http://www.ggz-informatiepunt.nl/informatiepunt/nieuws_detail.php?id=80 en Marletta-Hart, 2003, p.217-218

59 Zie http://www.ggz-informatiepunt.nl/informatiepunt/nieuws_detail.php?id=80 en Marletta-Hart, 2003, p.217-218

60 Aron, 2004c, p.234

61 Van der Veen, 2006, p.11

62 Aron, 2004b, p.28 en 220

63 Aron, 2004b, p.361-362

64 Aron, 2004b, p.358

65 Aron, 2004b, p.358

Als een hoogsensitief kind (bijna) overprikkeld is, wil het zo weinig mogelijk prikkels binnen krijgen om zijn arousalniveau weer terug te brengen. Als dit steeds niet lukt, om wat voor reden dan ook, kan het kind de hoop opgeven dat hij zijn arousalniveau kan reguleren en tot rust kan komen na overprikkeling op school. Hierdoor kan het kind bang en teruggetrokken worden.⁶⁶ Dit kan leiden tot faalangst en een geringe eigenwaarde. Of misschien gaat het hoogsensitieve kind ander probleemgedrag vertonen, zoals woedeaanvallen, kritiek uiten, veel aandacht vragen of bazig gedrag.⁶⁷

Langetermijn overprikkeling

Als overprikkeling zoals hierboven omschreven, ook wel kortetermijn overprikkeling genoemd, vaak voorkomt en niet tussendoor vaak een lager niveau van arousal aanwezig is, kan langetermijn overprikkeling het gevolg zijn. De gevolgen van langetermijn overprikkeling kunnen ingrijpend zijn. Deze vorm van overprikkeling wordt meer door hormonen aangestuurd, zoals cortisol. Door cortisol wordt het zenuwstelsel nog sneller naar een hoger arousalniveau gebracht en het is moeilijker om in slaap te komen en er wordt sneller angst ervaren. De effecten van cortisol kunnen uren tot dagen voortduren.⁶⁸ Ook volgt er een cumulatief proces en het lichaam past zich aan door middel van een hormonale wijziging, die structureel kan worden als het vaker voorkomt. Als je langdurig overprikkeld bent, verandert je handelen diepgaand.⁶⁹ Bij volwassenen kan deze langetermijn overprikkeling chronische vermoeidheid, stemmingswisselingen, depressies en verslaving tot gevolg hebben.⁷⁰ Eén van de meest voor de hand liggende manieren om de kans op het ontstaan van langetermijn overprikkeling te beperken is het zoveel mogelijk verminderen of vermijden van kortetermijn overprikkeling.

4.7 Verminderen van overprikkeling in de klas

In het volgende hoofdstuk beschrijf ik de resultaten van mijn onderzoek onder leerkrachten naar het reguleren van overprikkeling. In deze paragraaf kijk ik wat de praktische mogelijkheden zijn om overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen te reguleren aan de hand van literatuur en aan de hand van logische informatie volgend uit de scriptie tot nu toe. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen het vooraf verminderen van het aantal prikkels zodat het kind minder vaak overprikkeld wordt of er voor zorgen dat het overprikkelde kind de prikkels alsnog kan verwerken zodat de arousal naar een lager niveau kan dalen. Met andere woorden: voorkomen of genezen. In het eerste geval zal de frequentie van de overprikkeling afnemen, in het tweede geval zal de duur van de overprikkeling afnemen. In de praktijk zullen de maatregelen en veranderingen om overprikkeling te voorkomen of te reguleren ook overlappen.

Als een kind overprikkeld is, duurt het minstens 20 minuten om uit de overprikkeling te komen.⁷¹ De voornaamste tip om overprikkeling te reguleren is: het beperken van het aantal prikkels zodat de prikkels en ervaringen verwerkt kunnen worden⁷² en het arousalniveau weer kan dalen. Dit kan op allerlei manieren, in de literatuur wordt hierover ook veel geschreven. Ik zal eerst wat algemene punten noemen en daarna specifieker ingaan op de prikkelbeperking in de klas door middel van maatregelen of veranderingen. Het zal per klas en school verschillen in hoeverre deze toegepast of uitgevoerd kunnen worden. In een klas zitten ook meer kinderen dan de hoogsensitieve waar uiteraard ook rekening mee gehouden moet worden. Een hoogsensitief kind zal in de loop der tijd ook leren wanneer en van welke situaties hij overprikkeld kan worden. Ook zal hij merken of weten hoe hij weer tot rust kan komen.⁷³ Van een ouder kind kan in

66 Aron, 2004b, p.28

67 Zie <http://www.lihsk.nl/onderzoek.htm>

68 Aron, 2002, p.59

69 Marletta-Hart, 2003, p.218

70 Zie http://www.ggz-informatiepunt.nl/informatiepunt/nieuws_detail.php?id=80

71 Aron, 2004b, p.358

72 Aron, 2004b, p.359

73 Zie http://www.ggz-informatiepunt.nl/informatiepunt/nieuws_detail.php?id=80

dit opzicht meer verwacht worden dan van een jonger kind. Een leerkracht kan gezien worden als een begeleider die het kind kan helpen om dit te leren. Het kind kan dus (leren) zelf aan (te) geven wat het nodig heeft om tot rust te komen. Ook kan het kind de beginnende signalen van overprikkeling (leren) herkennen en daar op anticiperen. Hoe sneller een beginnende overprikkeling herkend wordt, hoe gemakkelijker het zal zijn om weer tot een optimaal arousalniveau te komen.

Algemeen

Overprikkeling ontstaat als er te veel prikkels zijn ontvangen, waardoor het zenuwstelsel niet alle prikkels kan verwerken. Een eerste stap om overprikkeling bij een hoogsensitieve kind te reguleren, is het zenuwstelsel de mogelijkheid geven de prikkels te verwerken. Dit zal het best gaan in een prikkelarme omgeving, zodat er ook echt rust is om de prikkels te verwerken. Daarnaast kost het ook tijd en energie om de prikkels te verwerken. Rust is dus een belangrijk middel om prikkels en ervaringen te kunnen verwerken. Hierbij kun je denken aan een ommetje maken, wandelen, frisse lucht halen, kalmerende muziek luisteren, boek lezen, een moment bewust ademen, creatieve activiteit doen, je beperken tot één activiteit.⁷⁴ Om overprikkeling te voorkomen, is het het meest voor de hand liggend om te zorgen dat het kind niet te veel prikkels ontvangt. Op het moment dat het kind overprikkeld dreigt te raken, kan rust hem de mogelijkheid geven de prikkels te verwerken waardoor het kind niet overprikkeld hoeft te worden.

In de klas: voorkomen

Bij het voorkomen van overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen, speelt het beperken van de hoeveelheid prikkels een belangrijke rol. Ook is de vorm van gevoeligheid voor prikkels die het kind heeft van invloed. Door de variatie aan eigenschappen en gevoeligheden voor prikkels of zintuigen bij deze kinderen is het ook sterk van het kind afhankelijk wat wel en niet kan helpen. De leerkracht kent de kinderen in de klas in de meeste gevallen goed waardoor hij waarschijnlijk wel een idee heeft van de prikkels waar het hoogsensitieve kind snel overprikkeld van wordt en van de soort gevoeligheid van het kind.

Van de vier zintuigen die het meeste een rol spelen gecombineerd met de soort gevoeligheid zal ik hier enkele mogelijkheden geven om de hoeveelheid prikkels te beperken. Dit is vooral bedoeld om ideeën aan te dragen, er zijn veel mogelijkheden om de hoeveelheid prikkels te beperken. Uiteraard hoeven ook niet constant alle prikkels zo veel mogelijk verminderd te worden, het gaat er om dat u inzicht krijgt in de mogelijkheden om het aantal prikkels te verminderen.

<u>Ogen</u>	<i>Licht, kleuren, objecten, beweging, afstand.</i>
Lage drempel:	Niet te vaak veranderingen aanbrengen in de visuele omgeving
Intensiteit:	Niet te fel licht of felle kleuren, kind zonnebril laten dragen
Complexiteit:	Rustig lokaal: niet te veel kleuren, voorwerpen en bewegingen
<u>Tastzin van de huid</u>	<i>Oppervlakkige pijn, temperatuur en druk van de huid.</i>
Lage drempel:	Prettig zittende kleren en schoenen, het kind niet vaak aanraken
Intensiteit:	Pijn kan prikkelend werken voor het kind
Complexiteit:	-
<u>Gehoororgaan</u>	<i>Harde, zachte, lage en hoge tonen en lokalisatie van geluid</i>
Lage drempel:	Zorgen voor weinig achtergrondgeluiden (deur dicht, televisie uit i.p.v. op stand-by), kind oordoppen laten dragen
Intensiteit:	Niet hard, luid of plotseling (vinger opsteken) praten

⁷⁴ Zie http://www.ggz-informatiepunt.nl/informatiepunt/nieuws_detail.php?id=80

Complexiteit:	Muziek uitzetten als er gepraat mag worden door de kinderen
Neus	<i>Ruiken en interpreteren van geuren</i>
Lage drempel:	Zorgen voor goede ventilatie van het lokaal
Intensiteit:	Bepaalde sterke geuren beperken, zoals bloemen, luchtjes, etensgeuren
Complexiteit:	Zorgen voor goede ventilatie van het lokaal

Tabel 4.2: Ideeën voor het verminderen van het aantal prikkels, per zintuig

Naast deze beperking van de fysieke prikkels, kunnen de prikkels van de overige bronnen ook beperkt worden. In de literatuur worden hiervoor ook aanbevelingen gedaan. Hieronder geef ik deze weer, gerangschikt naar de bronnen cognitief, sociaal, emotioneel en overgangen en veranderingen.⁷⁵

Cognitief

- Bij een langzamer tempo en wat meer korte rustpauzes, kan het kind even bijkomen en vervolgens weer mee gaan;
- opdrachten in stapjes verdelen: taakjes, maar ook 'naar huis gaan' (kind kan 3 opdrachten tegelijk niet overzien/ verwerken);
- bij de lesstof: verhelder woorden of taken met een functioneel plaatje (geen taart met drie kaarsjes bij rekenen, wel een afbeelding van een helikopter bij het woord helikopter bij spellen);
- zorg voor een visueel heldere en overzichtelijke weektaak (bijvoorbeeld om-en-om een rij grijs);
- maak van creatieve activiteiten als tekenen, muziek, dans, toneelspelen, schilderen, knutselen en zingen geen aparte, losstaande of tijdvallende activiteiten, maar bied ze aan als afwisseling van de ander lessen waarbij ook de mogelijkheid is een verband te leggen tussen de andere lessen en de creativiteit (bijvoorbeeld lied zingen over de Middeleeuwen);
- afwisseling drukke en rustige activiteiten.

Sociaal

- Geef een hsk geen straf als hij de instructies niet helemaal heeft begrepen;
- met het kind afspreken dat het naar de leerkracht toe mag gaan als het merkt dat hij bijna overprikkeld is;
- niet te veel pushen en stimuleren tot dingen waar ze weerstand op hebben;
- kinderen zelf laten kiezen wat ze gaan doen;
- als het voor het hsk lastig is om met aandacht van de hele klas iets te vragen, kun je een code afspreken of kaartje geven dat hij kan gebruiken als hij hulp nodig heeft;
- geen strenge straffen, een aanmaning is voldoende;
- kind vaste plek in de kring geven of zorgen dat het kind weet naast wie het de volgende dag komt te zitten.

Emotioneel

- Een houding van acceptatie van het kind;
- empathie tonen;
- zorg dat het hsk zich op zijn gemak voelt, dan raakt hij minder snel overprikkeld.

Overgangen en veranderingen

- Kind vaste plek/ tafel in de klas geven;
- informeer hsk ruim vooraf over speciale uitjes of gebeurtenissen, zodat het niet nieuw of onverwacht is;
- hoogsensitieve kinderen kunnen veel baat hebben bij routine, rituelen, vaste gewoontes.

⁷⁵ Zie Aron, 2004b, p.220,358-362, Van der Veen, 2006, p.36,41,44,45,47 en informatie vernieuwingschool (bijlage 4)

In de klas: reguleren

Als het kind overprikkeld is geworden, is rust een belangrijke voorwaarde om aan te voldoen zodat het kind de prikkels alsnog kan verwerken. Hierover kan ook met het kind overlegd worden en dit is een individuele aanpak, die voor elk kind anders kan zijn. Hieronder concrete ideeën om te zorgen dat de overprikkeling niet versterkt wordt en om het kind rust te geven.⁷⁶

- Probeer geen tijdsdruk of overmatig veel aandacht aan het kind te geven;
- het kind niet pushen als het iets niet wil;
- aan het kind de keuze laten wat het gaat doen;
- als het kind overprikkeld is, geen of een zeer lichte straf toepassen als dat nodig is;
- als je contact wil krijgen met een hoogsensitief kind dat overprikkeld is, moet je dat rustig proberen. Met dreigen, isoleren en straffen maak je het kind alleen maar meer van streek;
- met het kind gaan praten;
- het helpt als de leerkracht weet wat het kind voelt en het kind dat ook merkt, empathie en inlevingsvermogen;
- duimzuigen, dit zorgt voor ontladen van spanning en geeft een kind even zijn eigen ruimte en wereld.

Rust inbrengen

- Overschakelen op rustige activiteit;
- rustige leeshoek in de klas waar hsk mag gaan zitten als hij merkt dat hij (bijna) overprikkeld is;
- kind paar minuten weg laten gaan om iets te drinken, in de gang te staan of even buiten te lopen;
- veel rust geven om ervaringen te verwerken;
- eind wandelen met de klas;
- laat het kind naar het toilet gaan als het daar om vraagt;
- kind de mogelijkheid bieden zich terug te trekken op een stille plek;
- dagdromen, om op deze manier de ruimte te geven de prikkels te verwerken;
- het kind laten werken op de kamer van de directeur;
- het kind mag in een 'stilteruimte' zitten (dit zal niet in elke school te realiseren zijn).

4.8 Samenvatting

Door het ontvangen van veel prikkels kan een hoogsensitief kind overprikkeld raken. Een prikkel is een stukje informatie over de binnen- of buitenwereld van het kind die via één van de zintuigen en het zenuwstelsel naar de hersenen gaat en daar bewust wordt. Deze zintuigen zijn de ogen, de oren, de tastzin van de huid, het evenwichtsorgaan, de tong, de neus en receptoren in spieren, pezen en gewichten. Er zijn drie vormen van gevoeligheid voor prikkels: lage drempel voor kleine prikkels, grote intensiteit ervaren van normale prikkels en gevoelig zijn voor een complexe combinatie van prikkels. Door het ontvangen van prikkels kan een kind in een ander arousalniveau komen. Het arousalniveau is de staat van alertheid van het zenuwstelsel. Overprikkeling is een hoog niveau van arousal, waarbij het kind niet meer in staat is adequaat op prikkels te reageren. Het kind gaat daarom over- of onderreageren op prikkels als het overprikkeld is. Overprikkeling heeft verschillende negatieve effecten op het kind. Fysiek is overprikkeling te merken aan autonome reacties als een versnelde hartslag, meer transpireren, grotere pupillen, ogen meer dicht houden of knipperen, frunniken, slechtere coördinatie over spieren. Op cognitief niveau kan het zijn uitwerking hebben door concentratieproblemen. Ook psychosomatische klachten en perfectionistisch, teruggetrokken of juist druk gedrag

⁷⁶ Zie Aron, 2004b, p.220,358-362, Van der Veen, 2006, p.36,41,44,45,47 en informatie vernieuwingschool

kunnen voorkomen bij overprikkelde kinderen. Een kind kan het best functioneren op school als hij in een optimaal arousalniveau zit, bijvoorbeeld geconcentreerd zijn. Overprikkeling kan gereguleerd worden als het kind de mogelijkheid krijgt het teveel aan prikkels te verwerken, bijvoorbeeld door één of andere vorm van rust. Het is beter overprikkeling te voorkomen, dit kan door te zorgen voor niet te veel prikkels zodat het kind in een optimaal arousalniveau kan blijven.

In het volgende hoofdstuk beschrijf ik het praktijkonderzoek onder leerkrachten over overprikkeling wat ik heb uitgevoerd.

5. Praktijkonderzoek: overprikkeling verminderen

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijf ik het praktijkonderzoek wat ik heb uitgevoerd. De deelvraag die ik door middel van dit onderzoek wil beantwoorden, ook wel onderzoeksvraag, is: *Welke maatregelen en veranderingen worden door leerkrachten die bekend zijn met hoogsensitiviteit gebruikt om overprikkeling te reguleren of te voorkomen?*

Bij de Methodische verantwoording beschrijf ik de vragenlijst die ik heb gebruikt, geef ik een beeld van de onderzoeksgroep en de procedure. Hierna geef ik een overzicht van de resultaten in het onderzoek (paragraaf 5.3). De conclusies en samenvatting staan in paragraaf 5.4.

5.2 Methodische verantwoording

Vragenlijst

Om antwoord te geven op de onderzoeksvragen heb ik ervoor gekozen een vragenlijst te maken. Ik heb gekozen voor een vragenlijst gezien de bereikbaarheid van de respondenten in verband met grote spreiding door het land. Voordelen hiervan zijn lage kosten, relatief weinig tijdsinvestering, een gevoel van anonimiteit voor de respondenten en geen verstoring van de bestaande situatie. Ook kunnen de respondenten bij een vragenlijst even de tijd nemen om na te denken over een antwoord. Ik heb niet gekozen voor observaties in de klas omdat het veel tijd kost om daadwerkelijk hoogsensitiviteit te herkennen en overprikkeling vast te stellen.

De vragenlijst is opgesteld aan de hand van literatuur over hoogsensitiviteit, hoogsensitieve kinderen en overprikkeling. De theorie van de vragenlijst is terug te vinden in de tekst in deze scriptie. De concept-vragenlijst heb ik voorgelegd aan dr. Anna Bosman, omdat zij bekend is met het begrip van en de literatuur over hoogsensitiviteit. Dr. Bosman is universitair hoofddocent en wetenschappelijk medewerkster aan de Radboud Universiteit Nijmegen. De vragenlijst is als bijlage 2 toegevoegd aan deze scriptie. De vragenlijst bestaat uit een begeleidend schrijven met informatie over het onderzoek en enkele algemene opmerkingen over het invullen van de vragenlijst en 16 vragen verdeeld over drie onderdelen: I Hoogsensitiviteit bij kinderen; II Overprikkeling en III Reguleren van overprikkeling. Als laatste worden enkele gegevens gevraagd. Er werd zowel gebruikt van open vragen, ja/nee keuze vragen en van tabellen waarin kruisjes gezet worden bij het antwoord dat van toepassing is. Als ik naar aanleiding van de door de respondent ingevulde vragenlijst nog een vraag had, heb ik die gesteld via de e-mail aan de betreffende respondent.

Procedure

Via verschillende kanalen zijn leerkrachten gezocht die bekend zijn met hoogsensitiviteit. Hierop kwamen 18 reacties. In de oproep vermeldde ik dat ik voor het afstudeerproject van mijn opleiding HBO Pedagogiek een onderzoek doe naar overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen en dat ik daarvoor leerkrachten zoek werkzaam in het basisonderwijs die bekend zijn met hoogsensitiviteit en een vragenlijst in willen vullen.

Via de volgende kanalen heb ik respondenten geworven:

- Via mijn eigen netwerk (8 reacties);
- een oproep op het forum www.hooggevoelig.nl/forum (1 reactie);
- een oproep in de nieuwsbrief van de Vereniging Hooggevoelig Nederland (2 reacties);

- het netwerk van de werkgroep hoogsensitiviteit en wetenschap van de Vereniging Hooggevoelig Nederland (1 reactie);
- het netwerk van het LiHSK (5 reacties);
- een oproep op een mailgroep voor hooggevoelige mensen (geen reacties);
- een oproep op verschillende forums op het internet voor leerkrachten (1 reactie).

Begin mei 2007 is de vragenlijst als bijlage bij een e-mail verstuurd aan de 18 geïnteresseerden. Tot 25 juni konden ingevulde vragenlijsten teruggestuurd worden. Ik heb 13 vragenlijsten ingevuld ontvangen per mail en één is uitgeprint aan mij overhandigd. Deze respons van 14 op de 18 geeft een hoge response ratio van 78%. Ik denk dat dit verklaren valt vanuit de motivatie en betrokkenheid van de respondenten bij het onderwerp.

Onderzoeksgroep

Gezien de complexiteit en onbekendheid van het onderwerp van dit onderzoek, hoogsensitiviteit en overprikkeling, heb ik er voor gekozen gericht respondenten te zoeken die hiervan kennis hebben. De onderzoeksgroep bestaat uit 14 respondenten die bekend zijn met hoogsensitiviteit, veelal leerkrachten werkzaam in het basisonderwijs. De onderzoeksgroep heeft een grote expertise op het gebied van mijn onderzoeksvraag. Enkele respondenten zijn op dit moment niet werkzaam als leerkracht in het basisonderwijs, waarvan de meeste dat wel waren in recent verleden en zodanig de vragenlijst hebben ingevuld. Ik heb deze antwoorden wel meegenomen in de verwerking van de gegevens, omdat zij vanuit recent verleden als leerkracht of met een andere expertise kennis hebben van het onderwerp, bijvoorbeeld als docent aan een lerarenopleiding, als logopedist, als medewerker bij time-out opvang voor kinderen. Enkele vragenlijsten zijn gedeeltelijk ingevuld, door verschillende oorzaken.

Betrouwbaarheid - validiteit - discussie

Ik ga er vanuit dat er in Nederland meer dan 18 leerkrachten bekend zijn met hoogsensitiviteit, ik weet echter niet hoe groot deze groep is. Dit betekent dat niet alle leerkrachten die bekend zijn met hoogsensitiviteit zijn ondervraagd. Ook is niet onderzocht hoe leraren die niet bekend zijn met hoogsensitiviteit omgaan met overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen. De vragenlijst is daarnaast sterk gericht op de ervaring, herkenning en beschrijving van de leerkrachten. De leerkracht heeft ook zijn eigen blik waardoor misschien niet een waarheidsgetrouw beeld ontstaat over het aantal hoogsensitieve kinderen in de klas of de frequentie of duur van de overprikkeling. Op de toegepaste maatregelen of veranderingen heeft dit gegeven naar mijn idee niet zo veel invloed.

De resultaten die uit dit onderzoek naar voren komen, kunnen gezien worden als mogelijke manieren om met overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen om te gaan. Er zullen ongetwijfeld nog veel meer manieren zijn en daarnaast is ook niet aangetoond door dit onderzoek dat de manieren daadwerkelijk effectief zijn. Door het inventariseren van de maatregelen en veranderingen die gebruikt worden door deze respondenten, kan wel een overzicht gemaakt worden met maatregelen en veranderingen die mogelijk kunnen helpen bij het voorkomen of reguleren van overprikkeling. Deze kunnen door leerkrachten in het basisonderwijs toegepast worden in de klas. Hiervoor is het wel gewenst dat de leerkracht bekend is met hoogsensitiviteit en is het in ieder geval nodig dat hij overprikkeling bij kinderen herkent.

De gevonden resultaten kunnen interessant zijn en tot vervolgonderzoek leiden. De onderzoeksgroep is echter te klein, 12 respondenten (bij deze vraag) met 44 hoogsensitieve kinderen, om naar aanleiding van dit onderzoek goed onderbouwde conclusies te trekken over het voorkomen van hoogsensitieve kinderen in de klas en de frequentie en duur van de overprikkeling.

5.3 Resultaten

Overzicht gegevens respondenten

Soort school

14 respondenten hebben mijn vragenlijst ingevuld. De respondenten werken op de volgende type school:

- 6 van de respondenten geeft les op een bijzondere basisschool (43%), waarvan 2 christelijk, 1 oecumenisch, 1 ouderbestuur en 2 onbekend;
- 2 respondenten geven les op een openbare basisschool (14%);
- 1 respondent geeft les op een traditionele vernieuwingsschool (Montessori; 7%);
- 1 respondent geeft les op een niet traditionele vernieuwingsschool (Iederwijs; 7%);
- 4 respondenten geven niet op één school les, 1 respondent is invalkracht op verschillende scholen, 1 respondent is leerkracht geweest op verschillende scholen, 1 respondent is docent aan een lerarenopleiding en logopedist en 1 respondent werkt op een opvang voor kinderen die even een time-out nodig hebben, bijvoorbeeld door (dreigende) schorsing of voor kinderen die binnen het reguliere onderwijs niet kunnen functioneren.

Groepen

De verdeling van de respondenten over de verschillende groepen is als volgt, ik tel hierbij hoeveel leerkrachten hebben aangegeven in een bepaalde groep ervaring te hebben:

- In groep 1/2 hebben 5 respondenten ervaring (36%);
- in groep 3 hebben 8 respondenten ervaring (57%);
- in groep 4 hebben 7 respondenten ervaring (50%);
- in groep 5 hebben 6 respondenten ervaring (43%);
- in groep 6 hebben 5 respondenten ervaring (36%);
- in groep 7 hebben 4 respondenten ervaring (29%);
- in groep 8 hebben 4 respondenten ervaring (29%).

Mijn respondenten hebben in alle groepen ervaring. Over de groepen 3 en 4 is de meeste ervaring aanwezig.

Aantal kinderen

De respondenten die in een echte klas les geven (11 respondenten), geven met elkaar in 12 klassen les (één respondent geeft in twee klassen les). Hoeveel kinderen zitten er in de klas van de respondenten?

- 1 klas heeft (rond de) 30 kinderen (invalkracht);
- 1 klas heeft 28 kinderen;
- 4 klassen hebben 26 kinderen;
- 2 klassen hebben in 23 kinderen;
- 1 klas heeft 21 kinderen;
- 1 klas heeft 20 kinderen;
- 1 klas heeft 19 kinderen;
- 1 klas heeft 18 kinderen.

Bekendheid met hoogsensitiviteit

Alle 14 respondenten zijn bekend met hoogsensitiviteit. De wijze waarop zij hiermee bekend zijn geworden (open vraag):

- Via literatuur of informatie (14 keer genoemd):
 - ◊ Via het lezen van literatuur over hoogsensitiviteit: 7 respondenten;
 - ◊ ik lees het blad Educare: 2 respondenten;
 - ◊ ik lees het blad Lycos: 1 respondent;
 - ◊ artikel over hoogsensitiviteit in tijdschrift: 1 respondent;
 - ◊ ik ben gaan zoeken naar informatie naar aanleiding van kinderen in mijn klas die anders waren: 1 respondent;
 - ◊ website over hoogsensitiviteit gelezen: 1 respondent;
 - ◊ door contact met het LiHSK: 1 respondent.
- Door interesse of herkenning (7 keer genoemd):
 - ◊ Ik ben zelf hoogsensitief: 3 respondenten;

- ◊ ik heb een hoogsensitief kind: 2 respondenten;
- ◊ via eigen interesse of ervaring: 2 respondenten.
- Door gesprekken met anderen: 1 respondent;
- Via het vak 'pedagogiek' op de PABO: 1 respondent.

Deel I Hoogsensitiviteit bij kinderen

Aanvullingen op mijn omschrijving van hoogsensitiviteit

Op de vraag of de respondent aanvullingen heeft op mijn omschrijving van hoogsensitiviteit, antwoordt 5 respondenten 'nee' (36%). 9 respondenten hebben wel een aanvulling (64%). Genoemd wordt onder andere: een normale schooldag is een opgave voor een hoogsensitief kind doordat er zoveel prikkels zijn die ze oppikken en de verwerking daarvan veel energie kost; hoogsensitieve kinderen hebben meer behoefte aan rust; hsk's vinden het fijn zelf aan te geven wat ze mogen doen en vinden het fijn zich zo nu en dan aan het groepsgebeuren te onttrekken. De overige aanvullingen kunt u teruglezen in de bijlage.

Aantal hoogsensitieve kinderen

Hoeveel hoogsensitieve kinderen herkent u? (één respondent heeft deze vraag over twee klassen ingevuld):

Aantal kinderen	Aantal groepen	Aantal kinderen in de groepen
n.v.t.	2 respondenten	
1 kind	3 groepen	18,19 en 23 kinderen
2 kinderen	3 groepen	23 en 26 kinderen en in wisselende klassengroote (inval, meestal 30 kinderen)
3 kinderen	1 groep	20 kinderen
4 kinderen	3 groepen	4 (de opvang), 26 en 26 kinderen
5 kinderen	0	
6 kinderen	2 groepen	21 en 26 kinderen
7 kinderen	0	
8 kinderen	1 groep	28 kinderen (Iederwijs)

Tabel 5.1: Aantal hoogsensitieve kinderen in de groep

Deze vraag is over 13 groepen ingevuld, inclusief de invalkracht en de opvang. Gemiddeld zitten er 22,3 kinderen in een groep, en in totaal worden 44 hoogsensitieve kinderen herkend. Dit levert een gemiddelde van 3,38 hoogsensitieve kinderen per groep, ofwel 15,2%. Dit percentage ligt precies in de percentages die Aron noemt: tussen 15 en 20%.

Het percentage herkende hoogsensitieve kinderen in de opvang (100%), op iederwijs (29%) en in een groep 5 (29%) is wel een stuk groter dan in de andere klassen en dan de percentages die Aron noemt. Als ik de opvang en iederwijs, plekken waar wellicht relatief meer hoogsensitieve kinderen zitten en die geen reguliere school zijn, niet meereken: 11 klassen met gemiddeld 23,5 kinderen per klas, 32 hoogsensitieve kinderen. Dit is gemiddeld 2,9 hoogsensitieve kinderen per klas, een percentage van 12,4%.

Herkenning hoogsensitieve kinderen

Hoe herkennen de respondenten dat de kinderen hoogsensitief zijn?

De respondenten hebben bij elkaar ongeveer 65 punten genoemd waaruit zij hoogsensitiviteit bij een kind herkennen, al dan niet in samenhang met elkaar. Twee respondenten geven aan dat zij intuïtief aanvoelen of een kind hoogsensitief is. De genoemde punten kunt u terugvinden in de bijlage.

Deel II Overprikkeling

Herkenning overprikkeling

12% van de respondenten herkent overprikkeling in de klas (86%), 1 respondent zegt dat dit niet van toepassing is (staat niet voor de klas), en 1 respondent antwoordt 'nee', met als reden het werken in klassen op invalsbasis. Over 40 hoogsensitieve kinderen werd deze vraag over overprikkeling ingevuld. In totaal waren 44 hoogsensitieve kinderen herkend. Eén respondent vulde één kind minder in bij deze vraag, een respondent heeft over één kind niet bruikbare gegevens ingevuld bij deze vraag en één respondent herkent 8 hoogsensitieve kinderen en vult over 6 de onderstaande vraag in (wellicht door het praktische gegeven dat er zes kolommen waren, voor zes kinderen).

Door welk gedrag herkennen de respondenten overprikkeling? In onderstaande tabel een overzicht van het gedrag dat door de respondenten is aangekruist.

12 respondenten	Totaal genoemd	Percentage v/d kinderen (n=40)	Percentage v/d kruisjes (n=137)
Concentratie-problemen	26	65%	19%
Rust of alleen willen zijn	25	63%	18%
Dromerigheid, stil zijn	20	50%	15%
Contact vermijden	19	48%	14%
Druk, opgewonden	19	48%	14%
Psychosomatische klachten	19	48%	14%
Snel huilen of boos worden	18	45%	13%
Hangerigheid	17	42%	12%
Woedeaanvallen	10	25%	7%

Tabel 5.2: Gedrag bij overprikkeling

Het valt op dat 'concentratieproblemen' en 'rust of alleen willen zijn' relatief vaker aangekruist werd, 65 en 63% van de kinderen heeft hier last van volgens de respondenten. 'Woedeaanvallen' werd het minst aangekruist (bij 25% van de kinderen zou dit voorkomen). Het overige gedrag wordt ongeveer even vaak aangekruist (42 tot 50% van de kinderen zou dit gedrag vertonen).

Bij 'Overig gedrag' hebben sommige respondenten wat ingevuld, hier enkele antwoorden:

- draait weg met zijn ogen (of dit met hoogsensitiviteit te maken heeft, weet ik niet);
- behoefte aan verbaal contact, erkenning van wie hij is (bij drie kinderen genoemd);
- faalangst;
- nog geen echt contact durven maken met kinderen;
- hekel aan harde geluiden;
- sneller dan andere kinderen uit emotioneel evenwicht.

Frequentie en duur overprikkeling

Hieronder staat in tabellen de gegevens over de frequentie en de duur van de overprikkeling bij de hoogsensitieve kinderen. Eén respondent (6 kinderen) heeft deze vragen niet ingevuld.

Een grote meerderheid van de kinderen (82%) is elke dag of meerdere keren per week overprikkeld.

11 respondenten	Totaal genoemd (34 kinderen)	Percentage
Elke dag	14	41%
Eén tot vier keer per week	14	41%
Eén tot vier keer per maand	3	9%
Nooit	0	0%
Heel onregelmatig	3	9%
Weet niet/ geen mening		

Tabel 5.3: Frequentie overprikkeling per maand

Bijna één derde van de kinderen is 2 of 3 keer per dag overprikkeld. Een kwart van de kinderen is één keer per dag overprikkeld. Een andere kwart is 4 keer of vaker per dag overprikkeld. Bij één vijfde van de kinderen komt overprikkeling heel onregelmatig voor.

11 respondenten	Totaal genoemd (34 kinderen)	Percentage
Eén keer per dag	8	24%
2 of 3 keer op een dag	11	32%
4 of 5 keer op een dag	4	12%
6 keer of vaker op een dag	4	12%
Dit verschilt sterk	7	20%
Weet niet/ geen mening		

Tabel 5.4: Frequentie overprikkeling per dag

Een groot deel van de kinderen (64%) is maximaal 30 minuten overprikkeld, waarvan de helft korter en de helft langer dan 10 minuten. 12% van de kinderen is langer dan twee uur overprikkeld en bij 12% van de kinderen wisselt de duur van de overprikkeling sterk.

11 respondenten	Totaal genoemd (34 kinderen)	Percentage
Minder dan 10 minuten	11	32%
10 tot 30 minuten	11	32%
31 tot 59 minuten	2	6%
Eén tot twee uur	2	6%
Langer dan twee uur	4	12%
Dit verschilt sterk	4	12%
Weet niet/ geen mening		

Tabel 5.5: Duur van de overprikkeling

Deel III Reguleren van overprikkeling

De vragen 12 en 14 hebben 9 categorieën waar de respondenten iets konden invullen. Door respectievelijk 12 en 10 respondenten (86% en 71%) is bij de vragen 12 en 14 iets ingevuld. Bij voorkómen (vraag 12) is meer genoemd dan bij reguleren (vraag 14). Soms waren de antwoorden naar mijn idee niet bij de meest passende vraag (12 of 14) of categorie ingedeeld. Sommige respondenten vulden bij vraag 14 exact hetzelfde in als bij vraag 12 of vulden helemaal niets in. De exacte antwoorden die de respondenten hebben gegeven, zijn te vinden in bijlage 3. Hier heb ik de antwoorden bij de, naar mijn idee, juiste categorie en vraag gezet, een lichte selectie gemaakt van relevante antwoorden en de antwoorden geordend.

Maatregelen of veranderingen om overprikkeling te voorkomen:

1. In de sfeer in de klas:

- Sfeer: kalm, vriendelijk, veilig, positief, openheid in het bespreken van 'problemen', de tijd nemen voor gebeurtenissen die de sfeer doen veranderen, gestructureerd;
- rustige werksfeer;
- algemene houding leerkracht: rustig, begrip tonen, consequent en voorspelbaar gedragen, kinderen vanuit een positieve houding aanspreken, ieder kind als uniek zien en benaderen vanuit zijn eigenheid;
- goed pedagogisch klimaat scheppen;
- een goede sfeer is erg belangrijk.

2. In de regels die er gelden

algemeen:

- Regels moeten begrijpelijk zijn voor de hsk: niet te veel regels, duidelijke regels, reden van de regel is helder voor de hsk's, regel positief formuleren (wat moet het kind wel ipv niet doen), regel visueel maken door plaatje of pictogram, regels zijn stabiel: veranderen niet (vaak);
- consequent zijn in het toepassen van de regels;
- de corrigerende maatregel bij overtreden van de regel moet duidelijk zijn;
- eventueel regels opstellen of veranderen in overleg met de kinderen;
- leerkracht heeft overzicht.

concrete regels:

- Luisteren naar elkaar, serieus nemen wat ingebracht wordt;
- niet rennen;
- veel stilte, orde en rust;
- geen harde of onnodige geluiden.

regels voor hsk's:

- De mogelijkheid voor het kind zijn eigen gang te kunnen gaan, naast of ondanks de regels;
- hoogsensitieve kind mag vaker naast de leerkracht zitten als het dat wil;
- maak ruimte voor inbreng van of aanpassing aan dit kind binnen de regels die er zijn (flexibiliteit).

3. In de inrichting van het lokaal

- Lokaal: rustig, ruim, goed verlichting, schoon, niet te veel voorwerpen en kleuren, goed geventileerd, goede loopruimte, veel geluid vermijden;
- bord: duidelijk, gestructureerd, niet overvol met informatie;
- structuur aanbrengen en deze structuur niet vaak wijzigen: overzichtelijke inrichting, materiaal heeft een vaste plek, aankleding van het lokaal;
- huiselijke sfeer creëren: bijvoorbeeld planten in vensterbank;
- verschillende plekken (kunnen) creëren: om rustig zelfstandig te werken (tafel uit het groepje zetten), om te relaxen bijvoorbeeld met een boek.

4. In de keuze of hantering van de lesmethode

keuze van de lesmethode:

- Elke dag op dezelfde manier beginnen;
- stilte-werkmomenten voor de hele groep;
- muziek luisteren;
- afwisseling en uitdaging door de dag heen in sociale omgang met elkaar, inhoud leerstof en activiteiten;
- rustige en drukke activiteiten afwisselen, inspanning afwisselen met ontspanning door hoekenwerk, met vrije keuze en initiatief;
- de lesdelen en materialen zo indelen dat het past bij de klas en het kind;
- blijven zoeken naar optimaal evenwicht tussen emotioneel, mentaal en lichamelijk vlak;

- aardingsoefeningen of lichamelijke oefeningen voor afwisseling en evenwicht tussen hoofd en lichaam.

hantering van de lesmethode:

- Aparte, meer gestructureerde opgaven geven;
- het kind vrijer laten in het tempo en niveau van werken, evt. meer tijd geven als nodig is;
- het kind niet te veel keuze bieden;
- het kind mag inbreng hebben in wat en hoe hij het wil doen;
- niet rigide maar flexibel, dialogisch (in wederzijds overleg met het kind) en diagnostisch (aanpassen aan het kind) om in te kunnen springen op gedachtegangen en werkwijzen van het kind;
- een les eindigen met een individuele verwerking;
- het hoogsensitieve kind de mogelijkheid bieden te associëren;
- in kleine groepjes werken met rustige en onrustige kinderen bij elkaar.

5. In de werkwijze of didactiek

houding:

- Vooral kijken naar wat goed is gegaan;
- houding: 'het is oke zoals het is'.

uitleg van de opdracht:

- Korte instructie of instructie n.a.v. vraag die al werkend opkomt;
- uitleg in deelstappen als dit nodig is;
- na een instructie met het kind individueel herhalen/ doorspreken als dat nodig is;
- het kind de tijd geven op te starten, een vraag te stellen of te beantwoorden;
- visualiseren van de opdracht.

aansluiten bij het kind:

- Niet rigide maar flexibel, dialogisch (in overleg met het kind) en diagnostisch (aanpassen aan het kind) om in te kunnen springen op gedachtegangen en werkwijzen van het kind;
- individueel kijken en aansluiten bij het kind voor zover dat mogelijk is, in:
 - ◊ hoe ontvangt het kind de informatie het best/ gemakkelijkst;
 - ◊ hoe leert het kind;
 - ◊ welke werkwijze past het beste bij het kind;
 - ◊ werkt het kind liever alleen of samen;
 - ◊ wil het kind in een eigen, rustige werkruimte werken.
- vragen hoe zij bepaalde werkvormen of werkjes ervaren;
- kinderen individueel benaderen en ruimte geven of juist begrenzen om het kind te ondersteunen tot een optimale werkhouding te komen;
- steeds alert zijn of de hsk's mee komen met de les;
- tijdens het buitenspelen binnen mogen blijven en daar doen waar het kind behoefte aan heeft.

algemeen:

- Structuur aanbrengen en overzicht bieden, het kind weet waar het aan toe is;
- procesgerichte evaluaties in plaats van resultaatgerichte evaluaties;
- met het kind bespreken als er iets veranderd; na verwerking (paar dagen later) op terugkomen en vragen of het duidelijk is of dat het kind nog vragen heeft;
- een goed klassenmanagement is erg belangrijk.

6. In de omgang met het kind

houding:

- Wat betreft de houding van de leerkracht naar het hoogsensitieve kind worden de volgende punten genoemd: het kind accepteren, het kind serieus nemen in zijn mening of beleving, meeleven met/ inleven in het kind en positief, bemoedigend, open, eerlijk, 'echt' en liefdevol benaderen;
- blijven zoeken naar optimaal evenwicht tussen emotioneel, mentaal en lichamelijk vlak.

gedrag:

- Gedrag naar het kind: het kind rustig benaderen, veranderingen bespreken, geen verrassingen, duidelijk, consequent en voorspelbaar zijn, begrip tonen, emoties bespreekbaar kunnen maken, afspraken nakomen, nauwelijks druk op het kind uitoefenen, complimenten geven, in gesprek blijven met het kind, tijd, aandacht en interesse hebben voor het kind, echt naar het kind luisteren;
- responsief zijn voor signalen of contact zoeken vanuit het kind, daar (evt. later) op terugkomen;
- hand op buik, voorhoofd, schouders en/of hoofd leggen, dat geeft het kind rust;
- aansluiten bij realistische behoefte aan bevestiging, erkenning, aanmoediging, ontspanning, 1 op 1 contact, rust, tekenen en muziek;
- met hoogsensitieve kinderen individuele afspraken maken hoe we het beste om kunnen gaan met overprikkeling, dit steeds evalueren en bijstellen;
- samen een oplossing zoeken;
- bereidheid uit te proberen wat kind vraagt/ noemt verbaal of in gedrag ;
- evt. aan hsk's aangeven dat mopperen of boosheid van de leerkracht niet is gericht op hen;
- met hoogsensitieve kinderen individuele afspraken maken hoe we het beste om kunnen gaan met overprikkeling, dit steeds evalueren en bijstellen.

7. Voor of door het kind zelf

algemeen:

- Het kind mag het aangeven:
 - ◊ als het even rust wil of zich terug wil trekken (bijvoorbeeld even stiekem naar de wc of op de gang lopen);
 - ◊ als het te veel wordt of als hij niet meer wil.
- buikademhaling leren met een hand op de buik en voeten op de grond, om weer tot zichzelf te komen;
- problemen 'bespreekbaar' maken door middel van tekenen, schrijven e.d.

wat het kind kan leren met behulp van de leerkracht:

- Nee leren zeggen;
- leren uiten van emoties;
- kind leren verantwoordelijkheid te nemen voor het proces: leren vertellen/ duidelijk maken als er iets is;
- het kind helpen zichzelf en zijn gedrag te leren kennen en te bepalen op welk punt gedrag onderbroken of omgebogen kan worden.

concreet:

- Mandje op bureau leerkracht voor kinderen om briefjes in te doen, bijvoorbeeld als het te veel wordt of even rust wil.

8. In het algemeen op school

- Schone, opgeruimde school;
- kinderen beschouwen als gesprekspartner bij bijvoorbeeld inrichting van de school(plein);
- vaste structuur zodat een rustig en prettig leefklimaat ontstaat;
- duidelijke regels en rust in de school;
- niet te veel kinderen in een klas; maximaal 20 tot 25;
- in het team hoogsensitiviteit bespreken;
- gebouw: rustig licht en overzichtelijk en niet te vaak wijzigen.

Overige:

- Contact met ouders/ broers/ zussen: hoe gaan die met het kind om?;
- goed contact met de ouders onderhouden;
- oog voor het kind hebben door de dag heen;
- veel plezier en creativiteit vanuit de leerkracht om met elke situatie goed om te kunnen gaan.

Maatregelen of veranderen om overprikkeling te reguleren

1. In de sfeer in de klas:

- Orde en rust in de klas houden of terugbrengen, bijvoorbeeld eerst even ruimte geven/ los laten en daarna rust weer terug pakken;
- zorgen voor veel duidelijkheid;
- even geen gekke dingen;
- stemgebruik: niet te hard, niet te vaak stem verheffen of boos zijn;
- de realiteit benoemen en bespreekbaar maken;
- betrokken kinderen hun verhaal laten vertellen als ze willen;
- spanning en verschillen mogen er zijn;
- wens delen met hsk's dat de sfeer in de klas weer harmonieus wordt.

2. In de regels die er gelden

- Strenger zijn in het hanteren van de stilte in de klas;
- kind tijd geven om teleurstelling/ boosheid te verwerken en weer evenwichtig 'terug te komen', dit benoemen naar de groep;
- soms aparte afspraken maken met een kind, deze afspraken zijn voor alle kinderen transparant;
- grensoverschrijdend woordgebruik, lichaamstaal of mimiek bespreken en begrenzen;
- als leerkracht met humor, begrenzing, direct en in contact benoemen van de grenzen.

3. in de inrichting van het lokaal

- Kinderen op een rustige, prikkelarme plek zetten, bijvoorbeeld voorin, niet naast looproutes of kasten;
- bij veel onrust: tafeltjes leeg met uitzondering van bijvoorbeeld het boekje of 1 werkje;
- op verzoek of zelf de tafel van het kind verplaatsen;
- kinderen zitten met hun gezicht naar mij toe, ook als ze in groepjes zitten;
- genoeg loopruimte.

4. In de keuze of hantering van de lesmethode

- Durven los te laten, als iets niet werkt zoeken naar een andere manier die wel werkt;
- het kind mag het zo nodig anders doen dan de groep (bijvoorbeeld samenwerken of juist individueel mogen werken);
- tegemoet komen aan eigen initiatieven van het kind en deze waarderen;
- afwisseling in de lessen: op één dag zowel werken met cognitieve, creatieve als zintuiglijke methoden.

5. In de werkwijze of didactiek

- Pictogrammen op het bord ter ondersteuning van het opgegeven werk;
- het kind de tijd geven om in te werken of te reageren;
- voorspelbaar en veilig blijven handelen als leerkracht;
- kinderen zelf de samenwerkingsvorm en kinderen laten kiezen, hsk als eerste laten kiezen met wie ze willen samenwerken;
- kijken naar het kind en zoeken naar het aanbod dat het beste past en van belang is;
- als het nodig is de les aanpassen, veranderen of omwisselen;
- ter plekke een andere verwerking verzinnen.

6. In de omgang met het kind

- De houding en gedrag naar het kind: open, eerlijk, duidelijk zijn, hun ruimte geven, begrip hebben en tonen, rustig, liefdevol, het kind serieus blijven nemen, medeleven tonen, positieve aandacht blijven geven, positief zelfbeeld stimuleren;

- het kind even met rust laten, niet te veel aanbieden aan het kind;
- zorgen voor contact met het kind als er gepraat wordt, bijvoorbeeld door aan te kijken;
- geen dwang uitoefenen;
- kind de mogelijkheid geven zich terug te trekken;
- gedrag van kinderen spiegelen, inzichten aanbieden;
- zorgen dat de werkrelatie goed blijft;
- veel zelfstandigheid geven;
- zo nodig nog één op één begeleiding geven of extra stimulering;
- bij falen extern attribueren: 'het is ook heel erg moeilijk, we moeten gewoon nog wat vaker oefenen';
- emoties van het kind bespreken;
- uitspreken dat het oke is dat het deze dag anders gaat;
- samen een oplossing zoeken;
- met hoogsensitieve kinderen individuele afspraken maken hoe we het beste om kunnen gaan met overprikkeling, dit steeds evalueren en bijstellen;
- Begrenzing, erkenning geven en in realiteit brengen.

7. Voor of door het kind zelf

- Lichamelijke oefeningen:
 - ◊ buikademhaling leren met een hand op de buik en voeten op de grond;
 - ◊ aarden met je lichaam/ stampen.
- minder maak-werk laten doen (bijvoorbeeld 3 in plaats van 6 zinnen);
- kind bij hartsvriend laten zijn of samenwerken met wie het kind graag samenwerkt;
- het kind leren zelf grenzen aan te geven en hier mee om gaan, nee leren zeggen, ik wil dit niet;
- kind laten aangeven/ kiezen wat op dat moment goed is voor hem, kijken wat er mogelijk is (binnen de grenzen);
- kind mag zich even afzonderen, terugtrekken, iets anders doen, bijvoorbeeld:
 - ◊ muziek luisteren via koptelefoon;
 - ◊ 'stiekem' naar de wc mogen;
 - ◊ een kind mag even wat lezen of door de school wandelen;
 - ◊ op werkplek op gang laten werken;
 - ◊ zelf tafel even apart van het groepje zetten;
 - ◊ water mogen drinken;
 - ◊ schone kleren laten aantrekken.

8. In het algemeen op school

- Ruimte geven voor eigen ideeën en tijd om zich te uiten;
- afspraken met andere klassen en conciërges om even een rustig werkje te laten doen;
- vriendelijk en consequent houden aan schoolregels.

Overige:

- Het overprikkelde kind kan naar een medewerker die yoga of zang/ muziek met de kinderen kan doen, of een praatje maakt;
- de eerste tekenen van overprikkeling met het kind bespreken: zie je, voel je wat er nu gebeurt?;
- vaker dan 2 keer per dag buiten spelen, mogelijkheid tot ontlasting;
- veel plezier en creativiteit vanuit de leerkracht om met elke situatie goed om te kunnen gaan.

Niet gebruikte maatregelen

6 respondenten (43%) vulden iets in bij de vraag naar niet gebruikte maatregelen of veranderingen om overprikkeling te voorkomen of te reguleren. Genoemd word: aparte

werkplek, nog meer stilte/ nog minder prikkels, met meerdere docenten een plan opstellen over overprikkeling, meer creatieve uitingsmogelijkheden, meer persoonlijke aandacht. De redenen die hiervoor genoemd worden zijn bijvoorbeeld: dit laat het werkpakket niet toe, het kind isoleert zich al, andere kinderen hebben wel behoefte om zich te uiten, dit kan niet in verband met de grootte van de klas, het gaat al goed met het kind/ de klas.

5.4 Conclusie en samenvatting

In dit hoofdstuk is het praktijkonderzoek aan de orde gekomen. De onderzoeksvraag was: *Welke maatregelen en veranderingen worden door leerkrachten die bekend zijn met hoogsensitiviteit gebruikt om overprikkeling te reguleren of te voorkomen?*

Hiervoor is een vragenlijst opgesteld die ingevuld is door 14 respondenten, voornamelijk leerkrachten op een basisschool, die bekend zijn met hoogsensitiviteit. Door de ingevulde vragenlijsten is veel informatie verkregen over mogelijkheden om overprikkeling te voorkomen of te reguleren. Ook is inzicht verkregen in de frequentie, duur en gedrag bij overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen. In totaal hebben de respondenten van reguliere klassen 40 hoogsensitieve kinderen herkend, gemiddeld over de klassen en het aantal kinderen per klas is dat een percentage van 12%. Bij 80% van de kinderen komt overprikkeling één tot 5 dagen van de (school)week voor. Hoe vaak het kind op die dag overprikkeld wordt, verschilt sterk. Een lichte meerderheid van de kinderen is 2 of 3 keer per dag overprikkeld. De overprikkeling duurt bij het merendeel van de kinderen maximaal 30 minuten. Overprikkeling wordt het vaakst herkend aan de hand van de kenmerken 'concentratie-problemen' en 'rust of alleen willen zijn'.

Verdeeld over de 9 categorieën zijn veel verschillende maatregelen en veranderingen genoemd om overprikkeling bij hsk's te voorkomen of reguleren. In het schema hieronder staat een selectie, op basis van de onderzoeksgegevens, van de maatregelen en veranderingen die uit dit onderzoek naar voren zijn gekomen.

	Voorkómen	Reguleren
1. In de sfeer in de klas:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ rustige werksfeer ✓ houding leerkracht: positief, rustig, begrip tonen, consequent en voorspelbaar gedragen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ even geen gekke dingen in de klas, sfeer rustig houden ✓ stemgebruik leerkracht: niet te hard praten of stem verheffen
2. In de regels die er gelden	<ul style="list-style-type: none"> ✓ de regels zijn helder, positief geformuleerd en worden ondersteund door visuele informatie ✓ concreet: hoogsensitieve kind mag vaker naast de leerkracht zitten 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eventueel aparte afspraken maken met een kind, deze afspraken zijn voor alle kinderen transparant
3. in de inrichting van het lokaal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ lokaal: rustig, ruim, goede verlichting, schoon, niet te veel voorwerpen en kleuren, goed geventileerd, goede loopruimte, veel geluid vermijden, inrichting niet vaak wijzigen ✓ bord: duidelijk, gestructureerd, niet overvol met informatie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ kinderen op een rustige, prikkelarme plek zetten, bijvoorbeeld voorin en niet naast looproutes en kasten
4. In de keuze of hantering van de lesmethode	<ul style="list-style-type: none"> ✓ rustige en drukke activiteiten afwisselen door hoekenwerk en eigen initiatief ✓ een les eindigen met een 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ het kind mag zo nodig iets anders doen dan de groep (bijvoorbeeld andere activiteit, meer tijd krijgen,

	individuele verwerking ✓ het hoogsensitieve kind de mogelijkheid bieden te associëren	samenwerken of juist individueel werken)
5. in de werkwijze of didactiek	✓ het kind de tijd geven op te starten, een vraag te stellen of te beantwoorden ✓ visualiseren van de opdracht, pictogrammen ter ondersteuning	✓ het kind zelf de samenwerkingsvorm en kinderen waar het mee wil samenwerken laten kiezen
6. in de omgang met het kind	✓ rustig, positief, bemoedigend, open, eerlijk, duidelijk en liefdevol met het kind omgaan ✓ met hoogsensitieve kinderen individuele afspraken maken hoe we het beste om kunnen gaan met overprikkeling, dit steeds evalueren en bijstellen. ✓ bereidheid uit te proberen wat kind vraagt/ noemt, verbaal of in gedrag	✓ het kind even met rust laten, niet te veel aanbieden aan het kind ✓ geen dwang uitoefenen
7. voor of door het kind zelf	✓ kind leren verantwoordelijkheid te nemen voor het proces: leren vertellen/ duidelijk maken als er iets is ✓ problemen 'bespreekbaar' mogen maken door middel van tekenen, vertellen, schrijven e.d.	✓ kind mag zich even afzonderen, terugtrekken of iets anders gaan doen
8. in het algemeen op school	✓ schone, opgeruimde, overzichtelijke school ✓ niet te veel kinderen in een klas; maximaal 20 tot 25 ✓ in het team hoogsensitiviteit bespreken	✓ afspraken met andere klassen en conciërges om even een rustig werkje te laten doen
overige:	✓ Goed contact met ouders/ broers/ zussen onderhouden ✓ veel plezier en creativiteit vanuit de leerkracht om met elke situatie goed om te kunnen gaan	

Schema 5.1: Maatregelen en veranderingen om overprikkeling te voorkomen en te reguleren

Bij beperkingen om maatregelen of veranderingen toe te passen, spelen onder andere de grootte van de klas, de andere (niet hoogsensitieve) kinderen en het werkpakket een rol.

In het volgende hoofdstuk zal ik de informatie uit dit praktijkonderzoek over het reguleren of voorkomen van overprikkeling koppelen aan de theorie die hierover bestaat.

6. Eindconclusie en aanbevelingen

6.1 Inleiding

Door mijn literatuurstudie en mijn praktijkonderzoek kan ik in dit hoofdstuk een samenvattend antwoord geven op mijn vraagstelling. De vraagstelling is: *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?*

Eerst beschrijf ik enkele punten die bij de vergelijking tussen het praktijkonderzoek en de literatuurstudie opvallen. Daarna geef ik een antwoord op de vraagstelling door middel van concrete maatregelen en veranderingen. Als laatste doe ik aanbevelingen voor vervolgstappen.

6.2 Vergelijking literatuur en praktijk

Als eerste is mijn opgevallen dat er zeer veel mogelijke maatregelen en veranderingen zijn voor in de klas om overprikkeling te voorkomen of te reguleren. Dit is zowel uit mijn literatuurstudie als uit het praktijkonderzoek naar voren gekomen. De kern die ik uit de literatuur heb gehaald is dat bij het voorkomen van overprikkeling vooral prikkelbeperking een rol speelt en bij het reguleren van overprikkeling vooral rust, tijd en ruimte om het teveel aan prikkels te verwerken. Hierop kan veel gevarieerd en ingespeeld worden op de specifieke situatie en het kind. Dit blijkt uit de grote variatie aan maatregelen en veranderingen die door de respondenten zijn genoemd.

Uit het praktijkonderzoek is gebleken dat gemiddeld in de representatieve groepen 12,4% van de kinderen als hoogsensitief wordt herkend. In een klas van 24 kinderen zijn er dan drie hoogsensitief, oftewel één op de acht. Elaine Aron heeft in haar onderzoek ontdekt dat 15 tot 20% van de kinderen hoogsensitief is, dit zouden vier of vijf hsk's zijn in een klas van 24. Dit betekent waarschijnlijk dat niet alle hoogsensitieve kinderen in de klas worden herkend door hun leerkracht, die wel bekend is met hoogsensitiviteit.

Volgens de respondenten is één derde van de hoogsensitieve kinderen maximaal 10 minuten overprikkeld en één derde van de hoogsensitieve kinderen tussen de 10 en 30 minuten. Dit valt op, omdat het volgens Aron al snel 20 minuten duurt om overprikkeling te reguleren. Dit zou verklaard kunnen worden doordat tijdens het reguleren van de overprikkeling het gedrag waaraan de overprikkeling herkend wordt al afneemt. De overprikkeling is dan nog niet weg, maar het lijkt wel weg omdat het niet meer waargenomen wordt door het gedrag.

De respondenten hebben in de vragenlijst aangegeven aan de hand van welke gedragingen (9 mogelijkheden) zij overprikkeling herkennen. De meest genoemde gedragingen zijn 'concentratieproblemen' en 'rust of alleen willen zijn', ongeveer 64% van de hoogsensitieve kinderen vertoont dit gedrag als ze overprikkeld zijn. Gemiddeld is bij elk kind 3,4 kruisjes gezet. Naar mijn idee kun je hier uit afleiden dat overprikkeling zich op diverse manieren kan uiten en ook herkend wordt. Daarnaast vertoont elk kind dus meerdere vormen van gedrag als het overprikkeld is. Dit stemt overeen met de informatie die ik hierover in de literatuur heb gevonden.

In de vragenlijst heb ik bij het vragen naar maatregelen en veranderingen een indeling gemaakt in 9 categorieën, om de respondenten een handvat en leidraad te geven. Deze categorieën zijn als zodanig niet terug te vinden in de literatuur over hoogsensitiviteit. Ook heb ik een onderscheid gemaakt tussen maatregelen en veranderingen om

overprikkeling te voorkomen en om overprikkeling te reguleren. Deze tweedeling is wel terug te vinden in de literatuur. Bij voorkómen van overprikkeling speelt prikkelbeperking een grote rol en bij het reguleren van overprikkeling speelt rust, tijd en ruimte een grote rol. Dit is ook terug te zien in de antwoorden van de respondenten. Vaak wordt aangegeven dat het kind even iets anders mag doen, rust mag nemen of mag kiezen wat het wil doen om de overprikkeling te reguleren. Bij het voorkomen wordt genoemd dat rustige en drukke activiteiten afgewisseld worden, dat de ruimte rustig, schoon en opgeruimd moet zijn, dat er niet te veel geluid is, dat het kind positief benaderd wordt en dat er met het kind gepraat wordt over overprikkeld raken en wat ze samen kunnen doen om dat te voorkomen.

Sommige antwoorden van de respondenten zijn (bijna letterlijk) terug te vinden in de literatuur. Ik heb de indruk dat de leerkrachten zich via dezelfde literatuur hebben georiënteerd op hoogsensitieve kinderen en hoe het beste met ze om te gaan in de klas. Niet alle antwoorden waren terug te vinden in de literatuur, maar de meesten volgden wel logisch op de theorie. Andere antwoorden konden niet goed in het theoretische kader geplaatst worden, bijvoorbeeld 'zorgen dat deze leerling mij aankijkt als ik met hem praat' om overprikkeling te reguleren (vraag 14) bij 'de omgang met het kind'. Dit kan aan meerdere factoren liggen, hier is in dit onderzoek niet nader naar gekeken. De respondenten hebben ook antwoorden gegeven die verwijzen naar de zelfredzaamheid en de mogelijkheid om te leren en te groeien van de kinderen, bijvoorbeeld 'met het kind afspreken hoe we om kunnen gaan met overprikkeling' en 'het kind leren verantwoordelijkheid te nemen voor het proces (van overprikkeling)'. Dit aspect is in de theorie niet duidelijk naar voren gekomen. Naar mijn idee is dit wel van belang, zodat de kinderen zichzelf, hun overprikkeling en grenzen leren herkennen en op deze manier op groeien tot zelfstandige en zelfredzame volwassenen die met hun overprikkeling om kunnen gaan.

6.3 Beantwoording van de vraagstelling

De vraagstelling is: *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?*

Er zijn zeer veel mogelijkheden over overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen in de klas te voorkomen of te reguleren. In deze scriptie staan de maatregelen en veranderingen uit de literatuur en het praktijkonderzoek in paragraaf 4.7, 5.3 en 5.4. Hieronder zal ik een selectie geven van verschillende mogelijkheden die naar voren gekomen zijn.

Ik wil hier ook opmerken dat het vooral van belang is dat er goed gekeken wordt naar het kind en ook naar de klas, zodat zichtbaar wordt wat wel en niet nodig is of aansluit bij het kind en bij de klas. Bij de maatregelen en veranderingen speelt een rol in welke klas les wordt gegeven, in de lagere groepen zullen soms andere maatregelen toegepast worden dan in de hogere groepen. Ik vraag dus van u, als leerkracht, een actieve houding. De maatregelen en veranderingen die ik hier noem zijn niet allemaal pasklare antwoorden, maar vaak richtingaanwijzers die u op weg kunnen helpen om de manier te vinden die het beste bij u, het hoogsensitieve kind, uw klas én uw school past. Sommige maatregelen en veranderingen hebben een effect op de hele klas. Hoogsensitieve kinderen en de rest van de klas zullen allebei soms concessies moeten doen om met elkaar op een prettige manier samen te kunnen werken.

Als eerste is er een onderscheid te maken tussen het voorkómen van overprikkeling en het reguleren van overprikkeling. Als een kind nog niet overprikkeld is, wil je dat zo houden. Dit kun je doen door te zorgen voor genoeg, niet te veel, prikkels aan te bieden, zodat het kind alle prikkels kan verwerken en dus niet overprikkeld wordt. Als het kind wel overprikkeld is geworden, moet het kind de mogelijkheid krijgen de overprikkeling kwijt te raken. Dit kan door rust, tijd en ruimte om het teveel aan prikkels te verwerken.

Deze basis kan op veel verschillende manieren ingevuld worden. Hieronder zal ik eerst bij voorkomen en daarna bij reguleren mogelijkheden noemen.

Voorkomen

Bij het voorkomen van overprikkeling is het beperken van het prikkelaanbod belangrijk. Bij dit prikkelaanbod spelen de zeven zintuigen een rol, waarbij elk kind bij bepaalde zintuigen gevoeliger kan zijn. De zintuigen die hierbij de grootste rol spelen zijn de ogen, de tastzin van de huid, de oren en de neus. Ook speelt de soort gevoeligheid van het kind een rol. Het kind kan gevoelig zijn voor kleine, lage, zachte prikkels (lage drempel), het kan normale prikkels als heel intensief beleven (intensiteit) of het kan gevoelig zijn voor situaties met een combinatie aan verschillende prikkels (complexiteit). Bovenstaande leidt tot concrete maatregelen zoals:

- Een rustig lokaal, niet te felle kleuren of licht, geordend en niet te vaak de inrichting veranderen;
- houd het geluidsniveau laag, zowel het praten van de kinderen en de leerkracht als achtergrondgeluiden, bijvoorbeeld ramen dicht bij geluid buiten;
- zorg voor een goede ventilatie van het lokaal.

Naast deze fysieke maatregelen zijn er ook maatregelen voor cognitieve, sociale, emotionele gebieden en voor overgangen en veranderingen.

Cognitief:

- Drukke en rustige activiteiten afwisselen;
- zorg voor een heldere, overzichtelijke en visueel rustige weektaak;
- zo nodig opdrachten in stapjes verdelen, als het kind het niet kan overzien;
- integreer creatieve activiteiten in de lessen.

Sociaal:

- Het kind geen straf geven, een aanmaning is voldoende;
- niet te veel pushen en stimuleren als het kind weerstand heeft;
- spreek een code of manier af waarmee het kind duidelijk kan maken als het een vraag heeft of rust wil.

Emotioneel:

- Empathie tonen bij het kind en het kind accepteren; hierdoor voelt hij zich meer op zijn gemak.

Overgangen en veranderingen:

- Kind vaste plek/ tafel in de klas geven;
- vertel kinderen ruim vooraf over speciale uitjes of gebeurtenissen.

Reguleren

Als het kind overprikkeld is geworden kun je op verschillende manieren het kind even wat rust, tijd en ruimte geven. Hieronder staan mogelijkheden:

- Het kind mag lezen in de leeshoek of op een stille plek;
- het kind mag even naar de wc/ water drinken/ op de gang zitten;
- het kind mag op een rustige plek werken: gang, directeur, hoek in de klas;
- overschakelen op een rustige activiteit;
- even met het kind gaan praten;
- stuk wandelen met de klas;
- geef het kind even de ruimte om te 'dagdromen';
- een stilteruimte, waar het kind iets rustigs kan doen, kan lezen, stil kan zijn of kan dromen.

Houd hiernaast de volgende punten in de gaten bij een overprikkeld kind, het gaat hierbij om het vermijden van situaties die door het kind als sterk prikkelend ervaren kunnen worden:

- Geen tijdsdruk, niet pushen en overmatig aandacht aan het kind geven;
- benader het kind rustig.

Concluderend kan gezegd worden dat er veel mogelijkheden zijn om overprikkeling te voorkomen danwel te reguleren bij hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs door middel van veranderingen en maatregelen in de klas. Een beperking van dit onderzoek is de smalle wetenschappelijke basis, er is weinig wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. De grote lijn is dat de praktijk bij de respondenten overeenkomt en klopt met de theorie. De leerkrachten die bekend zijn met hoogsensitiviteit, werken (min of meer) op een manier die overeenkomt met de theorie.

6.4 Aanbevelingen voor vervolgstappen

Naar aanleiding van deze scriptie zal ik enkele aanbevelingen doen voor vervolgstappen en -onderzoek. Bij deze aanbevelingen is het naar mijn idee van belang in het oog te houden dat hoogsensitiviteit een variatie in temperament is, en geen beperking of stoornis in de ontwikkeling.

Ten eerste is er meer wetenschappelijk onderzoek nodig naar hoogsensitiviteit in het algemeen en bij kinderen. Ik denk hierbij aan hoe hoogsensitiviteit zich uit bij kinderen, alsmede naar overprikkeling en aan welk gedrag dat te herkennen is, onder andere in de klas. Ook zou er onderzoek gedaan kunnen worden naar de cognitieve- en leereigenschappen en leervoorkeuren van hoogsensitieve kinderen. Bij dit onderzoek zou ook een differentiatie gemaakt kunnen worden naar leeftijd, er is weinig bekend over de ontwikkeling van hoogsensitiviteit bij de verschillende leeftijden van kinderen.

Om de bekendheid van hoogsensitiviteit en overprikkeling te vergroten zou studenten van de PABO kennis en informatie geboden moeten worden over deze kinderen. Dit kan waarschijnlijk ingebet worden in een ander vak, bijvoorbeeld Pedagogiek of Ontwikkelingspsychologie.

Hiernaast zou het goed zijn als meer leerkrachten en IB-ers en daarnaast ook andere pedagogen bekend worden met hoogsensitiviteit en overprikkeling. Dit zou kunnen door voorlichting, informatiemateriaal, brochures of lezingen, liefst gemaakt of gegeven door een deskundige op dit gebied.

Samenvatting

Hoogsensitiviteit is een onderdeel van het temperament van kinderen wat ongeveer bij één op de vijf kinderen voorkomt. De Amerikaanse psychologe Elaine Aron heeft onderzoek gedaan naar deze vorm van temperament. In het algemeen zijn hoogsensitieve kinderen behoedzaam, reflecteren diep voor ze handelen en merken veel op uit de omgeving. Deze kinderen zijn vaak gevoelend, slim, creatief, nauwgezet en gewetensvol. Ook op cognitief gebied heeft hoogsensitiviteit zijn uitwerking: zij 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. Zij ontvangen veel informatie en verwerken deze intensief.

In deze 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 hoogsensitieve kinderen.

Hoogsensitieve kinderen worden snel overprikkeld. Overprikkeling betekent dat het zenuwstelsel een hoog alertheidsniveau heeft. Dit ontstaat door een teveel aan prikkels die ontvangen zijn ten opzichte van de verwerking van die prikkels. Hierdoor is een kind niet meer in staat adequaat op prikkels te reageren; er vindt een over- of onderreactie op prikkels plaats. Overprikkeling heeft een fysieke oorsprong en is te herkennen aan gedrag zoals concentratie-problemen, alleen willen zijn/ contact vermijden, druk/ opgewonden gedrag of psycho-somatische klachten. Als een kind overprikkeld is kan het niet optimaal functioneren. Zowel op fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel gebied ondervinden kinderen last van overprikkeling.

Het verminderen van de negatieve gevolgen van overprikkeling bij een hoogsensitief kind kan op twee manieren: 1. voorkomen dat het kind overprikkeld raakt; 2. zorgen dat de overprikkeling gereguleerd kan worden. In het eerste geval moet gezorgd worden voor een hoeveelheid prikkels die het kind direct kan verwerken (d.w.z. niet te veel prikkels aanbieden) en in het tweede geval moet gezorgd worden voor rust, tijd en ruimte om het kind de opstapeling aan prikkels te laten verwerken.

Bij het aanbieden van genoeg, dus niet te veel, prikkels, is het goed de drie verschillende vormen van gevoeligheden van hoogsensitieve kinderen te kennen: 1. het kind is (erg) opmerkzaam voor kleine, lage of zachte prikkels: lage drempel; 2. bij het kind komen prikkels (veel) harder binnen dan bij andere kinderen: intensiteit; 3. het kind heeft last van situaties met een combinatie van verschillende prikkels: complexiteit.

Bij het zorgen voor rust, tijd en ruimte om de overprikkeling te reguleren is het vooral van belang dat het kind even op zichzelf mag zijn of alleen mag werken, even iets mag doen wat hem rust geeft, even een boek mag lezen, op de gang mag werken, een rondje mag lopen of op een stille plek mag zijn. Het reguleren van overprikkeling duurt minimaal 20 minuten, een kortere periode rust geeft ook positieve effecten.

De resultaten van het praktijkonderzoek laten zien dat het via verschillende maatregelen en veranderingen in de klas mogelijk is overprikkeling te voorkomen of te reguleren. Deze maatregelen en veranderingen zijn verbonden met verschillende aspecten van de klas: de sfeer in de klas, de regels, de inrichting van het lokaal, de lesmethode, werkwijze en methodiek en de omgang met het kind.

Literatuurlijst

Artikelen

- Aron, E.N. en Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and its Relation tot Introversion and Emotionality, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 2, No. 2, p. 345-368;
- Aron, E.N. (2004a). Revisiting Jung's concept of innate sensitiviness, *Journal of Analytical Psychology*, 49, p. 337-367;
- Bergh, van den, S & Hakvoort, F.J. (2001). Het NLD-Syndroom: Brein levert half werk. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek, Kinderpsychiatrie en Klinische Kinderpsychologie*, 2/3;
- Jerome, E. M., & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences*, 38, p. 1341-1352;
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, p. 1429-1439;
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big five". *Personality and Individual Differences*, 40, p. 1269-1279;
- Veen, van der, G. (2006). *Hooggevoelige kinderen in het basisonderwijs*, uitgave van het LiHSK, beschikbaar op de website <http://www.lihsk.nl/onderzoek.htm>.

Boeken

- Aron, E.N. (2002). *Hoog sensitieve personen*, Amsterdam: Archipel (derde druk);
- Aron, E.N. (2004b). *Het hoog sensitieve kind*, Amsterdam: Archipel (tweede druk);
- Aron, E.N. (2004c). *Hoog sensitieve personen in de liefde*, Amsterdam: Archipel (derde druk);
- Beemen, van, L. (2001). *Ontwikkelingspsychologie*, Groningen: Wolters-Noordhoff (tweede druk);
- Bont, C. (2006). *Hoogsensitiviteit als kracht*, Utrecht: Kosmos-Z&K uitgevers (achtste druk);
- Marletta-Hart, S. (2003). *Leven met hooggevoeligheid*, Baarn: uitgeverij Ten Have (elfde druk);
- Nieuwenbroek, S. (2006). *Hoogsensitieve leerlingen*, Esch: Quirijn;
- Pfeifer, Dr. S. (2004). *Hooggevoelige mensen*, Heerenveen: uitgeverij Groen;
- Ploeg, van der, J.D. (2000). *Gedragsproblemen*, Rotterdam: Lemniscaat (zesde druk);
- Rigter, J. (1998). *Psychologie voor de praktijk*, Bussum: Uitgeverij Coutinho (vierde druk).

Brochures, readers, scripties

- Baas-Braal, A. en Pauw, van der, J.L. (...). *Sensorische integratie en hoogbegaafdheid*, Puttershoek: uitgave van Sigma (www.sisigma.nl);
- Prins, R.A. (2005). *Zintuiglijke prikkelverwerking verstoort; behandelmogelijkheden voor sensorische integratieproblematiek bij kinderen op MKD 'de Schelp'*, Afstudeerscriptie Hogeschool Inholland, Diemen;
- Puma, E. (2005). *In hoeverre is hooggevoeligheid een adequaat concept voor orthopedagogisch diagnostiek?* Masterscriptie Rijksuniversiteit Groningen;
- Veen, van der, G. (2004). *Grenzen, veiligheid, uitdaging*, Steenwijk: uitgave van Centrum Stromend Water;
- Veen, van der, G. (2004). *Mijn kind is anders...; Herkenning van intuïtieve en hooggevoelige kinderen*, Steenwijk: uitgave van Centrum Stromend Water;
- Veen, van der, G. (2006). *Hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs*, Steenwijk: uitgave van LiHSK.

Websites

- Boekje met de kerndoelen basisschool, bron: <http://kerndoelen.kennisnet.nl/veelgestelde vragen> op 12 juni 2007;
- <http://www.thesis.nl/kolb/> op 14 juni 2007;
- http://en.wikipedia.org/wiki/Right_brain op 14 juni 2007;
- <http://www.visueelruimtelijkdenken.org>;
- www.lihsk.nl;
- http://www.euronet.nl/~mjkbeeld/Omgekeerd_Briljant.pdf;
- <http://www.hsperson.com/pages/2Feb06.htm>;
- <http://nl.wikipedia.org/wiki/Thalamus> op 8 juli 2007.

Lezingen

- Enden, van der, M. (15-11-2006). Uitgeschreven tekst van de lezing: *Hoogsensitieve jongeren, kans of ramp?* op het symposium: Hoogsensitieve leerlingen, watjes of kanjers?, 's Hertogenbosch, bron: <http://www.orthoconsult.nl/pdf/symposium-2006.pdf>;
- LiHSK (02-02-2007), Lezing *Herkenning en begeleiding Hoog Sensitieve Kinderen*, Zwolle;
- Oortmerssen, van, M. (08-19-2005). Uitgeschreven tekst van de lezing *Gevoeligheid en psychische problematiek*. Leiden, bron: http://www.ggz-informatiepunt.nl/informatiepunt/nieuws_detail.php?id=80.

Overig

- Informatie uit persoonlijke communicatie met LiHSK.

Bijlagen

1. Vragenlijst hoogsensitieve kinderen

Is je kind hoog sensitief?
Een vragenlijst voor ouders

Beantwoord de vragen zo goed als je kunt. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jouw kind opgaat of gedurende een aanzienlijke periode in het verleden opging. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor jouw kind.

Mijn kind...

- 1) schrikt snel;
- 2) heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen de huid;
- 3) houdt over het algemeen niet van grote verrassingen;
- 4) leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf;
- 5) lijkt mijn gedachten te kunnen lezen;
- 6) gebruikt moeilijke woorden voor de leeftijd;
- 7) ruikt elke vreemd geurtje;
- 8) heeft een scherpzinnig gevoel voor humor;
- 9) lijkt zeer intuïtief;
- 10) is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag;
- 11) heeft moeite met grote veranderingen;
- 12) wil zich verkleden als de kleren nat of zanderig zijn geworden;
- 13) stelt veel vragen;
- 14) is een perfectionist;
- 15) heeft oog voor verdriet van anderen;
- 16) houdt meer van rustige spelletjes;
- 17) stelt diepzinnige, beschouwende vragen;
- 18) is zeer gevoelig voor pijn;
- 19) kan slecht tegen een luidruchtige omgeving;
- 20) heeft oog voor detail (iets dan van plaats is veranderd, verandering in iemands uiterlijk);
- 21) kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen;
- 22) presteert het beste wanneer er geen vreemden bij zijn;
- 23) beleeft de dingen intensief.

Score

Als je dertien of meer vragen met 'ja' beantwoord hebt, is je kind waarschijnlijk hoog sensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je er jouw manier van omgaan met je kind op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook reden om je kind hoog sensitief te noemen.

Bron:

E. Aron (2004). *Het hoogsensitieve kind*, p.14-15.

2. Vragenlijst 'Overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen'

Beste (voormalig) leerkracht,

Voor mijn studie HBO-Pedagogiek aan de Hogeschool INHolland Amsterdam ben ik aan het werk voor mijn afstudeerproject. Voor dit project doe ik een onderzoek, welke ik uitvoer in opdracht van het LiHSK, het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen. Het onderwerp van mijn onderzoek is:

Het reguleren van overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen in de klas (groep 3 tot en met 8).

De vragenlijst staat in dit bestand. Hij bestaat uit 16 vragen verdeeld over 3 onderdelen plus enkele vragen over de gegevens van uw school en klas. Ik wil aan de hand van uw antwoorden in kaart brengen hoe er om gegaan zou kunnen worden met overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen in de klas. Deze vragenlijst kan ingevuld worden door leerkrachten werkzaam in het basisonderwijs bij de groepen 3 tot en met 8 die bekend zijn met het begrip hoogsensitiviteit.

Hoe veel tijd het inneemt om de vragenlijst in te vullen is lastig in te schatten omdat het afhankelijk is van uw situatie. Ik verwacht dat u 20 tot 30 minuten bezig bent om de vragenlijst in te vullen. Ik realiseer mij dat dit een behoorlijke tijdsinvestering voor u kan zijn. Uw antwoorden zijn voor mij zeer waardevol. Ik hoop daarom dat u toch de tijd wilt nemen om de vragenlijst in te vullen.

Als u nog andere leerkrachten kent die bekend zijn met het begrip hoogsensitiviteit, zou u hen dan willen vragen ook de vragenlijst in te vullen? Dit zou ten goede komen aan de kwaliteit van mijn onderzoek.

Wilt u de ingevulde vragenlijst a.u.b. uiterlijk 3 juni terugmailen? Als u toch niet deze vragenlijst wilt invullen zou ik het op prijs stellen als u mij daarvan op de hoogte stelt.

Als u nog vragen heeft, dan kunt u mij bereiken op onderstaand mailadres of telefoonnummer.

Vriendelijke groet,
Sanne van der Lubben
sannevdlubben@gmx.net
tel 075-6215435

Vragenlijst 'reguleren van overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs'.

Algemene opmerkingen:

- ✓ U hoeft de vragenlijst niet in één keer in te vullen. U kunt hem dus ook eerst lezen en later invullen. Er staat ook informatie in deze lijst dus wellicht is het voor u handig dat u de lijst al eens doorleest zodat deze informatie op u in kan werken.
- ✓ Na elke vraag is er een vakje met ruimte om uw antwoord op te schrijven. Als u typt zal er automatisch meer ruimte ontstaan als uw antwoord langer is dan het vakje.
- ✓ Als u op dit moment niet werkzaam bent als leerkracht, kunt u bij het beantwoorden van de vragen uw laatste klas en school in gedachten nemen.
- ✓ Ik gebruik overal de term hoogsensitief en hoogsensitieve kinderen. Deze termen komen overeen met de term hooggevoeligheid en de afkorting HSK.

I Hoogsensitiviteit bij kinderen

Het onderwerp van mijn onderzoek betreft *hoogsensitieve kinderen*. Elaine Aron heeft onderzoek gedaan naar dit aspect van temperament bij volwassenen en kinderen. Zij ontdekte dat hoogsensitiviteit niet hetzelfde is als verlegenheid, hoewel veel hoogsensitieve kinderen verlegen lijken. Hoogsensitiviteit is geen zeldzaamheid, ongeveer 1 op de 5 kinderen is hoogsensitief. Om duidelijkheid te geven over de kinderen waar ik het over heb, zal ik hieronder enkele kenmerken van hoogsensitiviteit noemen.

Hoogsensitieve kinderen hebben in nieuwe situaties de neiging te 'stoppen en checken' voordat ze tot handelen overgaan. Daarnaast pikken ze veel op uit de omgeving en zijn ze reflectief ingesteld. Ze zijn vaak sociaal, invoelend, intuïtief en hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel en een intense gevoelsbeleving. Hun eerste of primaire reactie op een situatie is vaak niet verbaal maar via emoties of non-verbaal gedrag. Ook zijn zij meer gericht op visuele informatie dan op auditieve informatie. Zij ontvangen veel prikkels (grote opmerkzaamheid) die zij grondig verwerken, zij denken diep na over wat ze zien, horen en voelen. Vaak reageren zij sterk op bepaalde prikkels zoals fel zonlicht, hard geluid, bepaalde sensaties en bepaalde geuren. Ook op cognitief gebied zijn deze kinderen vaak anders, zij hebben een intensieve informatieverwerking, associëren veel en zijn creatief in hun

denken. Regelmatig valt op dat zij een goed geheugen en een grote woordenschat hebben, diepzinnige vragen stellen, graag zelfstandig willen werken en een hekel hebben aan oefenen en herhalen.

Hoogsensitieve kinderen: merken veel op, denken diep na alvorens te handelen en zijn behoedzaam.

1. Was u al bekend met het begrip 'hoogsensitieve kinderen' zoals ik het hierboven weergeef?

Ja / Nee

2. Zo ja, hoe bent u met dit begrip bekend geworden?

3. Zo nee, wat verstond u dan onder het begrip 'hoogsensitieve kinderen'?

4. Heeft u aanvullingen op de bovenstaande omschrijving van hoogsensitiviteit bij kinderen? Zo ja, kunt u deze omschrijven:

Nee / Ja, namelijk: ...

5. Herkent u hoogsensitieve kinderen in uw klas? Zo ja, hoeveel van deze kinderen herkent u in uw klas?

Nee / Ja: kinderen

6. Hoe herkent u dat deze kinderen hoogsensitief zijn?

II Overprikkeling

Een veel voorkomend probleem bij hoogsensitieve kinderen is hun overprikkeling. Overprikkeling is een neurologisch proces en speelt zich af in de zenuwen en hersenen. Alle kinderen kunnen overprikkeld raken, maar hoogsensitieve kinderen raken sneller overprikkeld. Een kind raakt overprikkeld als het meer informatie binnenkrijgt dan het kan verwerken. Het wordt dan 'overweldigd' of 'overspoeld' door alle informatie die hij of zij binnenkrijgt. Dit kan gaan om informatie over de buitenwereld via de zintuigen (horen, zien, ruiken, voelen, evenwicht en smaak), maar ook om interne informatie, van de beleving van het kind zelf. Overprikkeling kan je herkennen aan bepaald gedrag bij het kind, hoewel dat niet altijd gemakkelijk is door de diversiteit van mogelijk gedrag bij overprikkeling. Dat gedrag is er op gericht te voorkomen dat er nog meer prikkels binnenkomen en geeft het kind de mogelijkheid om de onverwerkte prikkels te verwerken. Op die manier kan er hopelijk ruimte ontstaan om de 'file aan onverwerkte prikkels' weg te werken. Overprikkeling kan lichamelijk gemeten worden via processen als een versnelde hartslag of ademhaling, meer transpiratie, hoog adrenaline gehalte en grotere pupillen. Gedrag dat voorkomt bij overprikkelde kinderen kan zeer divers zijn, ik noem hier gedrag dat relatief vaak voorkomt:

- druk of opgewonden gedrag;
- woedeaanvallen;
- snel huilen en/of boos worden;
- hangerigheid;
- concentratieproblemen;
- dromerigheid, stil zijn;
- contact vermijden;
- rust willen, alleen willen zijn;
- psychosomatische klachten zoals buik- en hoofdpijn.

7. Herkent u overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen in uw klas?

Nee / Ja

8. Zo ja, hoe herkent u de overprikkeling? Zet bij elk kind een kruisje achter het gedrag waaraan u de overprikkeling herkent. U mag meerdere kruisjes per kind zetten. Als u de overprikkeling ook aan ander gedrag herkent, kunt u dat in de onderste regel noteren. Als u 5 of minder hoogsensitieve kinderen in uw klas herkent, vult u de overige kolommen niet in.

	Kind 1	Kind 2	Kind 3	Kind 4	Kind 5	Kind 6
Druk, opgewonden						
Woedeaanvallen						
Snel huilen/ boos worden						
Hangerigheid						
Concentratie-problemen						
Dromerigheid, stil zijn						
Contact vermijden						
Rust of alleen willen zijn						
Psychosomatische klachten						
Overig gedrag:						
Eventueel toelichting:						

9. Kunt u per hoogsensitief kind aangeven hoe vaak u herkent dat het overprikkeld is? Zet per kind een kruisje in het vakje dat het meest van toepassing is. Als u meer dan 6 hoogsensitieve kinderen in uw klas herkent, kunt u de onderste regel gebruiken om voor hen in te vullen.

	Kind 1	Kind 2	Kind 3	Kind 4	Kind 5	Kind 6
Elke dag						
Eén tot vier keer per week						
Eén tot vier keer per maand						
Nooit						
Heel onregelmatig						
Weet niet/ geen mening						

10. Deze vraag vult u in over de kinderen waarbij u wel herkent dat het kind overprikkeld is. Kunt u per kind aangeven hoe vaak het kind op één dag overprikkeld is als het kind op die dag overprikkeld is? Zet per kind een kruisje in het vakje dat het meest van toepassing is. Als u meer dan 6 hoogsensitieve kinderen in uw klas herkent, kunt u de onderste regel gebruiken om voor hen in te vullen.

	Kind 1	Kind 2	Kind 3	Kind 4	Kind 5	Kind 6
Eén keer per dag						
2 of 3 keer op een dag						
4 of 5 keer op een dag						
6 keer of vaker op een dag						

Dit verschilt sterk						
Weet niet/ geen mening						

11. Deze vraag vult u in over de kinderen waarbij u wel herkent dat het kind overprikkeld is. Hoe lang zijn de hoogsensitieve kinderen in uw klas overprikkeld? Zet per kind een kruisje in het vakje dat het meest van toepassing is. Als u meer dan 6 hoogsensitieve kinderen in uw klas herkent, kunt u de onderste regel gebruiken om voor hen in te vullen.

	Kind 1	Kind 2	Kind 3	Kind 4	Kind 5	Kind 6
Minder dan 10 minuten						
10 tot 30 minuten						
31 tot 59 minuten						
Eén tot twee uur						
Langer dan twee uur						
Dit verschilt sterk						
Weet niet/ geen mening						

III Reguleren van overprikkeling

Hoogsensitieve kinderen die overprikkeld zijn, zitten niet lekker in hun vel en functioneren (ongewild) niet naar beste kunnen. Overprikkeling bij deze kinderen kan in sommige gevallen voorkómen worden. In andere gevallen is dat niet mogelijk en moet het overprikkelde kind weer tot rust komen.

12. Welke veranderingen of maatregelen om overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen te voorkómen gebruikt u? Het kan gaan om gerichte veranderingen in het moment zelf maar ook om algemene of klasgerichte veranderingen of maatregelen die al aanwezig waren en er aan bijdragen dat overprikkeling niet ontstaat.

	De volgende veranderingen of maatregelen:
In de sfeer in de klas:	
In de keuze of hantering van de lesmethode:	
In de regels die er gelden:	
In de inrichting van het lokaal:	
In de werkwijze of didactiek:	
In de omgang met het kind:	
In het algemeen op school:	
Voor of door het kind zelf:	
Overige veranderingen of	

maatregelen:	
--------------	--

13. Zijn er ook veranderingen of maatregelen om overprikkeling te voorkómen waarvan u weet of denkt dat ze kunnen helpen, maar die u niet gebruikt? Waarom gebruikt u die niet?

Veranderingen of maatregelen die ik niet gebruik:	Reden dat ik die niet gebruik:

Hoeveel voorzorgsmaatregelen er ook getroffen worden, toch zal het altijd blijven gebeuren dat een hoogsensitief kind overprikkeld raakt. Op zo'n moment zijn er meerdere mogelijkheden om te zorgen dat het kind zijn of haar overprikkeling kwijtraakt.

14. Welke veranderingen of maatregelen om overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen weg te nemen gebruikt u? Het kan gaan om gerichte veranderingen in het moment zelf maar ook om algemene of klasgerichte veranderingen of maatregelen die al aanwezig waren en er aan bijdragen dat overprikkeling weer weg gaat.

	De volgende veranderingen of maatregelen:
In de sfeer in de klas:	
In de keuze of hantering van de lesmethode:	
In de regels die er gelden:	
In de inrichting van het lokaal:	
In de werkwijze of didactiek:	
In de omgang met het kind:	
In het algemeen op school:	
Voor of door het kind zelf:	
Overige veranderingen of maatregelen:	

15. Zijn er ook veranderingen of maatregelen om overprikkeling te weg te nemen waarvan u weet of denkt dat ze kunnen helpen, maar die u niet gebruikt? Waarom gebruikt u die niet?

Veranderingen of maatregelen die ik niet gebruik:	Reden dat ik die niet gebruik:

16. Is er op uw school systematisch - op school-, bouw- of klasniveau - nagedacht over overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen en het voorkómen of wegnemen hiervan? Zo ja, wat kwam hier uit?

Nee / Ja, namelijk: ...

IV Gegevens

Op wat voor basisschool geeft u les? U kunt de categorieën die niet van toepassing zijn deleten of de categorieën die wel van toepassing zijn vet maken of markeren. U kunt meerdere categorieën omcirkelen.

Openbare school
Bijzondere school (bijvoorbeeld Katholiek, Christelijk, Islamitisch)
Traditionele Vernieuwingsschool (Dalton, Montessori, Jenaplan, Freinet of Vrije School)
Niet-traditionele Vernieuwingsschool (bijvoorbeeld Iederwijs)
Speciaal onderwijs, namelijk: ...
Andere school, namelijk: ...

In welke groep geeft u op dit moment les, of heeft u les gegeven?

Hoeveel kinderen heeft u in uw klas?

Heeft u nog vragen of opmerkingen?

Als u op de hoogte gehouden wilt worden van uitkomsten van deze scriptie, kunt u hieronder uw naam en mailadres intypen.

Naam:
Mailadres:

Het is de bedoeling dat u de vragenlijst opslaat op uw computer en uiterlijk 3 juni als bijlage per mail verstuurt naar: sannevdlubben@gmx.net.

Bedankt voor de medewerking!

Sanne van der Lubben

3. Antwoorden vragenlijst

Vragenlijst antwoorden

Totaal van alle (14) respondenten

1. Was u al bekend met het begrip 'hoogsensitieve kinderen' zoals ik het hierboven weergeef?

Ja: 14 respondenten; d.w.z. 100%.

Nee: 0 respondenten

2. Zo ja, hoe bent u met dit begrip bekend geworden?

14 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 100%.

- Door gesprekken met iemand die mij begeleidt (op verschillende gebieden) ben ik erachter gekomen dat ik zelf ook hoogsensitief ben.
- Door boeken met dit onderwerp te lezen, eigen ervaringen en gesprekken met anderen.
- Door erover te lezen.
- Ben zelf hoogsensitief, weet het echter pas kort.
- Door er veel over te lezen. Websites te bezoeken. Verder ben ik lid van Educare en Lycos (LiHKS), waar veel geschreven wordt over hoog gevoelige kinderen.
- In mijn klas kwam ik kinderen tegen die opvielen omdat ze lange tijd nodig hadden om tot een keuze te komen, de kat uit de boom keken, moeilijk tegen verandering konden, sneller moe leken en zowel opmerkzaam als fijngevoelig waren, ze waren anders dan andere kinderen. Ze waren niet te 'vangen' onder de mij toen bekende noemers waardoor ik zelf ben gaan zoeken naar informatie omdat ik het gevoel had dat ik beter aan moest sluiten bij hun behoeften maar niet wist hoe.
- Via literatuur.
- Ik ontdekte 3 jaar geleden via mijn zus dat ik zelf hoogsensitief ben.
- Artikel in de Libelle ruim 3 jaar geleden, waarin een moeder het opgroeien van haar toen 7 jarige dochter beschreef. Ik had het gevoel dat mijn toen 4 jarige dochter werd beschreven.
- Via eigen interesse door boeken van de bibliotheek (met name over Nieuwetijdsdenken) en later ook door het blad Educare.
- Door de Boeken die ik heb gelezen en mijn contact met het Landelijk Informatiepunt voor Hoog Sensitieve Kinderen. Daarbij heb ik zelf een hoogsensitief kind.
- Bij het werken met schoolkinderen als logopedist.
- Door een boeker over te lezen waar iemand me op attendeerde.
- Tijdens mijn PABO opleiding met de lessen pedagogiek.

3. Zo nee, wat verstond u dan onder het begrip 'hoogsensitieve kinderen'?

0 respondenten hebben hier iets ingevuld.

4. Heeft u aanvullingen op de bovenstaande omschrijving van hoogsensitiviteit bij kinderen? Zo ja, kunt u deze omschrijven:

Nee: 5 respondenten, d.w.z. 36%, hebben geen aanvulling.

Ja: 9 respondenten, d.w.z. 64%, hebben wel een aanvulling, namelijk:

- Deze kinderen werken niet alleen graag zelfstandig, maar ook graag alleen.
- Deze kinderen zijn vaak heel empathisch, sociaal gericht op anderen, hebben snel door hoe een ander (kind) zich voelt en weten dat goed op te vangen en te verwoorden.
- Voor veel hoogsensitieve kinderen is een normale schooldag een behoorlijke opgave omdat ze zoveel prikkels zijn die ze oppikken en de verwerking hiervan veel energie kost. Het is mij opgevallen dat deze kinderen sneller moe zijn en meer behoefte hebben aan rust, zelf aan willen geven wat ze willen doen en het heerlijk vinden om zich zo nu en dan aan het groepsgebeuren te onttrekken. In mijn klas kregen deze kinderen vaker dan anderen de gelegenheid om bijv. tijdens het buitenspelen binnen te blijven en daar te doen waar ze behoefte aan hadden.
- Niet alleen creatief in denken, maar ook in verwerking.
- Het klinkt aardig compleet. Ja misschien dat de kinderen altijd zich aangetrokken voelen tot religie, spiritualiteit.
- Voor veel van deze kinderen is het moeilijk een balans te vinden m.n. in het uiten van emoties.
- Bij sensitieve kinderen is eerst het gevoel en dan het beeld. Is het gevoel niet goed dan blokkeert het kind vrijwel meteen en komt niet meer tot leren.
- Volgt uit de beschrijving dat het kind zeer intelligent kan zijn?

- Naast diepzinnige vragen stellen, veel vragen en doorvragen, zoeken contact met de leerkracht, kunnen zich goed uitdrukken (talige kinderen + grote woordenschat).

5. Herkent u hoogsensitieve kinderen in uw klas? Zo ja, hoeveel van deze kinderen herkent u in uw klas?

- | | | |
|---------------|-----------------|-----|
| ● n.v.t: | 2 respondenten; | 14% |
| ● 1 kind: | 2 respondenten; | 14% |
| ● 2 kinderen: | 2 respondenten; | 14% |
| ● 3 kinderen: | 2 respondenten; | 14% |
| ● 4 kinderen: | 3 respondenten; | 21% |
| ● 5 kinderen: | 0 | |
| ● 6 kinderen: | 2 respondenten; | 14% |
| ● 7 kinderen: | 0 | |
| ● 8 kinderen: | 1 respondent; | 7% |

De volgende opmerking is gemaakt door een respondent:

Ik vind een aantal eigenlijk niet zo belangrijk. Het gaat mij niet om het 'plakken' van een label. Belangrijker vind ik het goed te observeren en te sporen om deze kinderen zo goed mogelijk te begeleiden.

6. Hoe herkent u dat deze kinderen hoogsensitief zijn?

- | | |
|---|---|
| 1. Kind denkt over veel dingen meer na dan de andere kinderen in de groep | h) het regelmatig niet kunnen bereiken van deze kinderen, |
| 2. dromerig | i) de tijd die ze nodig hebben om tot een keuze te komen en te voelen wat ze willen, |
| 3. snel afgeleid | j) lichamelijke ongemakken die vaker voor komen dan bij andere kinderen (vaker hoofdpijn, buikpijn, huilen of misselijk zijn), |
| 4. rijke belevingswereld | k) explosief gedrag waarbij kinderen anderen weg lijken te duwen van zichzelf en ruimte voor zichzelf lijken te vragen. |
| 5. Wijze van oogcontact en lichamenlijk contact maken met mij en anderen | |
| 6. opmerkingen die ze maken en gedrag dat ze laten zien | |
| 7. vragen die ze stellen tav situaties, rust in de klas, omgang met zichzelf en elkaar. | |
| 8. Reacties op instructie, informatie/ inbreng in de groep. | |
| 9. Moment van willen vertellen en aandacht vragen voor geluid, uitdaging in leerstof | 21. Denkt diep na over dingen |
| 10. structuur van werken: start, werkfase en afronding. | 22. creatief |
| 11. deze kinderen bedekken hun oren bij het buitenspelen als er een trein langsrijdt. | 23. lijkt langzaam in reactie, (waarschijnlijk door het moeten verwerken van de prikkels) |
| 12. Ook zien zij veel details die de meeste mensen ontgaan | 24. raakt in de war bij teveel prikkeling |
| 13. Gevoelig | 25. concentratieproblemen |
| 14. last van hard geluid | 26. dromerig |
| 15. veel tijd nodig voor verwerking | 27. wil alleen zijn |
| 16. neemt alles extra in zich op | 28. buikpijn |
| 17. veel emoties | 29. heel gevoelig zijn voor prikkels. |
| 18. Intuïtief voel ik dat aan. 2 keer genoemd | 30. Het goed willen doen |
| 19. Ik zie dat kinderen soms verlegen lijken, maar aan hun lichaamstaal kun je dan heel goed zien dat ze heel goed weten wat ze wel of niet willen b.v. | 31. buikpijn van bepaalde inspanning of bij bepaalde sfeer |
| 20. Het is een combinatie van factoren; | 32. Na inspanning er moe uitzien en zich terugtrekken of juist hyper worden |
| a) opmerkzaamheid, | 33. Voelen volwassenen aan, wijs |
| b) bedachtzaamheid, | 34. Afwachtende houding niet direct contact zoeken met nieuwe personen in de klas. Contact wordt geleidelijk aan opgebouwd in sommige gevallen gebeurt dit soms niet! Er is geen "klik" zoals ik dat zelf omschrijf, moeilijk uit te leggen |
| c) betrokkenheid (ook zonder daar woorden aan te geven), | 35. Moeite met nieuwe situaties |
| d) de manier van vragen stellen, | 36. goed kunnen invoelen wat een ander bezighoudt |
| e) de manier waarop deze kinderen hun werkje kiezen/ plannen/ aanpakken, | 37. rechtvaardigheidsgevoel |
| f) het verschil in energie tussen de ochtend en de middag/ het begin van de week en het einde van de week, | 38. creativiteit |
| g) hun reactie op licht of geluid, | 39. vindingrijkheid |
| | 40. Voornamelijk aan hun gedrag |

- | | |
|--|--|
| <p>41. Aan reacties en hun verhalen, zo maar uit zichzelf mededelingen doen wat hun hoog zit (vanaf 4 jr.)</p> <p>42. het kind pakt de vertrouwelijke rustige omgeving aan om open te zijn (logopedie)</p> <p>43. Rustig</p> <p>44. houden alles in de gaten</p> <p>45. gevoelig voor de sfeer in de klas</p> <p>46. moeite met ruzie</p> <p>47. alleen willen zijn (terug trekken in eigen wereld)</p> <p>48. woordenschat/ taalgebruik (Niet voor ieder kind geldt dit even sterk, een kind had bijvoorbeeld ook steeds heel veel duidelijkheid</p> | <p>nodig en kwam vaak wat nerveus over, dit had volgens mij te maken met overprikkelen).</p> <p>49. Sommige kinderen zetten zichzelf op de achtergrond.</p> <p>50. Sterk hun eigen gang kunnen gaan bij vrij werken, geen hulp van anderen of juf hierbij nodig hebben.</p> <p>51. Tot hun recht komen in samenwerking met rustige kinderen.</p> <p>52. De meeste hebben behoefte aan goed contact met de leerkracht</p> <p>53. Sociaal; denken aan anderen, sterk norm besef</p> <p>54. Erg drukke of boze kinderen. Soms ook juist erg teruggetrokken.</p> |
|--|--|

7. Herkent u overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen in uw klas?

Ja: 12 respondenten; 86%

n.v.t.: 1 respondent; 7%

Nee: 1 respondent; 7%, met de opmerking: Ik werk op inval basis. Ik kan het wel beschrijven van mijn dochter. Zij kan heel goed verbloemen hoe zich werkelijk voelt en de "bom" barst dan thuis. Op school gedraagt zij zich sociaal wenselijk. Ik denk dat veel hooggevoeligen dat doen.

8. Zo ja, hoe herkent u de overprikkeling?

13 respondenten hebben deze vraag ingevuld, d.w.z. 93%.

- 1 van deze respondenten heb ik niet meegeteld, aangezien deze respondent niet voor de klas staat.
- 1 van de ingevulde kinderen heb ik niet meegeteld, aangezien de respondent bij dit kind het gedrag/ de overprikkeling thuis beschrijft, en niet op school, in de klas.
- 1 respondent heeft deze vraag niet ingevuld, d.w.z. 7%.

12 respondenten	Totaal genoemd (40 kinderen, 137 kruisjes)	Percentage v/d kinderen	Percentage v/d kruisjes
Druk, opgewonden	19	48%	14%
Woedeaanvallen	10	25%	7%
Snel huilen of boos worden	18	45%	13%
Hangerigheid	17	42%	12%
Concentratie-problemen	26	65%	19%
Dromerigheid, stil zijn	20	50%	15%
Contact vermijden	19	48%	14%
Rust of alleen willen zijn	25	63%	18%
Psychosomatische klachten	19	48%	14%
Overig gedrag:	<ul style="list-style-type: none"> ● Draait weg met zijn ogen (of dit met hoogsensitiviteit te maken heeft, weet ik niet). ● Behoeft aan verbaal contact, erkenning van wie hij is (bij 3 kinderen genoemd) ● Agressie. ● Faalangst. ● Druk gedrag, niet in bedwang te houden ligt rollend over grond van het lachen om niets. ● Nog geen echt contact durven maken met kinderen. ● Hekel aan harde geluiden. ● Sneller dan andere kinderen uit emotioneel evenwicht. 		
Eventueel toelichting:	<ul style="list-style-type: none"> ● Dit kind heeft de meeste herkenbare eigenschappen. ● Had dit vooral toen hij net op school was, is nu sterk verbeterd. ● Is een oudere leerling, heeft waarschijnlijk vroeger wel andere 		

- | | |
|--|--|
| | eigenschappen vertoond.
● Zit vaak niet goed in haar vel.
● Heeft dit alleen als hem of anderen onrecht wordt aangedaan. |
|--|--|

9. Hoe vaak herkent u dat het hoogsensitieve kind overprikkeld is?

12 respondenten hebben deze vraag ingevuld, d.w.z. 86%.

- 1 van deze respondenten heb ik niet meegeteld, aangezien deze respondent niet voor de klas staat.
- 1 van de ingevulde kinderen heb ik niet meegeteld, aangezien de respondent bij dit kind het gedrag/ de overprikkeling thuis beschrijft, en niet op school, in de klas.

2 respondenten hebben deze vraag niet ingevuld, d.w.z. 14%.

11 respondenten	Totaal genoemd (34 kinderen)	Percentage
Elke dag	14	41%
Eén tot vier keer per week	14	41%
Eén tot vier keer per maand	3	9%
Nooit	0	0%
Heel onregelmatig	3	9%
Weet niet/ geen mening		

10. Hoe vaak is het kind op één dag overprikkeld is als het kind op die dag overprikkeld is?

11 respondenten hebben deze vraag ingevuld, d.w.z. 79%.

- 1 van de ingevulde kinderen heb ik niet meegeteld, aangezien de respondent bij dit kind het gedrag/ de overprikkeling thuis beschrijft, en niet op school, in de klas.

3 respondenten hebben deze vraag niet ingevuld, d.w.z. 21%.

11 respondenten	Totaal genoemd (34 kinderen)	Percentage
Eén keer per dag	8	24%
2 of 3 keer op een dag	11	32%
4 of 5 keer op een dag	4	12%
6 keer of vaker op een dag	4	12%
Dit verschilt sterk	7	20%
Weet niet/ geen mening		

11. Hoe lang zijn de hoogsensitieve kinderen in uw klas overprikkeld?

11 respondenten hebben deze vraag ingevuld, d.w.z. 79%.

- 1 van de ingevulde kinderen heb ik niet meegeteld, aangezien de respondent bij dit kind het gedrag/ de overprikkeling thuis beschrijft, en niet op school, in de klas.

3 respondenten hebben deze vraag niet ingevuld, d.w.z. 21%.

11 respondenten	Totaal genoemd (34 kinderen)	Percentage
Minder dan 10 minuten	11	32%
10 tot 30 minuten	11	32%
31 tot 59 minuten	2	6%
Eén tot twee uur	2	6%
Langer dan twee uur	4	12%
Dit verschilt sterk	4	12%
Weet niet/ geen mening		

12. Welke veranderingen of maatregelen om overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen te voorkómen gebruikt u? Het kan gaan om gerichte veranderingen in het moment zelf maar ook om algemene of klasgerichte veranderingen of maatregelen die al aanwezig waren en er aan bijdragen dat overprikkeling niet ontstaat.

In de sfeer in de klas (12 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z. 86%):

- Rustig, begripvol, tijd voor iedereen, af en toe, als leerkracht consequent gedrag vertonen, structuur aanbrengen, tijd voor kinderen hebben.
- Duidelijkheid in regels/ structuur en uitleg waarom dit zo georganiseerd is in en voor de groep. Consequent zijn als leerkracht, vervolgens ruimte voor inbeg/ aanpassing. Aanpassing binnen de grens die aansluit bij dit kind op dit moment. Prettig contact met ouders.
- Proberen veel geluid te vermijden.
- Kans geven om te zeggen dat 't even rust wil.
- Voorspelbaar zijn. Invoelend zijn naar alle kinderen. Complimenten geven. aanbrengen. Alles heeft een vaste plek. De regels zijn iedereen wordt vanuit een positieve houding aangesproken. Uitsralen en handelen naar; iedereen is uniek en wordt benaderd vanuit zijn/ haar eigenheid.
- Er wordt nauwelijks druk op het kind uitgeoefend, het kind mag zelf bepalen.
- Rustige werksfeer.
- Vriendelijke, veilige sfeer.
- Rustige overzichtelijk lokaal, duidelijke structuur die niet te vaak wordt gewijzigd. Plekken voor kinderen om rustig zelfstandig te werken, plekken voor kinderen waar ze kunnen relaxen met bijvoorbeeld een boek.
- Elke dag op dezelfde manier beginnen geeft al veel rust. En is er iets waardoor de sfeer veranderd, dan neem ik daar de tijd voor.
- Zelf de rust zelve zijn – en goed letten op acties en luisteren. Veel aandacht voor een goed pedagogisch klimaat.
- Ik zorg voor een gesstructureerde sfeer in de klas. Er mag niet gerend of dergelijke worden. Er is een sfeer van openheid en bespreekbaarheid van allerlei 'problemen'. De sfeer is positief en kalm.

In de keuze of hantering van de lesmethode (11 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z. 79%):

- Geen extra aandacht.
- Zelfstandigheid in stand houden bij kind of bevorderen. Eigen werkruimte, stilte-werkmomenten in groep, muziek luisteren, afwisseling en uitdaging door de dag heen in sociale omgang met elkaar, inhoud leerstof en activiteiten.
- Wat vrijer laten in het tempo van verwerken.
- Wie dat nodig heeft meer stap voor stap instructie geven en meer tijd geven voor een opdracht. Vooral kijken naar wat goed gegaan is.
- Aparte, meer gestructureerde opgaven.
- Weinig keuzemogelijkheden in de lesmethoden, te veel keuze geeft te veel prikkels en te veel mogelijkheden. HSK's zien vaak veel mogelijkheden.
- Werken in eigen tempo op eigen niveau of voor zover dit haalbaar is. De manier waarop hoeft niet direct van invloed te zijn het gaat om structuur en overzicht.
- Rekening houden met "eerst het gevoel" wat goed moet zijn. De methode is echt het laatste wat belangrijk is. Het maakt niet uit hoe het kind de informatie ontvangt en het hoeft niet perse volgens de methode. Als het de informatie maar ontvangt.
- De vaart in het lesgeven aanpassen aan de hele klas, ieders aandacht weten te boeien.
- Niet rigide, flexibel, dialogisch en diagnostisch met het individuele kind; om gedachtegangen en werkwijzen te kunnen volgen en hierop in te springen of zelf aanpassingen te bedenken.
- Als ik op een montessori school les geef kan ik heel erg gemakkelijk overprikkeling voorkomen door de indeling van de lesdelen en de materialen. Er wordt vaak in kleine groepjes gewerkt met rustige en onrustige kinderen.

In de regels die er gelden (11 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z. 79%):

- Duidelijke regels, soms overleg met kinderen om regels te veranderen, consequent zijn.
- Luisteren naar elkaar, serieus nemen wat ingebracht wordt, leerkracht heeft leiding en overzicht, inbreng is mogelijk.
- Mag wat vaker bij mij in de buurt zitten als dat een veilig gevoel geeft.
- Duidelijke regels. Veelal samen met de kinderen opgesteld.
- Duidelijke, ook visueel gemaakte regels.

- Heel consequent en gestructureerd uit veiligheid. Dat de kinderen voelen, dat het is voor hun. Dus niet omdat de leerkracht het wil. Veel stilte en rust is belangrijk en je eigen gang kunnen gaan ondanks de regels.
- Rust en orde zijn de twee sleutel woorden voor onze dochter. Vooral in de klas. Wat buitenspelen en andere vrije situaties betreft zo min mogelijk lichamelijk contact en weinig onverwachtse dingen. Geen harde geluiden of onnodige geluiden.
- Hele duidelijke regels die aangeven wat de kinderen WEL moeten doen en niet wat ze NIET moeten doen .. is nog onduidelijk.
- Wachten op ieders aandacht, alvorens te starten met lesgeven.
- Niet teveel regels, regels die begrijpelijk zijn (het waarom ervan moet duidelijk zijn van de kinderen).
- De regels zijn voor de kinderen duidelijk inclusief de corrigerende maatregelen.

In de inrichting van het lokaal (10 repondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z. 71%):

- Niet veel materiaal in de klas aan het plafond laten hangen, geen overvol bord, duidelijk gestructureerd bord, planten in vensterbank (probeer een huiselijke sfeer te creëren).
- Schoon, goede ventilatie lokaal, gestructureerd, loopruimte, mogelijkheid voor eigen werkplek (tafel uit het groepje kunnen zetten).
- Weinig veranderen in de aankleding van het lokaal.
- Toestemming om op een rustig plaatsje te gaan zitten.
- Ruim, overzichtelijk en netjes opgeruimd. Alles heeft een vaste plek.
- Rustige plek.
- Rustig, niet te druk of te veel voorwerpen, kleuren.
- Rustig, licht en overzichtelijk en niet te vaak wijzigen.
- Veel rust en geen losslingerende materialen. Alles op een vaste plek zodat dit duidelijkheid en veiligheid biedt
- De klas is zo ingericht dat de kinderen zich door de omgeving geroepen voelen om kennis en ervaringen op te doen, de stem der dingen kan spreken. Het is wel belangrijk hierbij dat de materialen duidelijk zijn geordend een dat er geen chaotische sfeer ontstaat.

In de werkwijze of didactiek (9 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z. 64%):

- Aansluiten bij leer/ werkwijze kind en andere werkaanpak-mogelijkheden aanbieden en oefenen. Korte instructie of instructie naar aanleiding van vraag die al werkend opkomt. Samen mogen werken of juist alleen, uitdaging opzoeken.
- Zoveel mogelijk sporen vanuit datgene wat dat specifieke kind nodig heeft. Ik doe veel aardings oefeningen. EFT, werken vanuit de kanjertraining.
- Uitleg in deelstappen.
- Het kind de tijd geven inwerk of reactie op een vraag. Het is oke zoals het is. Echt zijn. Ze voelen het als je nep-gedrag vertoont.
- Individuele benadering voor zo ver dat mogelijk is. M.n. na een instructie even individueel even herhalen/ doorspreken. Visualiseren!!!
- Sfeer en rust is belangrijk. Daarnaast veel mogelijkheden voor de kinderen om te kunnen associëren. Ik heb gemerkt dat sensitieve kinderen heel associatief zijn.
- Steeds alert zijn of iedereen mee kan met de les en zeker vragen stellen aan kinderen/ studenten.
- Zie ook lesmethode. Procesgerichte evaluaties.
- Ik wissel rustige en drukke activiteiten af en ook binnen een algemene les beëindig ik vaak met een individuele verwerking.

In de omgang met het kind (12 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z 86%):

- Begripvol, tijd hebben voor het kind (tijd voor zijn verhaal).
- Accepteren van "zijn" van kind, aansluiten bij realistische behoefte van bevestiging, erkenning, aanmoediging, ontspanning, 1 op 1 contact, rust en teken en muziek.
- Het kind de mogelijkheid geven zich even terug te trekken.
- Rustige manier van benaderen en aangeven dat je het begrijpt.
- Veranderingen bespreken. Duidelijk en voorspelbaar zijn.
- Positief, bemoedigend.
- Open, eerlijk, duidelijk, hun ruimte gevend, hun laten voelen dat je hen ziet zoals ze werkelijk zijn. Hen begrijpen.
- Rustig, open en eerlijk, duidelijk en consequent. Luister en observeer.
- Liefdevol, duidelijk en rustig. Geen verrassingen.
- Bewust, zo nodig, rustige aandacht schenken.

- Het kind veel laten vertellen als het daar behoefte aan heeft, te kennen dat je in meer geïnteresseerd bent dan in zijn of haar schoolprestaties, met het kind meeleven, emoties bespreken. Kan ook vragen naar hoe zij bepaalde werkjes ervaren, hoe zij bepaalde samenwerkvormen ervaren. Kortom in gesprek blijven met het kind.
- Ik maak met onrustige kinderen individuele afspraken hoe we het beste kunnen omgaan met overprikkeldheid. Ik evalueer dit regelmatig met ieder kind.

In het algemeen op school (9 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z 64%):

- Kinderen de ruimte geven om zaken zelf te bepalen op school (inrichting school (plein)) kinderen beschouwen als gesprekspartner.
- Vaste structuur die rust en prettig leefklimaat voor iedereen daar levend creëert.
- Eerlijk en echt zijn. Alles is bespreekbaar en niets is gek.
- Duidelijke regels, rust in de school.
- Niet te veel aanbieden en ruimte geven voor eigen ideeën en tijd om zich te uiten (via spraak, of creatie/ expressie), tijd voor zichzelf.
- Team; Hooggevoeligheid bespreken, iedereen moet kennis van zaken hebben. Het gebouw; zoals ik voor de klas heb aangegeven. Groepsgrootte; niet te veel kinderen ongeveer 20-25.
- Vaste structuren en duidelijke regels die door de hele school gelden zouden ideaal zijn. Helaas is dit niet altijd zo.
- Het kind zeer serieus nemen.
- Helaas geen structureel uitgewerkt plan om overprikkeldheid te voorkomen.

Voor of door het kind zelf (12 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z 86%):

- Het kind mag gewoon zichzelf zijn...
- Luisteren naar inbreng kind, bereidheid uit te proberen wat het kind vraagt/ noemt/ in gedrag om sturing of begeleiding "vraagt" met behoud van eigen inzichten voor kortere en langere termijnveranderingen.
- Het kind zelf laten aangeven wanneer het even niet meer wil en dan samen een oplossing zoeken.
- Geeft aan als het teveel wordt.
- Leren het kind het zelf te laten doen. Zodat het zijn/ haar eigen kracht ervaart en ten volle benut!
- Alles wat hierboven staat.
- Ik leer ze altijd de buikademhaling met een hand op de buik en voeten op de grond. En dat het wel even "stiekem" naar de wc mag gaan om zich terug te trekken. Nee leren zeggen.
- Leren uiten van emoties. Bespreekbaar maken van problemen d.m.v. tekenen, schrijven e.d.
- Luisteren naar wat het kind aangeeft. Het kind is zelf verantwoordelijk voor het eigen proces en dus vertel ik altijd dat als er iets is het kind het zelf moet komen melden. Voel je je onrustig of heb je last van dingen dan kun je dat op verschillende manieren doen. Ik heb een mandje op mijn tafel waar briefjes in gedaan kunnen worden en dit wordt vaak gebruikt om te "vertellen" dat het even teveel wordt.
- Een leuke taak laten uitvoeren.
- Kind zoekt contact met de leerkracht. Hier responsief voor zijn. Kan niet altijd direct, dan aangeven dat ik daar later op terugkom. Afspraken nakomen. Als er onrust of spanning in de klas is trekken de kinderen zich terug. Als ik boos ben geweest in de algemene zin dat de klas te onrustig is dan zie je bijvoorbeeld dat ze later een tekening voor je maken reden? Om me weer goed te stemmen? het vervelend hebben gevonden dat ik mopperde en zich daar misschien door aangesproken voelen? Ik heb wel het idee dat ze hiermee aangeven dat ze willen dat alles weer harmonieus wordt. Ook heb ik het idee dat ik hen moet uitleggen dat het mopperen niet speciaal op hen gericht was.
- Het is belangrijk dat het kind zichzelf goed leert kennen in gedrag. Vervolgens begeleid ik een kind om het punt te bepalen, waarop gedrag onderbroken of omgebogen kan worden.

Overige veranderingen of maatregelen (7 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z 50%):

- Uitgangspunt innemen dat iedere dag een nieuwe dag is. Met oog voor zoektocht naar optimaal spanningsevenwicht op emotioneel, mentaal en lichamelijk vlak.
- In de loop van de jaren (26 jaar leservaring) heb ik door veel zelfstudie en cursussen me een bepaalde leerkrachtstijl eigen gemaakt.
- Ik leg wel eens mijn hand op hun buik, schouders, hoofd, voorhoofd. Dat geeft rust.
- Bespreek met deze kinderen als er veranderingen zijn in het programma, laat ze het verwerken en kom er een paar dagen later op terug met de open vraag of het kind nog vragen heeft of meer of herhaalde uitleg wil.

- Er is een muziekdocente die de kinderen die overprikkeld zijn opvangt en met hen yoga gaat doen of even gaat babbelen of muziek maken. Ideaal.
- Goed checken met de leiding, ouders, vriendjes en omgeving alles “indien nodig”.
- Om te voorkomen is een goed klassenmanagement en sfeer het allerbelangrijkste.

13. Zijn er ook veranderingen of maatregelen om overprikkeling te voorkómen waarvan u weet of denkt dat ze kunnen helpen, maar die u niet gebruikt? Waarom gebruikt u die niet?

4 respondenten hebben hier iets ingevuld; d.w.z. 29%.

<u>Veranderingen of maatregelen die ik niet gebruik:</u>	<u>Reden dat ik die niet gebruik:</u>
Creatieve uitingsmogelijkheden: tekenen/drama/ dans. Eigen talenten in samenwerking, inzicht in jezelf en anderen leven en uiten.	Meer toepassen, inzetten dan ik al doe laat werkpakket niet toe. Kinderen draaien in deze groep veelal al lekker mee.
Aparte werkplek.	Omdat ze al de neiging heeft, zichzelf te isoleren, en dit daardoor teveel versterkt zou kunnen worden.
Nog meer stilte en minder prikkels.	Moeilijk om de hele klas soms stil te krijgen, bovendien hebben anderen behoefte aan zich te uiten. Ik ontdek ieder jaar weer meer waarmee ik mijn lokaal nog rustiger kan maken. (hij is al rustig hoor ik vaak, maar ik vind het nog niet goed genoeg) Daarnaast tijd en ook ruimte te kort. Het is niet altijd praktisch.
Het zou goed kunnen werken als meerdere docenten samen een goed plan zouden opstellen om overprikkeling te voorkomen.	

14. Welke veranderingen of maatregelen om overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen weg te nemen gebruikt u? Het kan gaan om gerichte veranderingen in het moment zelf maar ook om algemene of klasgerichte veranderingen of maatregelen die al aanwezig waren en er aan bijdragen dat overprikkeling weer weg gaat.

In de sfeer in de klas (9 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 64%):

- Geen druk materiaal in de groep, rust in de klas...
- Focus op realiteit, dit benoemen, bespreekbaar maken, kinderen die betrokken zijn laten vertellen. Spanning, verschillen er laten zijn, grensoverschrijdend woordgebruik, lichaamstaal en mimiek bespreken en begrenzen.
- Even met rust laten.
- Zelfde als vraag 12.
- Ja dat gaat vanzelf, omdat ik ook HSP ben en weet hoe het voelt.
- Orde en rust terugbrengen. Even weer alles duidelijk en even geen gekke dingen. Dit brengt rust terug en hierin kan het overprikkelde kind weer tot zichzelf komen.
- Een “joke” invoegen of van onderwerp ineens veranderen, of zwijgen.....
- Stemgebruik, opletten dat die niet te hard word, Niet te vaak verheffen, boos zijn.
- Ik poog de sfeer rustig te houden. Dit doe ik soms door even wat ruimte te geven en dan de rust weer terug te pakken. Ik laat individuele kinderen wat lezen of wandelen door de school. Ik vind het belang van ieder kind belangrijk, tevens ook het klassenfunctioneren kan hier bij helpen. Met andere woorden: een kind is gebaat bij een goede klassensfeer.

In de keuze of hantering van de lesmethode (8 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 57%):

- Structuur en inhoud van lessen: uitdagend,tempo, diepgang, samenwerken of juist indiv. mogen werken. Zonodig het anders mogen doen dan de groep.
- Afspreken welke stof af moet en wat niet.
- Zelfde als vraag 12.
- Heb ik geen keuze in momenteel. Ik teken pictogrammen op het bord bij het opgegeven werk.
- Durven los te laten. Werkt het niet dan kijken naar een andere manier die past bij de leerling.
- Groepjes vormen met 1 aan de leiding b.v.
- Onderstaande komt mijn inziens ieder kind tegemoet maar in het bijzonder hoog sensitieve kinderen. “ Probeer ontwikkelingsgericht naar kinderen te kijken. Hiervoor moet je flexibel

omgaan met de lesmethode. De methode is de leidraad, maar daar moet zeker van afgeweken kunnen worden. Veel handelingsgericht observeren (De leerkracht moet handelingen bedenken die aansluiten bij het specifiek kind, deze handeling(en) worden bedacht na gerichte observatie doel is kind nieuwe en goedaansluitende prikkels te geven zodat het verder ontwikkelt (=ontwikkelingsgericht kijken) , dialogisch en diagnostisch onderwijs. Belangrijk is dat het kind een groot rol speelt in zijn eigen ontwikkeling. Je probeert tegemoet te komen aan eigen initiatieven en deze te waarderen."

- Afwisseling van lessen. Op een dag gaan we werken met het cognitieve, creatieve en alle zintuigen moeten aan bod komen.

In de regels die er gelden (8 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 57%):

- Regels zijn duidelijk, worden vaak herhaald, consequent gebruikt en staan op een flapover.
- Realistische, begrijpelijke regels. Als leerkracht me hieraan houden, begrenzen, humor, direct en in contact benoemen. Kort in woordgebruik als 't kan, lang als 't moet. Kind tijd geven om teleurstelling/ boosheid zelf te verwerken en weer evenwichtig "terug te komen " in contact met andere kinderen en leerkracht. Dit ook benoemen naar groep.
- Zelfde als vraag 12.
- Strenger met stilte.
- Positief herhalen van de regels. Juist de positieve benadering werkt heel erg goed. En "zien" dat de kinderen positief gedrag laten zien doet ook wonderen .. en het benoemen natuurlijk.
- Ineens buiten lesgeven.
- Niet teveel regels, regels die begrijpelijk zijn (het waarom ervan moet duidelijk zijn van de kinderen).
- De regels gelden voor iedereen mits er aparte afspraken gemaakt zijn. Deze zijn dan voor alle kinderen ook transparant.

In de inrichting van het lokaal (9 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 64%):

-
- Kinderen zitten met hun gezicht naar mij toe. Ook als deze kinderen in groepjes zitten.
- Schoon, gestructureerd, loopruimte, gericht op zelfstandigheid: wat je zelf kan , doe je zelf".
- Tafel verplaatsen.
- Zelfde als vraag 12.
- Rustige kleuren en niet te veel verschillende voorwerpen en kleuren.
- Geen.
- Stoelen tafels op verzoek van het kind verplaatsen.
- Plaatsing van de kinderen in het lokaal; zo prikkelarm mogelijk, voorin en met rug naar de meeste ander kinderen toe, in een rustig groepje en niet in looproutes of bij kasten waar materialen staan die kinderen zelfstandig pakken.
- Bij hevige onrust de tafeltjes leeg met uitzondering van bijvoorbeeld een boek of 1 werkje.

In de werkwijze of didactiek (6 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 43%):

- Binnen groep, kinderen individueel benaderen en ruimte geven of juist begrenzen om tot een werkhouding te komen die bij het kind optimale ontwikkeling op verschillende vlakken geeft.
- Zelfde als vraag 12.
- Ik doe zoals bij vraag 12.
- Steeds hetzelfde blijven .. voorspelbaar ... en veilig.
- Zie lesmethode. Indien mogelijk kinderen zelf samenwerkingsvormen laten kiezen en laten kiezen met wie ze samenwerken. Hsp kinderen als eerst laten kiezen. Dialogisch en diagnostisch; kijken hoe het kind speelt en werkt, in gesprek gaan indien nodig om hiet meer inzicht over te verwerven en hierop aansluiten het aanbod of beter kunnen kiezen welk aanbod van belang is etc.
- Ik gooi soms lessen om of verzin ter plekke andere verwerkingen.

In de omgang met het kind (10 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 71%):

- Zorgen dat deze leerling mij aankijkt als ik met hem praat.
- Laten vertellen als hij dit wilt of juist terugtrekking toestaan., eigen plek in de klas: kind zit in een groep en kan op eigen inzicht tafel uit groep zetten bij een activiteit om bij de volgende activiteit opnieuw een keuze te maken. Water mogen drinken. Contact met ouders: hoe gaan zij thuis om met kind, hoe gaan broer/ zus/ andere mensen met hem om. Wat vertelt hij hier zelf over.
- Het kind de mogelijkheid geven zich even terug te trekken.
- Geen dwang uit oefenen.
- Zelfde als vraag 12.

- Ik doe zoals bij vraag 12.
- Rustig, duidelijk en liefdevol blijven, al is dat bij woedeuitbarstingen wel eens lastig.
- Zeer serieus nemen en duidelijk medeleven tonen en observeren hoe dat uitwerkt.
- Grote mate van zelfstandigheid geven (geldt voor 3). 1 kind heeft juist veel een op een uitleg en tussendoor stimulering nodig, dit kind legt de lat erg hoog. Ik let erop dat ik falen of moeilijke dingen extern attribueer; "maar dat is ook heel erg moeilijk. Dat moeten we gewoon nog wat vaker oefenen." Stond ook bij vraag 13. het kind veel laten vertellen als het daar behoefte aan heeft, te kennen dat je in meer geïnteresseerd bent dan in zijn of haar schoolprestaties, met het kind meeleven, emoties bespreken. Kan ook vragen naar hoe zij bepaalde werkjes ervaren, hoe zij bepaalde samenwerkvormen ervaren. Kortom in gesprek blijven met het kind.
- Dit vind ik het allerbelangrijkste bij overprikkelde kinderen. De kinderen moeten zelf leren om grenzen aan te brengen en hoe zij hier mee om moeten gaan. Ik spiegel veel gedrag en breng inzichten aan. Het is belangrijk om juist met deze kinderen een goede werkrelatie te hebben. Ik houd vaak extra veel van kinderen die het moeilijk hebben in de klas. Ieder kind verdient positieve aandacht en we functioneren allemaal op ons eigen niveau. Dat maakt het ene kind niet meer geliefder dan de andere. Ik denk dat dit door overprikkelde kinderen extra gestimuleerd moet worden. Een positief zelfbeeld geeft net genoeg motivatie om zichzelf te willen reguleren.

In het algemeen op school (6 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 43%):

- Schone, opgeruimde school, vriendelijke en consequent houden aan schoolregels.
- Zelfde als vraag 12.
- Ik doe zoals bij vraag 12.
- Geen idee.
- Korte duidelijke dagelijkse aanwijzingen.
- Er zijn afspraken met andere klassen en congieges om kinderen even een rustig werkje te laten doen.

Voor of door het kind zelf (9 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 64%):

- Aansluiten bij wat het nodig heeft werkplek gang, met wie het samenwerkt, muziek via koptelefoon, minder maak-werk mogen kiezen (als begrip er is bijv. die dag 3 ipv 5 rijtjes sommen/ 5 regels bij taal ipv 12 zinnen moeten schrijven, mondeling doen) Kind benoemt wat zou helpen op dat moment. Leerkracht zegt dat je het ok vind dat het deze dag anders gaat, helder zijn dat andere dagen het weer gaat volgens de vaste afspraken.
- Het kind zelf laten aangeven wanneer het even niet meer wil en dan samen een oplossing zoeken.
- Zelfde als vraag 12.
- Ik doe zoals bij vraag 12.
- Stampen (aarden met je lijf) en afzonderen.
- Kind laten aangeven wat op dat moment goed is voor hem of haar. Wat wil jij en wat is er mogelijk (binnen de grenzen natuurlijk).
- Eigen fouten laten opzoeken of rommel opruimen, schone kleren laten aantrekken, afhankelijk van wat er gebeurt
- Kind trekt zich terug. Of kind bemoeit zich overal mee (op sociaal gebied omdat het alles ziet). Kind gaat op in. vrij gekozen activiteiten.
- Heb ik al besproken.

Overige veranderingen of maatregelen (5 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 36%):

- Oog voor kind hebben door de dag heen. Bespreken met kind bij eerste signalen van overprikkeling: zie je, voel je wat er in je gebeurt, wat nu? Begrenzen, erkenning geven en in realiteit brengen.
- Contact met ouders.
- Kind of bij hartsvriendje brengen of juist isoleren.
- Vaker dan 2x per dag buitenspelen. Even ontladen. Inspanning afwisselen met ontspanning in de vorm van hoekenwerk. Hierin staan vrije keuze en initiatief bovenaan.
- Veel plezier en creativiteit om op iedere situatie afzonderlijk goed te kunnen inspringen.

15. Zijn er ook veranderingen of maatregelen om overprikkeling te weg te nemen waarvan u weet of denkt dat ze kunnen helpen, maar die u niet gebruikt? Waarom gebruikt u die niet?

4 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 29%.

<u>Veranderingen of maatregelen die ik niet gebruik:</u>	<u>Reden dat ik die niet gebruik:</u>
--	---------------------------------------

Meer persoonlijke aandacht	Met 23 kinderen moet je al zoveel 'verdelen'
Gesprek ouders over hoe ze thuis omgaan met gedrag, emoties, gevoeligheid kind.	Leerproces verloopt voorspoedig. Bespreek met duo-collega de kinderen, gesprekken met ouders doe ik momenteel minimaal
Aparte werkplek	Omdat ze al de neiging heeft, zichzelf te isoleren, en dit daardoor teveel versterkt zou kunnen worden.
Zie vraag 13	

16. Is er op uw school systematisch - op school-, bouw- of klasniveau - nagedacht over overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen en het voorkómen of wegnemen hiervan? Zo ja, wat kwam hier uit?

Nee: 11 respondenten, d.w.z. 79%. Gemaakte opmerkingen:

- Hier is nog niet over nagedacht. Het is nog niet een echt probleem. De hulp die de kinderen nu krijgen, wordt besproken in de leerlingbespreking. Maar er is geen beleid voor deze hulp.
- Op school is er nog niet zo veel ruimte en kennis om hier echt op in te spelen. Ik merk wel dat steeds meer collega's langzaam maar zeker open staan voor mijn ideeën daarover. Steeds vaker kan ik mijn ervaringen hierover delen met anderen.
- Alleen de RT'er houdt er rekening mee, omdat ze zelf ook HSP is.
- Ik ben nog niet op een school geweest waar ik dat heb gezien.

Ja: 1 respondent, d.w.z. 7%, opmerking:

- Wij doen niet anders!

Geen antwoord: 2 respondenten.

Gegevens van de respondenten

Dit zijn de gegevens van de respondenten: soort school, welke groep, aantal kinderen, overige informatie.

- Bijzonder (Christelijk), groep 5, 23 kinderen.
- Bijzonder (Oecumenisch), groep 5, 21 kinderen.
- Bijzonder (Ouderbestuur), groep 3: 18 kinderen, groep 1/2: 26 kinderen.
- Openbaar, groep 3/4, 19 kinderen.
- Bijzonder, groep 1/2, 26 kinderen.
- Bijzonder, verschillende groepen, vooral 1/2, 4 en 6, rond de 30 kinderen.
- Openbaar, groep 4, 23 kinderen.
- Bijzonder (christelijk), groep 3, 20 kinderen.
- Invalkracht: Openbaar/ Bijzonder/ tr.Vernieuwingsschool, groep 1 tot en met 5, 15 tot 25 kinderen.
- Niet traditionele Vernieuwingsschool (Iederwijs), leeftijd 4 tot en met 16, 28 kinderen.
- Wij hebben een opvang voor kinderen die even een time-out nodig hebben... kinderen die tegen een schorsing aanlopen of kinderen die binnen het reguliere onderwijs niet kunnen functioneren. Kinderen die thuisonderwijs zouden krijgen en die buiten de boot vallen. Hoogbegaafde kinderen, hoogsensitieve kinderen, kinderen met een diagnose in het autistisch spectrum, kortom alle kinderen die even rust nodig hebben! Leeftijd 6-12 jaar, 4 kinderen.
- Logopedist en docent op lerarenopleiding. Gebied van 31 basisscholen: Openbaar, Bijzonder, tr. Vernieuwingsschool, Speciaal (MLK), 4-19 jaar, daarnaast 4 opleidingsscholen.
- Bijzondere school, groep 3, 26 kinderen
- Openbare tr. Vernieuwingsschool (Montessori), bovenbouw (groep 6-8), 26 kinderen

Heeft u nog vragen of opmerkingen?

7 respondenten hebben hier iets ingevuld, d.w.z. 50%.

N.B. Enkele informatie die ik uit persoonlijke e-mail met respondenten heb verkregen, heb ik ook bij deze vraag meegeteld. In verband met de privacy geef ik niet altijd de volledige reacties weer.

- De eerste vragen hebben mijzelf bezig gehouden. Ik ben erg benieuwd naar je scriptie. Ik hoop er een verslag van te ontvangen (of scriptie). Mocht je overigens nog vragen hebben, dan mag je die gerust stellen!!
- Opmerking: vragenlijst voor ouders van de groep of de kinderen die ik genoemd heb: kennen de ouders HSP, hoe zien de ouders hun kind, hoe gaan ze om ochtend/ middag/ avond qua: dagindeling, contact kind met zichzelf/ zelfbeeld/ uitingen, contact gezin/ school/ sport/ creatieve activiteiten, zien ze zichzelf of partner als HSP?
- Heel goed dat je dit doet. Dank je wel namens de kinderen.
- Hier is de vragenlijst. Ik heb het eerste deel redelijk goed in kunnen vullen omdat ik wel veel dingen herkende. Echter het blijft een wezenlijk verschil omdat de kinderen op iederwijs zitten. Het is niet mijn eigen klas [opm.: op iederwijs zijn meerdere leerkrachten aanwezig die met alle

kinderen te maken hebben], dus ik ben niet de enige die dingen ziet/ doet/ enz t.o.v een kind. Ik weet ook niet of de kinderen van iederwijs een goede doelgroep zouden zijn, omdat ze volgens mij allemaal wel eigenschappen van hooggevoeligheid hebben. Of dat nu komt omdat juist dat soort kinderen eerder naar iederwijs gaan... of dat ze het wórdén van iederwijs??

- Uit ervaring met de leerkrachten blijkt dat de opleiding tot lesgevende meer aandacht mag besteden aan “speciaal onderwijs”.
- Ik ben benieuwd hoeveel leerkrachten en wat voor een leerkrachten (type personen) bekend zijn met hsp.
- Ik wil graag de uitkomsten van dit onderzoek lezen. Het zou prettig zijn als er een lijst bij zat met tips en mogelijkheden.

Als u op de hoogte gehouden wilt worden van uitkomsten van deze scriptie, kunt u hieronder uw naam en mailadres intypen.

13 respondenten willen wel op de hoogte gehouden worden, d.w.z. 93%.

1 respondent wil niet op de hoogte gehouden worden, d.w.z. 7%.

4. Bezoek vernieuwingsscholen

Samenvatting van het bezoek aan drie vernieuwingsscholen, voorjaar 2006.

Wittering.nl, Rosmalen

Op mijn vraag of de medewerker van deze school overprikkeling herkent bij hoogsensitieve kinderen, geeft zij aan dat zij bepaalde uitingen ziet. Zij vraagt zich wel af of zij overprikkeld zijn of dat zij reageren op een inadequate begeleiding. De uitingen die zij herkent in de praktijk, zijn erg divers. Drie grote groepen van mogelijke uitingen zijn:

- Stil, teruggetrokken gedrag.
- Realiteit en fantasie door elkaar halen, leven in het verleden. Herinneringen uit een vorig leven hebben.
- Hyperkinetisch, overactief gedrag.

Volgens de medewerker komt dit gedrag vooral voort uit een gevoel van niet aanvaard, niet begrepen of niet gewaardeerd worden. Er wordt dan niet aan de behoeften van het kind tegemoet gekomen. Daarentegen wordt hen vaak opgelegd, verteld, wat hun behoefte is.

Zij geeft aan dat bij praktisch alle kinderen die op Wittering.nl komen en dit gedrag vertonen, dit gedrag na verloop van tijd wegebt. Dat komt omdat er wel naar hen geluisterd wordt, en serieus wordt gekeken wat hun behoeften zijn. De kinderen worden helemaal gerespecteerd, zowel hun behoeften als hun gedrag. Op school zijn alle werknemers hier ook erg goed in. Zij werken, al dan niet bewust, volgens de drie niveaus van empathie zoals Rogers die omschreef.

De Groote Wielen, Rosmalen

De leerkrachten waar ik mee spreek, kent geen hoogsensitieve kinderen. Wel herkennen zij algemeen wat kenmerken van hoogsensitieve kinderen die ik noem. Overprikkeling herkennen zij niet. Wel geven zij aan dat zij signalen opvangen van kinderen en dan proberen het kind te helpen. Zij zien dan dat het kind hinder ondervindt, of dat een kind wel mee wil, maar niet kan. Zij merken bijvoorbeeld bepaald gedrag bij het kind en vermoeden dat wat meer rust of een andere werkplek het kind kan helpen. Kinderen wennen ook aan bepaalde nieuwe activiteiten, zoals de viering aan het eind van het thema. In het begin is dat eng voor ze, later durven ze ook mee te doen.

Stuifhoek, Made

De leerkracht herkent kinderen die hoogsensitief zouden kunnen zijn. Haar valt op dat deze kinderen bijvoorbeeld moeite hebben met concentreren, prikkels niet kunnen filteren (gelijk op een prikkel afgaan, niet kunnen kiezen) of weinig en vluchtig contact aangaan met leeftijdsgenoten. Overprikkeling herkent zij ook. Zij ziet dit vooral bij speciale gebeurtenissen zoals bijvoorbeeld een verjaardag. Het kind wil dan bijvoorbeeld dat na het feestje, direct de slingers worden opgeruimd. Als dat niet gebeurt, raakt het van slag.

De leerkracht en andere docenten hanteren een individuele aanpak bij de begeleiding van hoogsensitieve kinderen die snel overprikkeld raken. Dat betekent dat ze per kind kijken wat het nodig heeft om daar op af te stemmen. Zo nodig zorgen zij voor een duidelijke structuur, helpen het kind met kiezen, beperken het aantal prikkels, zorgen voor een rustige werkplek. Ze merken ook dat door in gesprek te gaan met de kinderen, er vaak goede oplossingen komen.

Als zij merken dat een kind overprikkeld is, kunnen zij verschillende acties toepassen. Dit is ook een individuele aanpak en vaak in overleg met het kind bepaald. Mogelijkheden zijn: het kind naar buiten laten gaan, met hem of haar praten, het kind een rustmogelijkheid bieden, het kind laten lezen, het kind even laten werken op de kamer van Annie. Er is altijd een instelling om een oplossing te vinden. De ene keer lukt dat beter dan de andere keer. Wel geven Annie en Carola aan dat bij hun kindgerichte manier van lesgeven er meer mogelijkheden zijn om oplossingen te verzinnen ten opzichte van de klassikale manier van lesgeven.

Annie geeft aan dat je als school ook beperkingen hebt. Het lijkt haar bijvoorbeeld een goed idee om een stilteruimte of boksbal te hebben. Hier hebben zij echter de middelen niet voor. Het ontbreekt dan aan ruimte, geld, personeel enz.

5. Visueel-ruimtelijke en auditief-volgordeleerlingen

Karaktervergelijking van visueel-ruimtelijke en auditief-volgordeleerlingen

Visueel-ruimtelijke leerling	Auditief-volgordeleerling
Denkt primair in beelden	Denkt primair in woorden
Is visueel sterk	Is auditief sterk
Kan goed met ruimte omgaan	Kan goed met tijd omgaan
Leert vanuit overzicht	Leert stapje voor stapje
Begrijpt het meteen of (nog) niet	Leert met vallen en opstaan
Begrijpt complexe concepten makkelijk; heeft moeite met eenvoudige taken	Presteert goed als moeilijkheids-graad geleidelijk wordt verhoogd
Is goed in synthese, samenvoegen, verbanden leggen	Is een analytische denker
Werkt vanuit het grote beeld; kan details over het hoofd zien	Werkt vanuit onderdelen naar het geheel. Schenkt aandacht aan details
Kan goed kaart lezen	Volgt mondelinge instructies goed op
Is beter in wiskundig redeneren dan in cijferen.	Kan goed rekenen
Leert hele woorden makkelijk	Leert klanken makkelijk
Moet woorden visualiseren alvorens ze te kunnen spellen	Kan woorden spellend uitspreken
Geeft de voorkeur aan toetsenborden om te schrijven	Kan snel en netjes schrijven
Ordent en organiseert op geheel eigen wijze	Is goed georganiseerd
Vindt intuïtief de juiste oplossing	Kan stappen in het werk makkelijk verduidelijken
Leert het best door verbanden te zien	Blinkt uit in uit het hoofd leren/ stampwerk
Goed visueel lange termijn geheugen	Goed auditief korte termijn geheugen
Leert concepten voor de eeuwigheid; haakt af bij stampwerk en herhaling	Heeft soms herhaling nodig om het geleerde te blijven onthouden
Ontwikkelt eigen methoden om problemen op te lossen	Leert goed via instructie
Is erg gevoelig voor de houding van de leraar	Leert onafhankelijk van emotionele reacties
Bedenkt bijzondere oplossingen van problemen	Voelt zich goed bij één juist antwoord

Ontwikkeld zich asynchroon (onevenwichtig)	Ontwikkeld zich redelijk evenwichtig
Kan erg onregelmatige cijfers halen	Haalt in de regel hoge cijfers
Geniet van meetkunde en natuurkunde	Geniet van algebra en scheikunde
Leert de talen op locatie, door onderdompeling	Leert de talen in de klas/ les, door onderwijs
Is creatief, ambachtelijk, technologisch, emotioneel of spiritueel begaafd	Is academisch getalenteerd
Is een laat bloeier	Is een vroeg bloeier

Bron: http://www.euronet.nl/~mjkbeeld/Omgekeerd_Briljant.pdf, pagina 3

Hoogsensitiviteit bij kinderen is geen leerstoornis, maar een temperament wat op school zorgt voor een hoog prestatiepotentieel en daarnaast een grote kwetsbaarheid. Hierdoor is het wenselijk dat de leerkracht wat extra aandacht aan deze kinderen besteed.

(Elaine Aron, 2004: *Het hoog sensitieve kind*, p. 310)

Hoogsensitiviteit is een relatief nieuw begrip in de wetenschappelijke wereld. Het is een normale variatie in temperament die bij ongeveer één op de vijf mensen voorkomt. Een groeiend aantal mensen wordt hier mee bekend; er zijn meerdere semi-wetenschappelijke, populaire, informatieve en/of zelfhulpboeken over het onderwerp geschreven. Het (mogelijke) effect van hoogsensitiviteit bij kinderen en een daarbij passende benadering, krijgt vanuit het pedagogische werkveld op dit moment weinig aandacht.

In deze scriptie staat het hoogsensitieve kind op de basisschool centraal. Vanuit het Landelijk informatiepunt Hoogsensitieve Kinderen, opdrachtgever voor deze scriptie, kwam een vraag naar mogelijkheden om overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen te reguleren. Elk kind kan overprikkeld raken, als er een te grote hoeveelheid prikkels op hem of haar afkomt. Hoogsensitieve kinderen zijn door hun gevoeliger zenuwstelsel sneller overprikkeld dan de meeste andere kinderen. Deze overprikkeling heeft een negatief effect op het functioneren en welbevinden van deze kinderen op school. Om de nadelen van overprikkeling te verminderen, is het van belang te weten hoe je overprikkeling kunt voorkomen of kunt reguleren. Hiervoor worden in deze scriptie meerdere concrete tips gezocht die toepasbaar zijn in het basisonderwijs.