

# onderwijscoaching

Sensikids



## Hoogsensitieve leerlingen

In deze brochure vindt u meer informatie over hoogsensitiviteit in het basisonderwijs en krijgt u tips voor in de groep.

Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap, ge-koppeld aan het aangeboren temperament van het kind en een gevoeliger dan gemiddeld zenuwstelsel. Het is geen diagnose. Elaine Aron, Amerikaans onderzoekster, beschreef de karaktereigenschap voor het eerst in 1996.

Wanneer we de karaktereigenschappen van deze groep kinderen als uitgangspunt nemen en er rekening mee houden, kunnen ze zich heel goed handhaven in de groep. Hun leerprestaties hoeven dan niet te lijden onder stress door overprikkeling.

Afhankelijk van het temperament van het hoogsensitieve kind kan het gedrag bij stress en overprikkeling in de groep zichtbaar worden als teruggetrokken of druk gedrag.

70% van de introverte hoogsensitieve kinderen wordt vaak (onterecht) verlegen genoemd, 30% van deze groep kinderen is extravert en krijgt vaak het label druk en dwars.

### Er zijn dus twee types hoogsensitiviteit.

Het **introverte** hoogsensitieve kind heeft een gedragsremmend systeem, en is daarom behoedzaam en zich eerder bewust van gevaar, gaat bij onveiligheid prikkels liever uit de weg, blijft liever op de eigen plek zitten, kan heel stil zijn en kan wat sneller moe en verdrietig zijn.

Het **extraverte** hoogsensitieve kind dat een gedragsactiverend systeem heeft en prikkels juist gaat opzoeken bij onveiligheid. Het wil vaker bewegen,

zoekt contact met de omgeving, stapt makkelijk op dingen af, en maakt gebruik van de ruimte.

### Wat de hoogsensitieve kinderen in beide groepen gemeen hebben is:

- Hun betrokkenheid bij de omgeving.
- Veel subtiele details kunnen waarnemen.
- Behoeftte aan hersteltijd na overprikkeling.
- Hun zintuiglijke gevoeligheid en verwerking.
- Een rijke innerlijke wereld.
- Hun extra behoefte aan een vriendelijke benadering.

Hoogsensitiviteit kan door de ouder en leerkracht worden vastgesteld door een vragenlijst in te vullen. Hoogsensitieve kinderen kunnen zich vaak goed concentreren als ze weten wat ze moeten doen en kunnen terugkoppelen tijdens het werk. Ze hebben een grote woordenschat, houden er vaker van om met wat oudere kinderen om te gaan en zijn behulpzaam en rechtvaardig. Ze zijn leergierig en betrokken en praten makkelijk over wat ze voelen.

Als de omgeving veilig is, zullen ze zich oké voelen.

Als leerkracht kun je al heel eenvoudig voor veiligheid zorgen door af en toe verbinding te zoeken met deze groep kinderen (een knipoog, hand op de schouder, om hulp vragen bij kleine klusjes) en door rekening te houden met de grotere kans op overprikkeling en stress.

## Wetenschap

Hoogsensitiviteit wordt wetenschappelijk onderzocht. Uit diverse onderzoeken kwam reeds naar voren dat de hersenen van hoogsensitieve volwassenen en kinderen anders werken dan gemiddeld. Op scans van de hersenen bleek dat prikkels heel intens worden verwerkt, waarbij veel verschillende delen van de hersenen tegelijk actief zijn. In andere onderzoeken werd op hersenscans duidelijk zichtbaar dat hersendelen waar onze spiegelneuronen zich bevinden veel actiever werden dan gemiddeld bij het zien van sociale en emotionele situaties op foto's.

Dit laatste verklaart de betrokkenheid van deze groep volwassenen en kinderen bij hun omgeving. Zij spiegelen anderen in sociale situaties en hun hersenen verwerken de informatie diepgaand. Tevens is wetenschappelijk verklaard dat 15 tot 20% van de mensen een gevoeliger zenuwstelsel heeft. Hierdoor zijn ze zich eerder bewust van gevaar en kunnen ze moeite hebben met plotselinge veranderingen. Ook kunnen ze hierdoor heftiger reageren op feedback. Veranderingen, feedback ontvangen, cognitieve verwerking en veel prikkels zorgen bij deze groep voor meer kans op stress.

### Diepgaande cognitieve verwerking



De hoogsensitieve kinderen reflecteren graag en diepgaand op wat ze beleven: wat ze zien en lezen, horen, voelen, proeven en ruiken.

In hun hoofd zoeken ze daarnaast altijd naar een bredere context waarin ze de verkregen informatie kunnen plaatsen. Waar heeft het mee te maken? Heb ik dit eerder gehoord? Ken ik dit al? Wat is het doel? Ze koppelen informatie, associëren makkelijk door, hebben vaak heel creatieve oplossingen en ideetjes en voorzien soms wat er mis kan gaan omdat ze het grotere geheel kunnen zien.

Soms hebben ze daardoor wat meer tijd nodig om te starten, werk af te maken of antwoord te geven.

### Overprikkeling en Emoties die intens kunnen zijn



Het voorgaande betekent dat deze kinderen ook meer te maken hebben met overprikkeling. Dit kan leiden tot stress, en dat kan weer leiden tot verminderde leerprestaties.

Herstelmomenten na kortdurende overprikkeling, wat kunnen bewegen tussendoor, kunnen al helpen.

Daarnaast zorgen alle indrukken ook wel eens voor intense emotionele reacties. De grote betrokkenheid bij de omgeving (empathie) zorgt daar voor, maar ook zijn er soms onderwerpen die veel emoties oproepen en waar lang over wordt nagedacht.

Huilen en boos worden zijn vaak een signaal dat er sprake is van overprikkeling.

### Sensitieve verwerking van sensorische prikkels



Prikkels worden zintuigelijk waargenomen en via de zenuwbanen vervolgens naar de hersenen gestuurd waar ze worden gefilterd en doorgestuurd in het brein en lichaam, zodat we er naar kunnen handelen. Bij hoogsensitieve kinderen verloopt dit intenser omdat hun zenuwstelsel zeer gevoelig is. Alle prikkels worden door hun hersenen als belangrijk beschouwd. Hun hele lichaam is ingesteld op intens beleven.

Het introverte kind met een gedragsremmend systeem kan heel stil worden bij te veel prikkels ineens.

Het extraverte kind met een gedragsactiverend systeem kan juist erg druk worden.

# Tips voor de leerkracht

Het acroniem DOES dat Elaine Aron voorstelde, is het Sensikids uitgangspunt en zoals je op de vorige pagina kon lezen staat dit voor:

Diepgaande cognitieve verwerking

Overprikkeling

Emoties die intens kunnen zijn

Sensitieve verwerking van prikkels.

Als onderwijscoach kan ik over deze onderwerpen op jouw school informatie verstrekken zodat de hoogsensitieve kinderen goed worden herkend en passend kunnen worden begeleid. Tevens kan ik met deze groep kinderen werken met onze Sensikidscursussen, waarbij ze leren omgaan met stress en overprikkeling en hun emoties.



## Het visuele kind

De meeste hoogsensitieve kinderen zijn visueel ingesteld. Met instructies willen ze jou daarom graag zien: jouw non-verbale informatie geeft hen extra houvast.

Zorg er voor dat dit kind het digibord goed kan zien. Geef een plek in de klasruimte waar het een goed overzicht heeft.

Deze kinderen zijn niet altijd beelddenker, ofschoon hun diepgaande cognitieve verwerking daar erg op lijkt. Kennis over beelddenken kan helpend zijn.

Hou rekening met en erken mogelijke intense emotionele reacties als zij naar beelden kijken die met de natuur, dieren, mensen en gebeurtenissen in de wereld te maken hebben.



## Overprikkeling

Hoogsensitieve kinderen kunnen zich over het algemeen goed redden in de groep. Door hun diepgaande cognitieve verwerking van informatie moeten ze wel meer energie inzetten om zich te kunnen concentreren. Maar ook omgevingsprikkels kunnen meer energie vragen. Maak goede afspraken wat ze mogen doen in de klas om te herstellen van overprikkeling.

Erken hun sensitieve wijze van denken, ervaren en verwerken.

80% van de prikkels is visueel. Overprikkeling doet zich ook voor als de zon fel naar binnen schijnt, door de LED lampen in de klas (deze geven ook warmte af) en door het blauwe licht van het digibord.



## Help ook het introverte kind haar/zijn talenten te ontwikkelen

De extraverte hoogsensitieve kinderen vallen vaak genoeg op in de groep. De introverte kinderen geven echter vaak te weinig reden ons met hen te bemoeien.

Ze vragen ook niet makkelijk om hulp. Dit is de reden dat deze stil-gevoelige kinderen vaak van alles in zichzelf oplossen. Ook zij hebben uitdaging nodig, misschien wel meer dan andere kinderen.

Help deze kinderen juist om te onderzoeken en hun grenzen te verleggen, maak ze nieuwsgierig. Doe dit echter vriendelijk en uitnodigend zodat je rekening houdt met hun aangeboren behoedzaamheid.

Onderzoek tot slot of beide groepen juist verrijking van lesstof nodig hebben.

## Tot slot:

Het is fijn wanneer de leerkracht goede afspraken maakt met deze groep kinderen in de klas.

Hoe vraag je om hulp? Wanneer mag je wel en wanneer koppel je liever niet terug met de leerkracht tijdens het werk? Hoe kan ik zien dat jij hulp nodig hebt?

Wanneer voel je dat je stress hebt? Wat kun je doen om te herstellen? (Sensikids opvoedcoaches gebruiken het Stressprotocol) Waar kan ik je mee helpen?

Ook kan een leerkracht de leerling helpen om minder lang te reflecteren op informatie en de aandacht te richten op wat moet gebeuren. Een stopwoordje kan daarbij helpen (Sensikids opvoedcoaches hanteren het Aandachtprotocol).

De wijze waarop de leerkracht deze kinderen begeleidt en feedback geeft, is vanwege het gevoelige zenuwstelsel en de diepgaande reflectie op gebeurtenissen vooral gericht op *veiligheid*.

Dat kan bijvoorbeeld door omgevingsprikkelers te verminderen en een herstelplek te verzinnen, door het kind even apart te nemen en vriendelijk terecht te wijzen als er moet worden gecorrigeerd, en door te checken of er verlengde instructie, herhaling en (in)oefening of juist verrijking nodig is.

Het zichtbare gedrag van deze kinderen kan daarnaast een leidraad zijn voor de leerkracht. Deze kinderen laten namelijk eerder weten wanneer het te warm is, benauwd of te druk, of kinderen niet lekker in hun vel zitten, of er ruzie is en zo meer.

Mijn naam is Suzan van der Most. Ik ben in 2011 begonnen met mijn praktijk voor kind- en gezinscoaching. Ik ben tevens Sensikids opvoed-, en onderwijscoach. Binnen mijn praktijk bied ik met name begeleiding aan hoogsensitieve kinderen. Het is belangrijk dat hoogsensitiviteit bij een kind (zo vroeg als mogelijk) wordt herkend en op een juiste manier wordt begeleid. Erkenning en herkenning is voor deze kinderen heel belangrijk. Als ze zich veilig en vertrouwd voelen kunnen ze zich op een juiste manier ontplooiën en in hun kracht staan!

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk gesprek?  
Neem dan gerust contact op.



Hogeweg 23  
2201 AN Noordwijk ZH  
T: 06-13637975  
[info@praktijkdekrachtboom.nl](mailto:info@praktijkdekrachtboom.nl)  
[www.praktijkdekrachtboom.nl](http://www.praktijkdekrachtboom.nl)

### Platform Sensikids is ontstaan in 2009.

Alle aangesloten opvoedcoaches hebben een training gevolgd om met hoogsensitieve kinderen te kunnen werken.

Ze helpen de kinderen onder andere omgaan met stress en overprikkeling en om hun talenten in te kunnen zetten. Er wordt gewerkt met cursusboeken en duidelijke protocollen.

Bronnen:

Elaine Aron [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

Elke van Hoof [www.elkevanhoof.com](http://www.elkevanhoof.com)

LIHSK [www.lihsk.nl](http://www.lihsk.nl)

Sensikids [www.sensikids.nl](http://www.sensikids.nl)