
Lesbrief

Stress

“We hebben te maken met een groep kinderen met een [aangeboren] zeer gevoelig zenuwstelsel en verwerkingssysteem – ook gevoelig voor afwijzing en straffen en belonen. In feite beslaat deze door onderzoek onderbouwde aanname het bijna gehele scala van nieuwe en onvertrouwde situaties.”¹

Door het aangeboren en gevoelige zenuwstelsel zijn *alle* HSK's gevoeliger voor stress.

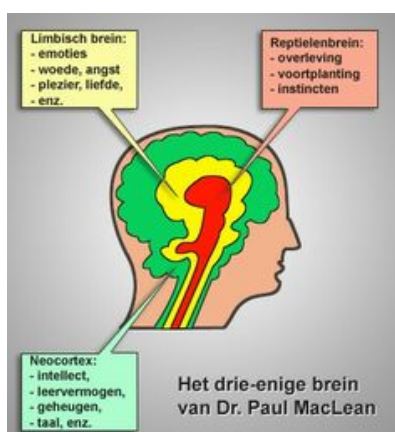
Stress ontstaat zoals we inmiddels weten door de volgende factoren:

1. te veel *zintuigelijke prikkels*,
2. door *cognitieve stimulatie* (denkprocessen, emoties),
3. door *schrik* en *stress-situaties* en
4. door *spontane veranderingen*²

Wat is stress?

Stress is een verhoogde arousal/alertheid in het hele lichaam.

Kinderen benoemen stress vaak als: zich gehaast voelen, bubbels in mijn buik, een heel druk hoofd, drukke benen, wiebelig, onzeker. Bij stress is het stress-systeem in het Centrale Zenuwstelsel, dat een linker,- en een rechter hemisfeer kent (lees vanaf nu: het brein) actief. Het stress-systeem in het brein bestaat uit de hersenstam en de oude hersenen (het limbisch systeem).



¹ Elke van Hoof in Hoogsensitiviteit, wat je moet weten

² Van Herzele www.zoelho.com

In de hersenstam en het limbisch systeem zorgen prikkels en de verwerking ervan voor stress.

We hebben alertheid nodig om goed te kunnen functioneren.

1. Een lage alertheid zorgt voor doezelen en slapen (ongericht passief zijn)
2. Een gemiddelde alertheid zorgt voor goede concentratie en een goede werkhouding (gericht actief)
3. Een hoge alertheid zorgt voor een hoge opmerkzaamheid en stress (ongericht actief tot ontlading)³

Het zijn het limbisch systeem en de hersenstam die een belangrijke rol spelen bij het reguleren van alertheid. Wanneer het stress-systeem zeer actief is zal het denkende deel van het brein, de neo cortex worden uitgeschakeld.

Leerhersen en automatische hersenen.

Bij Platform Sensikids noemen we de oude hersenen en de hersenstam samen de automatische hersenen, omdat ze *onwillekeurig* reageren.

De neo cortex, het denkende deel van het brein dat *willekeurig* reageert wordt door onze coaches de leerhersen genoemd.

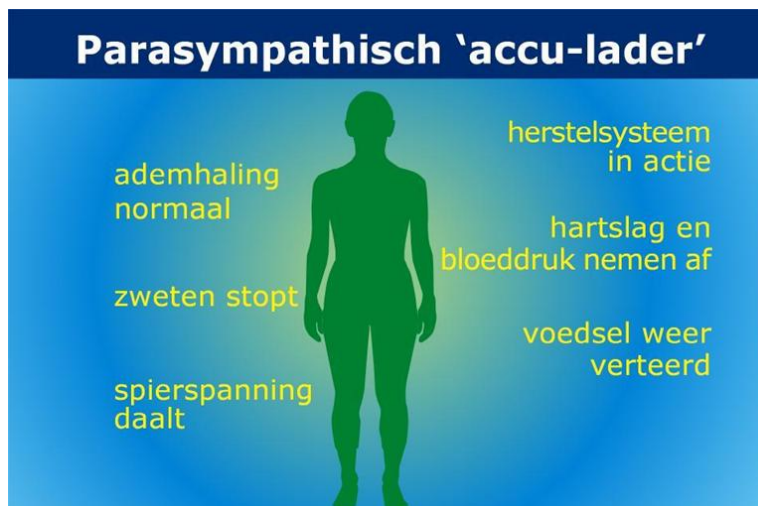
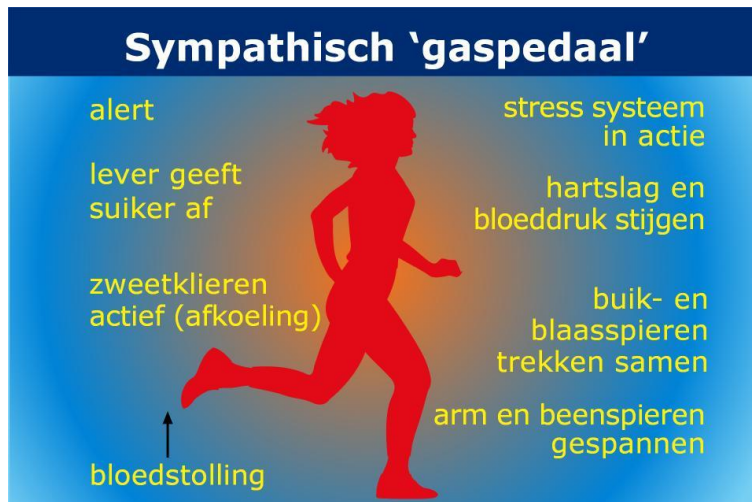
Met anderen woorden: je hersenen reageren *altijd* allereerst onwillekeurig, maar als jij daarna goed nadenkt, kun jij zelf bepalen wat je reactie zal zijn. Jij kunt je lichaam dus kalm maken, want je kunt (leren om) je leerhersen te gebruiken en een handige oplossing te bedenken als er iets vervelends of onverwachts gebeurt.

Bij stress worden twee systemen actief gemaakt in het stress-systeem.

Her eerste systeem zorgt voor een stress respons. In principe is een beetje stress niet verkeerd, het is natuurlijk en normaal en het zorgt ervoor dat we alerter en daadkrachtiger worden. Zonder deze vorm van stress is er geen ruimte voor vooruitgang, innovatie, zelfinzicht en zelfontplooiing.

Het stress-systeem bestaat uit de sympaticus en parasympaticus. Het is erg belangrijk dat er voldoende afwisseling is tussen deze beide systemen en

dat er voldoende tijd is om op te laden of te ontladen door het parasympathische deel aan het werk te laten gaan.



Wanneer er stress ontstaat worden er stresshormonen aangemaakt; cortisol en adrenaline. Deze stresshormonen hechten zich bij erge stress aan het geheugendeel (de hippocampus) in het brein zodat er geen verbinding meer kan worden gemaakt met het deel waar we onze kennis in hebben opgeslagen⁴

We weten niet meer wat we moeten zeggen, of ervaren een regelrechte black out. Langdurige stress kan verstrekkende gevolgen hebben.⁵

⁴ Zie Elke van Hoof in Hoogsensitiviteit, wat je moet weten.

⁵ Zie Annek Tol, Hoogsensitiviteit voor professionals

© Helpende samenvatting door Van Zoeren. Bronnen: LIHSK, Sensikids, Van Hoof, Wikipedia, Elaine Aron, Annek Tol

Op grond hiervan is het belangrijk dat er afwisseling is in activiteit en rust in de klas. Bewegen helpt alle kinderen te ontladen. Op grond van het gevoelige zenuwstelsel hebben *alle* hoogsensitieve kinderen meer behoefte aan hersteltijd en aan tools hoe om te gaan met overstimulatie.