

## De vijf overprikkelbaarheden van Dabrowski Een test van Piechowski

---

Overexcitability (vertaling = overprikkelbaarheid) is een verhoogde capaciteit om te reageren op stimuli (prikkelers) van diverse types.

De term overexcitability werd gekozen om aan te geven dat de stimuli meer dan gemiddeld is in intensiteit en duur.

Overexcitabilities kan gezien worden als een overvloed aan fysieke, sensuele, creatieve, intellectuele en emotionele energie die in creatieve inspanningen evenals geavanceerde emotionele en ethische ontwikkeling in volwassenheid kan resulteren.

Als dusdanig, zijn zij een positieve kracht voor begaafdheid, aangezien zij voeden, verrijken, bekrachtigen en talent vergroten.

Overprikkelbaarheid wordt verondersteld om aangeboren te zijn en in vijf vormen te verschijnen:

1. **Psychomotorisch** - surplus van energie, rusteloosheid en nieuwsgierigheid **Sensueel** - sensorisch en esthetisch genoeg
2. **Intellectueel** - sterke signalen voor analyse en synthese, het theoretische denken, het vragen blijven stellen, het leren, probleem oplossen
3. **Imaginair** - het levendige fantasieleven, spontane beeldspraak, gevoelig voor denkbeeldige werkelijkheid
4. **Emotioneel** - intensiteit van het voelen: complexe emoties en gevoelens, uitersten van emotie, gevoeligheid, identificatie met gevoelens van anderen, moeilijkheid aan aanpassing veranderingen.

(Piechowski 1999, M. Piechowski onderzoekt samen met anderen de overprikkelbaarheden bij hoogbegaafde kinderen.

Vink de onderdelen aan die het nauwkeurigst de reacties van uw kind beschrijven; 1 = niet aanwezig, 2 = over het algemeen niet aanwezig, 3 = neutraal, 4 = over het algemeen aanwezig, 5 = sterk aanwezig

<b>Psychomotorisch</b>	1	2	3	4	5
Is zeer concurrerend					
Houdt van uitputtende fysieke activiteiten					
Houdt ervan om steeds in beweging te zijn					
Heeft heel wat energie en wil fysieke activiteiten doen					
Energieker dan de meeste mensen					
Is/wordt meer en meer rusteloos bij dwang om nog langer te blijven zitten					
rusteloos lichaam					
is constant in beweging					
wanneer zenuwachtig moet hij/zij iets fysieks doen					
houdt van klimmen					
systematiseren/structureren					
iets/om het even wat doen					
moet actief zijn, b.v. lopen					
bloeit op tijdens intense fysieke activiteit zoals sporten					
is een impulsieve risico-nemer					
<b>Sensueel</b>	1	2	3	4	5
houdt van verscheidenheden in kleur en geluid					
vindt het bekijken van kunst een totaal absorberende ervaring					
houdt van muziek en reageert met het gehele lichaam					
houdt van vormen, gevoel en textuur van dingen					
heeft sterke reacties op tastbare ervaring b.v. spelen met klei/zand/water					
wordt geraakt door natuurlijke schoonheid					
is uiterst gevoelig voor kleuren, vormen, ontwerpen en texturen					
merkt verschillen op in aroma's en geuren					
heeft intens genoeg of afschuw aan bepaalde smaken					
toont misnoegen bij hevig lawaai					
houdt van natuurgeluiden					
voelt een verbintenis met dieren, planten en natuur					

<b>Imaginair</b>	1	2	3	4	5
Houdt van dagdromen					
Heeft een fantasie-wereld die zeer echt is					
Gaat dagdromen als zij/hij verveeld is					
Beweert soms iemand anders te zijn					
Kan zich dingen zo levendig voorstellen dat zij echt lijken					
Mengt waarheid en fantasie in gedachten en brengt het met elkaar in verband en met gebeurtenissen					
Geniet van overdreven werkelijkheid					
Vertelt lange gedetailleerde verhalen met levendige beeldspraak					
Geloofd dat poppen, knuffels, of boekfiguren leven en gevoel hebben					
Creëert ongebruikelijke beelden in zijn/haar hoofd van gehoorde woorden en geluiden					
Heeft levendige herinneringen aan dromen en heeft nachtmerries					
Heeft een talent voor fantasie					
<b>Intellectueel</b>	1	2	3	4	5
Is een onafhankelijke denker					
Kan moeilijke concepten opnemen en hen vertalen in iets begrijpelijks					
(Be)vraagt alles - hoe de dingen werken, wat dingen betekenen, waarom de dingen zijn zoals ze zijn					
Kan een nieuw concept vormen door een aantal verschillende dingen samen te brengen					
Observeert en analyseert alles					
Bloeit op door theorieën en feiten					
Houdt van problemen op te lossen en nieuwe ideeën te ontwikkelen					
Houdt ervan om de diepte in te gaan					
Probeert om eigen gedachten en acties te analyseren					
Houdt ervan om met ideeën te spelen en te bedenken hoe deze zijn te gebruiken					

<b>Emotioneel</b>	1	2	3	4	5
Is zeer meelevend					
Kan het gevoel van andere mensen voelen					
Is intens gevoelig					
Lijkt te overreageren op externe prikkels en mensen					
Maakt zich vaak ongerust					
Kan zo gelukkig zijn dat hij/zij tegelijkertijd kan lachen en huilen					
Is hoogst emotioneel en heeft intense emotionele reacties					
Heeft een sterk gevoel van vreugde, woede, opwinding en/of wanhoop					
Is diep betrokken bij anderen					
Heeft sterke emoties die hen tot huilen brengt					
Kan een mengsel van emoties in één keer voelen					
Trekt zich alles aan					

Oorspronkelijk opgesteld door Michael Piechowski Auteursrecht 2003, Sword Lesley; Indien correct gebruikt, mag dit materiaal vrij worden gereproduceerd en verspreid onder deze vermelding.

De aanname is dat veel HS kinderen begaafd zijn, sommigen zijn intellectueel hoogbegaafd en hebben een hoog meetbaar IQ, anderen zijn juist emotioneel hoogbegaafd en zeer empatisch.

Uit deze test kan blijken dat je een kind hebt dat van nature overprikkelbaar is. In de Dabrowski pdf met communicatietips op deze pagina kun je ontdekken wat te zeggen in het geval ouders hun kind herkennen in een van de overprikkelbaarheden.

### **Hou meer rekening met 70% van de hoogsensitieve kinderen!**

Het gedrag bij eropaf kinderen is natuurlijk veel zichtbaarder. Dat is bij de pauze to check kinderen veel minder het geval. Juist bij de laatste groep zou het wel eens zo kunnen zijn dat de begaafdheid er niet uitkomt.

Binnen Sensikids pleiten we er om deze redden voor dat er voldoende aandacht is, juist voor deze groep hoogsensitieve kinderen is dit noodzakelijk. Ze hebben zinvolle uitdagingen nodig.

We zijn mogelijk te veel geneigd om deze kinderen met rust te laten vanwege hun introverte karaktereigenschap. Maar ook zij leven vaak op na beweging of inspanning, of bij uitdagende thema's. Hun alertheid wordt daardoor meer in balans gebracht.