
Twee types hoogsensitiviteit

Bron: Gerarda van der Veen (Gevoeligheid in de klas)

Er zijn inmiddels twee belangrijke types hoogsensitiviteit waarneembaar. Afhankelijk van het aangeboren temperament is een kind een pauze to check kind, of een erop af kind.

Hoogsensitief = Pauze-to-check: introvert. De verwerking van ervaringen en prikkels gebeurt onzichtbaar. (70% van deze groep kinderen)

Hoogsensitief en hoogstimulatief = Eropaf: extravert, reagerend met zichtbaar gedrag op stimulans. (30%)

Er zijn verschillende termen in het leven geroepen om de beide types (introvert en extravert) te kunnen herkennen. Het LIHSK noemt deze kinderen ook stil-gevoelig en druk-gevoelig.

Omdat de term hoogstimulatief nu eenmaal werd geïntroduceerd in diverse publicaties moeten we er mee leren werken. In deze lesbrieven wordt de term dus ook gehanteerd.

Bij Platform Sensikids prefereren we de termen: Hoogsensitief, waarvan het ene kind introvert is en bij stress prikkelmijdend kan worden (Denkers) en hoogsensitief en extravert, bij stress prikkelzoekend (Doeners).

Hoogsensitief

Volgens Van der Veen merkt een hoogsensitief kind alles op in zijn/haar omgeving. Met wat het kind beleeft verbindt het zich sterk, zowel mentaal als emotioneel. Het kind leeft zich sterk in. Als het twee kinderen ziet ruziemaken op het schoolplein voelt het kind dat, het ziet de houding van de betrokken kinderen, het hoort de woorden en voelt van binnen de kwetsing die daardoor plaatsvindt.

Al deze indrukken moeten worden verwerkt. Daarvoor is tijd nodig. Het kind blijft op afstand en handelt (nog) niet. Het reflecteert (voelt en denkt na). Bij deze groep kinderen is er sprake van een gedragsremmend systeem in de hersenen.

Kenmerkend voor de hoogsensitieve leerling:

Bij teveel prikkels kan het prikkels gaan vermijden (prikkelmijdend gedrag) Bij langdurige overprikkeling kan dit betekenen dat het kind steeds minder nieuwsgierig wordt. Dit heeft effect op het welbevinden van het kind.

De hoogsensitieve leerling:

- Valt nauwelijks op in de klas.
- Is rustig.
- Werkt meestal netjes en nauwkeurig.
- Krijgt liever geen beurt.
- Doet wat er wordt gevraagd, houdt zich aan de regels.
- Kan goed uitleggen en verwoorden.
- Zal niet gauw uit zichzelf iets vertellen.
- Kan meer dan hij of zij denkt.
- Voelt zich snel geplaagd of gepest door andere kinderen.
- Doet op het schoolplein niet snel mee met wilde of drukke spelletjes.
- Huilt soms snel.

Hoogstimulatief

Het hoogstimulatieve kind ziet dezelfde ruzie en komt in actie. Het gaat er op af. Het beleeft alles ook intens maar de extraverte naar buiten gerichte houding zorgt voor actie. Lopen, rennen, roepen, dansen, schreeuwen, springen, zingen kunnen daarbij middel zijn voor het kind. Het is ook mogelijk dat het kind veel gaat denken en een heel onrustige denkwijze heeft. Het kan druk worden in het hoofd en voortdurend creatieve ideeën hebben (die vervolgens niet worden uitgevoerd).

Bij deze groep kinderen is sprake van een gedragsactiverend systeem in de hersenen.

Bij langdurige onderprikkeling kan het betekenen dat het kind steeds meer prikkels gaat zoeken om de alertheid te regelen. Een juiste alertheid zorgt voor concentratie en welbevinden. Het kind kan door de omgeving als te druk en ongericht actief worden ervaren.

De hoogstimulatieve leerling:

- Is aanwezig in de klas.
- Heeft vaak meer aandacht nodig dan kan worden gegeven of dan wenselijk is.
- Is wisselend emotioneel, dan weer boos, dan weer blij of verontwaardigd of uitgelaten.
- Wil graag en vaak iets zeggen of uitleggen.
- Probeert regels uit.
- Is beweeglijk, kan moeilijk stilzitten.
- Overschat zichzelf wel eens.

- Zou wat netter en geconcentreerder kunnen werken.
- Vindt het erg leuk als er iets anders dan rekenen of taal wordt gedaan in de les.
- Houdt van speelkwartier en gym.
- Kan luidruchtig zijn.

Van der Veen vertelt over Leroy: thuis is deze jongen zorgzaam, verlegen en afwachtend. In de klas echter, is hij een sfeerverstoorder, hij let niet goed op en begrijpt de lesstof niet altijd goed. De juf vindt Leroy druk en verwijst naar ADHD. Is het mogelijk dat Leroy daarmee te maken heeft?

Als zowel de ouders als de leerkrachten de quick scan toepassen, geeft Leroy's moeder de volgende informatie:

- Leroy heeft last van:
- Kriebelende kleren
- Plotselinge veranderingen
- Vreemde geurtjes
- Moeilijk inslapen na een opwindende dag
- Natte kleren na een regenbui
- Te perfectionistisch willen zijn
- Pijn, hij is er gevoeliger voor
- Een luidruchtige omgeving

Hij:

- Lijkt zeer intuïtief
- Stelt veel vragen
- Beleeft de dingen intensief

Het lijstje van de leerkrachten is veel korter:

Leroy:

1. Heeft moeite met grote veranderingen
2. Stelt veel vragen
3. Beleeft de dingen intensief

De leerkracht stelt zich bij gevoeligheid een verlegen kind voor dat snel huilt. Niet een jongen die druk is en niet goed omgaat met de klassenregels. Leroy is echter een hoogstimulatieve, hoogsensitieve leerling. Hij zoekt onbewust prikkels om in een juiste alertheid te komen. En hij houdt van actie.

Leroy is een leerling die plichtbesef heeft en nauwgezet wil werken maar door de juiste stimulans te missen, laat hij mogelijk zijn negatief gedrag zien. Althans gedrag dat als negatief wordt gelabeld.

Want in wezen is hij net als het gevoelige hoogsensitieve kind een kind dat veel opmerkt in de omgeving. En alles wat hij waarneemt maakt iets bij hem los, hij wil met beweging, met actie reageren. Leroy is een typisch *eropaf* kind.

Hij ziet iets onrechtvaardigs en wil zich er mee bemoeien. Dat maakt hem kwetsbaarder voor reacties van leerkrachten, zij gaan af op wat zij waarnemen: een jongen die te impulsief reageert op situaties en daardoor in conflict komt met anderen. Zijn denken is eerder turbulent en speels dan ordelijk en methodisch.

Er zijn dus overeenkomsten en verschillen tussen het hoogsensitieve kind en het hoogstimulatieve kind.

De overeenkomsten zijn:

1. Stelt veel en diepzinnige vragen.
2. Lijkt zeer intuïtief.
3. Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag.
4. Is een perfectionist.
5. Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.
6. Beleeft de dingen intensief.
7. Is slim en creatief.
8. Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van straf.

De verschillen zijn:

Hoogsensitief	Hoogstimulatief
Is relatief snel moe	Heeft veel energie
Is bedachtzaam	Is beïnvloedbaar
Is verfijnd gevoelig	Is emotioneel gevoelig
Is grondig en nauwgezet	Is veranderlijk, wil snel verder
Is behoedzaam	Is beweeglijk
Is plichtgetrouw en gewetensvol	Voelt zich snel bekneld door plicht, door 'moeten', wil daar dan uitbreken
Kiest voor veiligheid	Wil het hoogst haalbare
Is voorzichtig	Is onderzoekend
Houdt niet van sport vanwege het lichamelijke contact en de inspanning, hoeft niet te winnen	Houdt van sport, vanwege de competitie en inspanning, wil graag winnen
Luistert	Geeft weerstand
Zoekt naar goede sfeer en harmonie	Kan opstandig en tegendraads zijn
Is gericht op anderen mensen, op samenwerking en verdraagzaamheid	Is gericht op ontwikkelen van zichzelf