

Lesbrief

Beelddenken.

Tevens: over sensitief denken en beleven of intuïtief denken en beleven.

Lestip: Probeer naar aanleiding van deze lesbrief een samenvatting te schrijven over de diepgaande verwerking van informatie bij HSK's.

- Niet alle hoogsensitieve kinderen zijn beelddenker.
- Niet alle beelddenkers zijn hoogsensitief.

Hoogsensitieve kinderen kunnen wel beelddenkend zijn. Tot het tiende jaar kunnen kinderen omschakelen van beelddenken naar taaldenken¹, dus de verwachting is dat binnen de groep hoogsensitieve kinderen in de basisschoolleeftijd ook beelddenkers worden aangetroffen is van belang bij de juiste afstemming op het kind.

De doelstelling van deze lesbrief is dan ook meer te weten te komen over beelddenken.

Een beelddenker denkt niet in woorden, maar in plaatjes en gebeurtenissen.

Vaak worden er emoties ervaren tijdens beelddenken.

Iedereen wordt geboren als beelddenker.

Volgens Anneke Bezem is taal het eindproduct bij een beelddenker. De beelddenker bevindt zich *in* het beeld en moet een vertaalslag maken naar taal. Een beelddenker heeft het nodig dat concrete informatie wordt aangereikt, als iets te abstract is, of wanneer hij iets voor het eerst hoort of moet doen, dan kan hij geen beeld in zichzelf ervaren.

Bij taaldenkers is het beeld het eindproduct in het denken. Een taaldenker visualiseert van taal naar beeld. Hij kijkt *naar* het beeld.

De beelden die een kind krijgt aangereikt kunnen heel bepalend zijn en van invloed zijn op de innerlijke emotionele wereld, maar ook op hoe het kind leert en hoe het de wereld ervaart.

Een beeld gaat vaak lang mee: is het beeld eenmaal aangereikt dan zal dit door echte beelddenkers steeds opnieuw worden gebruikt. Er zal niet makkelijk worden geschakeld naar een nieuw of ander beeld. Dit is iets om rekening mee te houden.

¹ Anneke Bezem van stichting Beeld en Brein

² In de Power Puber training komen we terug op de executieve functies.

Tot in ieder geval 8-10 jaar denken veel kinderen dus nog in plaatjes en gebeurtenissen. Daarna kunnen sommige kinderen een sterke voorkeur houden voor beelddenken.

Veel kinderen groeien echter over beelddenken heen, het ene kind eerder dan het andere.

Ze worden elke dag taalvaardiger en leren steeds meer volgordelijk te denken omdat ze leren hun linkerhersen helft te gebruiken.

Hun executieve functies worden door de jaren heen ontwikkeld². Ze maken steeds makkelijker een overgangetje van de rechterkant naar de linkerkant om stappenplannetjes te maken, hun ervaringen te benoemen en hun eigen gedrag te structureren.

Het (zelf)bewustzijn ontwikkelt zich door de twee hersenhelften steeds beter te laten samenwerken. Jongetjes zijn mogelijk vaker of langer beelddenker dan meisjes. De verbinding tussen hun hersenhelften is aanvankelijk minder stevig dan bij meisjes. Dit heeft o.a. met testosteron te maken, die de Action Stimulator wordt genoemd. Ook bij drukke kinderen is de verbinding mogelijk minder stevig, maar vaak worden de mogelijkheden om de beide helften samen te laten werken later wel groter.

Beelddenken gaat heel snel.

Als je in woorden denkt, zijn dat 3-5 woorden per seconde. In beelden moet je tot 32 beeldjes per seconde verwerken. Je hoofd is dus echt drukker. Als er veel visuele prikkels zijn, zal dat nog toenemen.

Ook is het heel ruimtelijk: Flow wordt wolf. Som wordt mos. Soms worden letters in spiegelbeeld of ondersteboven gezet. Een 9 kan een 6 zijn. Een p een g.

Als je stoel zegt is er direct het plaatje van een stoel. Van bepaalde woorden is niet direct een plaatje beschikbaar dus dat scheidt verwarring. Ook kan het plaatje er anders uitzien dan de stoel die wordt bedoeld.

Beelddenkers begrenzen zichzelf vaak door hardop te praten, of hardop te tellen.

Beelddenken is associatief.

Als het kind goed is in **associëren**, maakt het mogelijk al een heel verhaal bij de eerste woorden en luistert het vaak niet meer naar de rest van de

² In de Power Puber training komen we terug op de executieve functies.

instructies of het verhaal. Dit is vaak het geval als ouders zuchten: hij luistert ook niet. Of: elke morgen is het een ramp: wat je ook doet, gewoon even aankleden is er niet bij, het duurt zo lang en het doet steeds iets tussendoor. De fantasie of associatiedrang van sommige kinderen is soms zo sterk dat het moeilijk is om zich te focussen op klusjes.

Toch lijkt het er ook op dat sommige kinderen problemen hebben om hun fantasie om te zetten in vorm: wat ze in hun hoofd zien, is dan moeilijk op papier te krijgen bijvoorbeeld. Zeker als het kind perfectionistisch is ingesteld levert dit problemen op. Voor HSK's is dit dus een realistische valkuil. Zij willen immers heel graag goed werk afleveren. Als dit steeds minder goed lukt, kunnen zij een vorm van faalangst ontwikkelen, waarbij ze prestaties liever uit de weg gaan.

Het is ook mogelijk dat het kind nalaat te handelen omdat het zo 'in het hoofd zit'.

Soms beleven kinderen tijdens het denken al zoveel, dat ze het gevoel hebben iets al te hebben meegemaakt, terwijl ze nog moeten starten.

Alles is met elkaar verweven in het hoofd van een beelddenker.

Ordering leren aanbrenge is dus belangrijk.

Alles is belangrijk, wat je ziet, wat je erover denkt, wat je voelt. En je maakt als kind nog geen keuzes in de belangrijkheid. Met andere woorden: je stelt nog geen prioriteiten. Het kan zijn dat het kind zich overal mee bemoeit, of voortdurend reageert op gebeurtenissen om zich heen, of juist naar binnen keert omdat het te veel is.

Een beelddenker kan moeite hebben met regels. Soms onthouden ze deze gewoonweg niet. De taalregels inzetten kan problemen opleveren. Met rekenen kan het lastiger zijn voor dit kind om de tafels te automatiseren. Ze volgen liever hun eigen systeem. Dat kan veel energie vergen. Daarnaast weten ze soms niet meer hoe ze tot een bepaalde uitkomst zijn gekomen. Dan zoeken ze steeds weer een nieuwe manier om dezelfde soort som uit de rekenen bijvoorbeeld.

Dit kind wil het liefst van het grote geheel uitgaan (top down). De details komt het later wel tegen. Dit betekent vaak dat het eindproduct er al is, maar het recept er naar toe wordt overgeslagen. (Het appeltaart verhaal.) Ook hebben ze vaak een hekel aan herhalen en oefenen. Hierin moeten we wel sturend zijn. Als we de leerling te veel volgen, onthouden we het kind mogelijk het kunnen verinnerlijken van de basisstof. Dit levert later veel problemen op in het vervolgonderwijs.

Sensitief/intuïtief waarnemen en denken

Opvallend is dat veel hoogsensatieve kinderen visueel ruimtelijk *waarnemen en denken en diep reflecteren* op informatie. Een deel van hen zal al wel volgordelijk kunnen denken en structureren, een deel van hen niet. Hier kunnen we rekening mee houden.

Wij noemen hun wijze van denken en waarnemen liever *sensitief en/of intuïtief denken en waarnemen of beleven*.³

Deze visueel-ruimtelijke denkwijze (sensitief denken) verloopt namelijk niet alleen in beelden. Het is een heel sensitieve wijze van waarnemen en denken: alle zintuigen worden er bij gebruikt en daarnaast denk je niet alleen in begrippen, je denkt ook in beelden, soms filmisch en zeker ook in gebeurtenissen en situaties. De herinnering speelt een belangrijke rol in deze wijze van denken.

Concrete beelden aanreiken kan helpen.

Als deze kinderen ergens aan denken, dan is het voor hen soms heel makkelijk een innerlijk beeld te maken. *Tenzij het iets is dat ze nog niet kennen*. Ook wanneer iets meerdere betekenissen heeft kan er innerlijk verwarring ontstaan.

Vooraf in schoolse situaties is het belangrijk om dit te weten. Het is goed dat deze kinderen dan een duidelijk beeld krijgen aangereikt bij nieuwe situaties. Een sociaal verhaal kan helpen, maar ook visuele ondersteuning zoals een stripverhaal is helpend.

Instructies geven.

Eerst luisteren naar de instructie, dan kijken hoe iets gaat, dan (samen) doen en vervolgens zelf experimenteren en herhalen zal deze kinderen goed ondersteunen. Terugspiegelen van de lesstof is belangrijk en moet absoluut en consequent worden ingezet. In feite is directe instructie in de klas belangrijk.⁴ Deze vorm van instructie krijgt kritiek omdat het het ontdekkende leren in de weg zou staan. Maar juist voor vakken waarbij je de basis moet automatiseren (in je zelf moet verinnerlijken) is deze vorm wel degelijk belangrijk.

³ Sylvia van Zoeren gebruikt de term sensitieve denker en belever in het Power Puber werkboek

⁴ Informatie over directe instructie vind je hier: <https://www.nro.nl/kennisrotondevragenopenerij/directe-instructie/>

Visuele ondersteuning.

Bij het leren hebben deze kinderen meer visuele ondersteuning nodig en is het van belang dat we ze leren geduld te oefenen. In hun hoofd gaat het vaak zo snel, dat omzetten naar woorden of vorm te langzaam gaat voor hun gevoel. Daarom slaan ze vaak stappen over.

Daarnaast is het belangrijk dat er niet te veel beeld naast tekst op werkbladen staat omdat zij gaan associëren naar aanleiding van de beelden. Dit maakt het moeilijker voor ze om zich te concentreren en de aandacht te richten.

Het beeld moet daarbij ook relevant zijn, de tekst onderstrepen.

Ook een inleidend verhaal kan voor het meanderen van hun geest zorgen: hun empathie en het vermogen om zich een voorstelling van iets te maken kan ervoor zorgen dat ze verbonden raken met de inhoud en te diep gaan nadenken.

Daarnaast lijken ze veel meer waar te nemen wat voor anderen onbewust is. We zouden het ook intuïtief waarnemen kunnen noemen (lees hierover vanaf bladzijde 13).

Waar ben je met je aandacht?

Leerkrachten zouden meer kunnen weten over deze diepgaande wijze van verwerken en reflecteren zodat ze kinderen in de klas gericht kunnen ondersteunen. Ook ouders zouden hun kind misschien veel beter kunnen begrijpen als ze meer over de diepgaande verwerking bij hun kind weten.

Stress.

Soms krijgen beelddenkers juist geen innerlijke voorstelling van iets, en dat kan paniek en stress geven. Soms beleven ze waar ze naar luisteren helemaal, compleet met gevoelens, sensaties en herinneringen en ook dit kan stress geven. Onveiligheid ligt eigenlijk altijd op de loer. Het richten van de aandacht wordt negatief beïnvloed bij stress en onveiligheid.

Deze kinderen gebruiken hun spiegelneuronen niet alleen om zich af te kunnen stemmen op anderen, maar ook om zichzelf een voorstelling van iets of van een emotie te maken. Ze kunnen er dan helemaal mee verbonden raken. Bovendien meandert deze denkwijze, alsof de geest van het kind langs voor ons onbekende wegen dwaalt. Deze groep kinderen heeft een creatieve en flexibele geest die ze echt moeten leren richten, terwijl ze de creativiteit en flexibiliteit mogen behouden.

Het leren richten van de aandacht is voor hen lastiger en dat vergt van ons inzet bij het gericht ondersteunen erbij.

ADD of ADHD

In combinatie met een lichaam dat laag alert is zal deze denkwijze bij een introvert kind een beeld laten zien dat ons herinnert aan ADD (een denker). Is het kind hoog alert of naar buiten gericht (een doener) dan zal het ons doen denken aan ADHD gedrag.

Visuele vaardigheden.

Visueel ruimtelijk waarnemen en denken staat los van visueel-ruimtelijke vaardigheden.

Deze visuele vaardigheden zijn belangrijk om te ontwikkelen en juist deze groep kinderen heeft waarschijnlijk soms meer behoefte aan extra ondersteuning daarin. Dit heeft mogelijk te maken met hun voorkeur om de rechter hersenhelft meer te gebruiken. De linker hersenhelft wordt van nature genegeerd. Het samenwerken tussen de linker en rechter lichaamshelft moet daarom worden gestimuleerd. Hierdoor kunnen goede visuele vaardigheden worden ontwikkeld.

Help deze groep kinderen dus extra met plannen en ordenen, logisch denken en recepten volgen, maar *vooral* met het ontwikkelen van een goed lichaamssysteem!

Visuele vaardigheden zijn: een goede oog-hand coördinatie, het goed kunnen inschatten van afstand en snelheid, scherpstelling van de blik (focus), de samenwerking tussen beide ogen en waarneming van de periferie.

Zintuiglijke representatiesysteem.

In Neuro Linguïstisch Programmeren wordt gesproken over het **zintuiglijke representatiesysteem** dat men gebruikt als men de wereld waarneemt. Het verschilt per persoon. Het is goed om de verschillen tussen de representatiesystemen Visueel, Auditief en Kinesthetisch te kennen.

Visueel

De visueel ingestelde persoon denkt vooral in plaatjes, die vorm, kleur, afstand etc. bezitten. Als hij/zij deze plaatjes communiceert naar de buitenwereld praat hij snel. Deze persoon creëert ideeën, herinneringen en voorstellingen als mentale beelden. Hij leert vooral door visuele informatie. Hij moet dingen

eerst zien om ze te begrijpen en te kunnen doen. Het is gemakkelijk voor hem om zichzelf in zijn plaatjes te zien, als het ware naar zichzelf te kijken. Hij kan gemakkelijk associëren en dissociëren. De keerzijde is dat hij moeite heeft om gesproken informatie op te nemen en soms weinig contact met zijn emoties heeft, dingen niet goed kan aanvoelen.

Samengevat: denkt in beelden, praat snel, leert vooral door visuele informatie, kan gemakkelijk dissociëren, moeite met aanvoelen en verwoorden.

Auditief

De auditief ingestelde persoon denkt vooral in geluiden. Deze persoon creëert ideeën, herinneringen en voorstellingen uit geluiden van stemmen, apparaten, muziek, omgevingsgeluiden, etc. Als hij/zij zijn denken overbrengt aan anderen praat hij langzamer, ritmisch en melodisch. Er is sequentie in zijn praten. Hij leert het makkelijkst van gesproken woord, verhalen, melodieën. Hij kan zowel gedissocieerd als geassocieerd zijn in zijn denken. De keerzijde is dat hij moeilijk visuele informatie kan opnemen, dingen kan overzien, en soms weinig contact met zijn gevoelens heeft.

Samengevat: denkt in geluiden, praat langzaam, ritmisch, sequentieel, leert vooral door gesproken woord, verhalen, kan zowel gedissocieerd als geassocieerd zijn, moeite met aanvoelen en overzicht.

Kinesthetisch (tast en beweging)

De kinesthetisch ingestelde persoon denkt vooral in gevoelens. Hij/zij creëert ideeën, herinneringen en voorstellingen uit beweging, emotie en (het gevoel van) fysieke aanraking. Als hij zijn gedachten aan anderen overbrengt praat hij vanuit deze emoties en bewegingen. Hij is daarin geassocieerd. Hij leert door te doen, te ervaren, te voelen of het goed is. Informatie krijgt voor hem pas betekenis als hij het in zijn lichaam kan voelen. De keerzijde is dat deze persoon moeite heeft met dissociëren. Hij kan moeilijk visuele en gesproken informatie opnemen en zaken soms moeilijk overzien of onder woorden brengen.

Samengevat: denkt in gevoelens en beweging, leert vooral door doen, door beweging, hoe het voelt, is vooral geassocieerd, heeft moeite met dissociëren, moeite met overzicht en verwoorden.

Bij het aanbieden van lesstof zouden deze het best drie modaliteiten kunnen worden ingezet.

Beelddenken wordt in het reguliere veld veelal nog niet erkend. Stichting Beeld en Brein helpt inmiddels bij wetenschappelijk onderzoek. Beelddenken wordt vaak herkend door andere beelddenkers. Opvallend is dat veel vaders van hoog sensitieve kinderen zich herkennen in beelddenken⁵ Vaak valt bij hun het ontbrekende puzzelstukje als ze meer te weten komen over beelddenken: Pas in de tweede helft van de middelbare school konden ze zich bijvoorbeeld ontspannen: dan komt het meer op inzicht aan dan op feiten leren en stampen.

Het signaleren van beelddenken is volgens sommigen wel mogelijk. Volgens Bureau Bezem kan bijvoorbeeld de volgende lijst (©) worden gebruikt:

Vertraagde spraakontwikkeling

Niet vroeg praten
Lang gebroken praten
Struikelen over woorden (denken gaat sneller dan praten)
Vrij zwakke articulatie

Moeite met luisteren

Gericht luisteren blijft achter bij ontdekkend zien
Vertraagde of te snelle reactie op wat er wordt gezegd
Slecht luisteren bij zaken buiten de direct zichtbare belevingswereld.

Vertraagde spraakontwikkeling

Problemen bij het onthouden van versjes en liedjes
Geen belangstelling hebben voor rijmspelletjes
Moeite hebben met het koppelen van woorden aan beelden
Woordvindingsprobleem
Eigen 'aardig' taalgebruik
Vrij beperkte maar wel originele woordenschat

Vertraagde motorische ontwikkeling

Onvoldoende ontwikkelde fijne motoriek
Veel 'ongelukjes' hebben
Onhandig

Oriëntatie in tijd en ruimte

⁵ Sylvia van Zoeren

Gebrekkig tijdsbesef
Moeite met oriëntatie in de ruimte

Persoonlijke ontwikkeling

Veel fantasie, vindingrijk, origineel

Dromerig

Intensieve spelactiviteiten (rollenspel, construeren, bouwen)

Driftbuien en paniecreacties

Intuïtief veel begrijpen van wat er om hen heen gebeurt

Gevoelig, kwetsbaar

Impulsief/reactief/associatief

Tips en tools:

Je kunt trainen met je kind door het af en toe te laten samenvatten wat je hebt verteld.

Maak een stappenplan.

Doe dingen waarbij je een recept moet volgen.

Leer het kind markeerstiften te gebruiken bij lesstof.

Probeer het kind te helpen te schakelen tussen willen associëren (meanderen) en gericht werken.

De stopwoordjes Waar ben je met je aandacht? kunnen helpen.

Biedt niet te veel tekst of opdrachten tegelijk aan.

Bij jonge kinderen is het aanbieden van concrete beelden belangrijk.

Lees voor en neem samen door wat je hebt voorgelezen. Stel vragen en gebruik termen waarmee je het kind uitdaagt te reconstrueren: hoe, wat, wie, wanneer, welke...

Je kunt korte en duidelijke instructies geven. Geen te lange zinnen. Niet te veel informatie in een zin stoppen. Veel terugbrengen naar weinig.

Begin een activerende zin met: Ik wil graag dat je.....

Stel geen 'waarom' vragen.

Geef het kind de tijd om antwoorden te formuleren, onderbreek het dus niet steeds.

Biedt beeld (context) aan bij begrippen waar het kind voor het eerst mee te maken krijgt.

Spiegel vaak terug wat het kind leerde of heeft beleefd. Maak bijvoorbeeld een mindmap of tekening over een gebeurtenis.

Intuïtief waarnemen

Tot slot geven we hier ter verdieping informatie over intuïtief waarnemen en intuïtief ervaren.⁶

‘Het is **niet taalgebonden**. Je ordent d.m.v. beelden, kleuren en geuren, geluiden, smaken, gevoelens en direct weten (holistische waarneming). Dit gebeurt allemaal onbewust, vanzelf. Het is **niet tijdgebonden**, ook niet gebonden aan ruimte. Heden, verleden en toekomst worden met elkaar makkelijk verbonden.

Intuïtief ervaren kent niet echt een structuur, er is **geen logische volgorde** of ordening. We ervaren gewoonweg.

Denkprocessen kunnen worden beïnvloed door gebeurtenissen uit het verleden en het heden en door gebeurtenissen in de toekomst.

Het is gebaseerd op **herkenning**. Alles wat er is, is er altijd al geweest. Een mens draagt volgens sommigen de hele schepping met zich mee (we komen allen uit dezelfde bron) en kan feitelijk niets nieuws leren, alleen maar herkennen wat er al was.

Intuïtief waarnemen gaat razendsnel. Iemand die in taal denkt verwerkt twee tot vijf woorden per seconde. Een **non-verbale wijze van denken gaat veel sneller**. Beelden kunnen elkaar opvolgen in een tempo van 32 per seconde, net als in een film.

Het stelt iemand in staat om te **manipuleren met ruimtelijke voorstellingen**.

Het is een *holografische* denkwijze. Je denkt aan een huis en ziet (en voelt) jezelf er vervolgens omheen lopen, de deuren openen. Kinderen die intuïtief waarnemen kunnen traag lijken: Ze moeten bijvoorbeeld iets pakken, denken vervolgens *beeldend en voelend* dat ze dat doen, zien en voelen zichzelf dus iets pakken. En vervolgens vergeten ze het nog in de werkelijkheid te doen. Ze hebben het allemaal al in gedachten gedaan en vergeten hun opdracht uit te voeren.

Het verbinden van een gevoel aan een idee dat uitgewerkt wordt in het hoofd geeft ze het idee dat het idee er al is....

⁶ Carla Muijsert, in haar boek over nieuwetijdskinderen.

Niets wordt los van elkaar ervaren. Men koppelt zaken aan elkaar die voor anderen niets met elkaar te maken hebben. Zo kunnen allerlei gedachtesprongen worden gemaakt. Hierdoor kun je meerdere zaken tegelijk ervaren die samen een betekenisvol geheel vormen.

Intuïtief ervaren stelt je in staat **snel iets te herkennen**, situaties en mensen te **doorzien** en problemen op te lossen. Als je opneemt/ervaart via geuren, beelden, geluiden, smaken, gevoelens en een direct weten, heb je in feite de beschikking over een **enorm grote hoeveelheid informatie**, *zeker wanneer je ervaart dat niets los van elkaar bestaat.*

Als je die informatie snel tot je beschikking hebt, dan kun je heel snel nieuwe situaties herkennen, zien aankomen, doorzien of oplossen.

Afhankelijk van je interesse zul je deze gave tot uitdrukking brengen. Dit is waarschijnlijk de reden dat (hoog) gevoelige kinderen en volwassenen heel veel kunnen. Ze leren bovendien vooral door te *doen*.

Intuïtief ervaren noodzaakt tot het compact maken van informatie, om deze terug te brengen tot de essentie, tot waar het werkelijk om gaat. Als je niets los van elkaar ervaart, ervaar je tegelijkertijd heel veel verschillende verbanden. Daardoor kun je gigantisch veel informatie krijgen.

Veel informatie terugbrengen naar weinig, is dus erg belangrijk om stress en impulsief gedrag te voorkomen.

‘Intuïtief ervaren verbindt je op diep niveau met je omgeving. **Je voelt je met alles verbonden en zoekt dus altijd naar gezamenlijkheid, naar een verbindende factor.** Je kunt je goed inleven in anderen, voelt je vaak verantwoordelijk voor je omgeving. Hierdoor kun je je grenzen vaak overschrijden. Of laat je anderen er overheen gaan. Door zaken bij de ander te laten, en niet direct oplossingen aan te dragen geef je anderen ook de ruimte zelf verantwoording te hebben over hun leven.

Het is een manier van ervaren waardoor je je heel makkelijk identificeert met anderen, maar soms ook met dieren en planten. Je richt je aandacht op iets of iemand en voelt direct hoe dat voelt of hoe de ander zich voelt.’