

Hoogsensitieve kinderen en Overprikkeling

Juffrouw, mag het geluid van de klas wat zachter?

Sanne van der Lubben

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

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

In dit artikel geeft ik eerst een beschrijving van hoogsensitiviteit bij kinderen. Wat is hoogsensitiviteit en hoe kun je dat als leerkracht herkennen? Ik ga in op overprikkeling, wat is dat en hoe ontstaat het? Daarna zal ik beschrijven hoe overprikkeling in de klas verminderd kan worden door concrete maatregelen te nemen. Dit kan een inspiratie zijn voor leerkrachten, maar ook voor ouders en anderen die te maken hebben met overprikkeling bij hsk's.

Hoogsensitiviteit

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

Overprikkeling

Hoogsensitiviteit heeft zowel voor- en nadelen, het is een veelzijdige eigenschap die in beginsel niet positief of negatief is. Bovenstaande eigenschappen kunnen positief, maar ook negatief uitwerken. Een nadeel van hoogsensitiviteit is dat een hsk snel overprikkeld kan raken. Overprikkeling betekent dat het zenuwstelsel een hoog alertheidsniveau heeft. Dit ontstaat door een teveel aan prikkels die ontvangen zijn door de zintuigen ten opzichte van de verwerking van die prikkels in het zenuwstelsel. Er is een 'file' van onverwerkte prikkels ontstaan. Hierdoor is een hsk niet meer in staat adequaat op prikkels te reageren, er vindt een over- of onderreactie plaats. Naast prikkels via de zintuigen, komen er ook prikkels van binnen uit. Dit zijn bijvoorbeeld de belevingen en gevoelens van het kind. In de klas op school zijn vaak veel prikkels van allerlei soorten aanwezig. Er zitten veel kinderen in de klas die allerlei geluiden maken, er zijn veel voorwerpen en bewegingen te zien in de klas en uit het raam, er komen verschillende geuren voorbij en ook sociaal gezien gebeurt er veel in een klas. Hierdoor kunnen hsk's te veel indrukken krijgen waardoor ze overprikkeld raken.

Fysiek kan overprikkeling gemeten worden door autonome reacties als een versnelde hartslag, meer transpireren, grotere pupillen, ogen meer dicht houden of knipperen, frunniken en slechtere coördinatie over spieren. Overprikkeling bij hsk's in de klas is te herkennen aan gedrag zoals concentratieproblemen, alleen willen zijn of contact vermijden, druk of opgewonden gedrag of psychosomatische klachten. Als een hsk overprikkeld is kan het dus niet optimaal functioneren in de klas. Het zenuwstelsel is niet goed bezet door de 'file van onverwerkte prikkels' en kan zich dus minder goed op andere taken richten. Zowel op fysiek, cognitief, sociaal als emotioneel gebied ondervinden hsk's last van overprikkeling.

Reguleren van overprikkeling

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

1. Voorkomen dat het kind overprikkeld raakt

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

- ✓ niet te veel pushen of stimuleren tot dingen waar een kind weerstand op heeft;
- ✓ uitgebreide opdrachten in stapjes verdelen (het kind kan 3 opdrachten tegelijk niet overzien/verwerken);
- ✓ zorg voor afwisseling van drukke en rustige activiteiten;
- ✓ het kind zich op zijn gemak laten voelen;
- ✓ informeer het kind ruim vooraf over speciale uitjes of gebeurtenissen, zodat het niet nieuw of onverwachts is.

Deze tips hebben de overeenkomst dat ze het aantal prikkels voor het hsk verminderen.

Ook is het van belang te weten op wat voor manier een hsk gevoelig is. Er zijn drie verschillende vormen van gevoeligheden die bij hoogsensitieve kinderen aanwezig kunnen zijn:

Lage drempel; het kind is (erg) opmerkzaam voor kleine, lage of zachte prikkels.

Voorbeelden zijn: de stand-by tv horen piepen, kleine bewegingen van klasgenoten opmerken, veranderingen in lichtinval opmerken, een kriebelende haar, de subtiele stemmingsverandering van de leerkracht opmerken.

Intensiteit; bij het kind komen prikkels (veel) harder binnen dan bij andere kinderen.

Voorbeelden zijn: snel last hebben van geluiden, geuren, zonlicht, gevoelens van anderen ervaart het kind direct, moeten wennen aan nieuwe mensen.

Complexiteit; het kind heeft last van situaties met een combinatie van verschillende prikkels.

Voorbeelden zijn: niet houden van onbekende of nieuwe activiteiten, drukke momenten op school met in/uitlopen van kinderen en geluiden of gemengd eten.

2. Zorgen dat de overprikkeling gereguleerd kan worden

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

Overprikkeling verminderen in de klas

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. Concrete mogelijkheden per aspect zijn:

- ✓ De sfeer in de klas:

Rustige werksfeer; stemgebruik leerkracht: niet te hard praten of stem verheffen.

- ✓ De regels:

De regels zijn helder, positief geformuleerd en worden ondersteund door visuele informatie.

- ✓ De inrichting van het lokaal:

Het lokaal is rustig, ruim, goed verlicht, schoon, goed geventileerd, het heeft een goede loopruimte en weinig geluid (galm), niet te veel voorwerpen en kleuren, en de inrichting wordt niet vaak gewijzigd.

- ✓ De lesmethode:

Rustige en drukke activiteiten afwisselen door hoekenwerk en eigen initiatief; een les eindigen met een individuele verwerking.

- ✓ Werkwijze en methodiek:

Het kind de tijd geven op te starten, een vraag te stellen of te beantwoorden; het kind zelf de samenwerkingsvorm en de kinderen waar het mee samen wil werken laten kiezen.

- ✓ De omgang van de leerkracht met het kind:

Rustig, positief, bemoedigend, open, eerlijk, duidelijk en liefdevol met het kind omgaan.

Als een hsk al wat ouder is, vanaf zo'n jaar of 8, kan hij ook leren herkennen wanneer hij (bijna) overprikkeld is. Hij kan dan overleggen met de leerkracht om even iets rustigs te doen, zodat hij zelf meer verantwoordelijkheid krijgt om zijn eigen overprikkeling te reguleren.

Waar hij staat, kan ook zij gelezen worden.

© Sanne van der Lubben, april 2008

Sanne van der Lubben is Pedagoog en heeft een opstartende eigen praktijk, gespecialiseerd in hoogsensitieve kinderen en spelbegeleiding. Meer informatie en opvragen van de volledige scriptie: s.vanderlubben@12move.nl.