Hoogsensitieve pubers

Een presentatie door Sensikids coaches

Pubers maken op alle fronten veranderingen door. Emotioneel, mentaal, fysiek.

Belangrijkste opdracht is hun eigen identiteit te ontwikkelen en zich los te maken van de ouders en de omgeving.

- Elke puber maakt stemmingswisselingen door.
- Elke puber maakt fysieke veranderingen door.
- Elke puber begint een eigen mening te vormen.
- Elke puber probeert zijn positie in de groep te bepalen.

- Sommige kinderen reageren meer dan gevoelig op zichzelf en de omgeving. De puberteit kan voor alle kinderen lastig zijn, maar voor hoog gevoelige pubers kan het door hun gevoeligheid en de verfijnde verwerking in het brein extra belastend zijn.

- De moeilijkheden spelen zich bij de overgrote groep HS Pubers met name af in hun binnenwereld. Ook de fysieke veranderingen geven wellicht meer verwerking.

Volgens psycholoog Jelle Jolles hebben alle pubers steun, sturing, motivatie en inspiratie nodig.
Hun puberbrein maakt een grote reorganisatie door.
Het lijkt er op dat de ontwikkeling van de ‘hogere’ breinfuncties tijdelijk plaats maakt voor de verwerking van emoties en gebeurtenissen in de groep.
Vanuit de rijksoverheid wordt geredeneerd dat het brein rijp is rond het 24ste jaar.

HS Pubers hebben een groot verantwoordelijkheids-, en rechtvaardigheidsgevoel. Uit ervaring hebben we gemerkt dat ze ook in deze periode de volgende kwaliteiten laten zien:

- Vriendelijk en hulpvaardig
- Natuurminnend en sfeergevoelig
- Wereldburger en filosoferend
- Sensitief en emotioneel
- Intellectueel en nauwgezet
- Empathisch en gewetensvol
- Creatief en autonoom in hun denken en doen

Omdat deze kinderen de omgeving spiegelen kunnen we ze ook sfeergevoelig noemen.
Vaak nemen ze al spiegelend de sfeer en gevoelens van anderen over.
Dit is de reden dat ze in een lichte, positieve en kalme omgeving het best tot hun recht komen.
Hoe is het op hun school?

Volgens Aron horen deze eigenschappen bij HSP's:

- **Oog voor details.**
- **Intenser prikkels verwerken en intense reacties op interne en externe prikkels.**
- **'Anders' zijn, voelen, denken en doen.**
- **Bewuster zijn van de gevoelens van anderen.**
- **Behoedzaam zijn bij nieuwe (mogelijk gevaarlijke) situaties**

We zien dus een aantal kenmerken die we herkennen bij hoog sensitieve pubers maar hoe een puber reageert is ook erg afhankelijk van karakter, opvoeding en gezinsomstandigheden en de omgang met leeftijdgenoten.
Daarnaast zal een HS puber net als alle anderen willen experimenteren met het eigen gedrag.

De puber zelf heeft in deze periode wellicht minder last van de negatieve effecten van hoog gevoeligheid, (overprikkeling, minder aansluiting in de groep), dan wij vermoeden. Hij of zij wordt nl. erg in beslag genomen door alle ervaringen op school en in de groep in deze periode.

- Wij hebben tot nu toe een grote groep kinderen ontmoet die voorzichtig omgaat met prikkels en prikkels vaak vermijden. Daarnaast is er een kleinere groep pubers die prikkels juist opzoekt.

- Het is daarnaast belangrijk om stil te staan bij het temperament en karakter van de puber tegenover je.
  (Dabrowski)

Prikkelmijders en prikkelzoekers

- Overprikkeling zorgt voor ‘O jee!’ Alsjeblieft: Geef me minder prikkels! Of: geef me meer prikkels om te dempen!
- Onderprikkeling zorgt voor ‘Hè? Is er iets?’ Alsjeblieft: Geef me meer prikkels!
- Alle pubers zoeken prikkels op in deze periode.

- 80% van de prikkels is visueel
- Op plaatsen waar veel tegelijk gebeurt heeft de hoog gevoelige puber het druk met ervaren, verwerken en integreren van *alle* prikkels.
- Daardoor kan de puber meer stress ervaren. Dit heeft effect op het vermogen de aandacht te richten en opdrachten uit te voeren.
- De puber kan zelfs flink uit evenwicht raken: de visus is immers verbonden met het evenwichtsorgaan.

Het is belangrijk dat we *alle* kinderen helpen prikkels bewuster te registreren en er een antwoord op leren geven: Wat is het hier druk, ik ga even naar buiten. Wat is het licht fel, ik doe de lamp uit. Wat is het lawaaiig, ik vraag of ze stil zijn.
Zo krijgen de kinderen meer grip op de situatie. Ze gaan doelgerichter handelen. Als pubers dit hebben geleerd gaan ze wellicht makkelijker door deze periode heen.

- Een HS Puber kan zeer worden afgeleid door externe prikkels of in de war zijn door prikkels van binnenuit. Ontluikende seksualiteit geeft prikkels.
- Ze hebben vaak een rijke innerlijke wereld.
- Zij gaan vaak prikkels mijden als strategie.
- Prikkels onderzoeken en registreren terwijl je beleeft geeft betekenis aan je ervaringen.
- Terugspiegelen van je innerlijke ervaringen is belangrijk.

Een prikkelmijdende puber:

- Houdt meestal niet van onverwachte gebeurtenissen.
- Gaat aanraking vaak uit de weg.
- Is gevoeliger voor pijn en negatieve feedback.
- Gaat weinig uitdagingen aan.

Een prikkelmijdende puber:

- Lijkt met de aandacht vaak naar binnen gericht.
- Het is belangrijk dat een prikkelmijdende puber leert uit de comfortzone te stappen, leert wennen aan prikkels.
- Dat lukt het best als de puber leert benoemen wat hij/zij ervaart.
- Van binnen naar buiten dus.

Een prikkelhongerig puber is steeds op zoek naar prikkels. Deze puber denkt vaak ‘Hè?’ ‘Is er wat?’ Hiernaast kan het gaan om een vermijdende puber die extra prikkels zoekt om overprikkeling te dempen.

- Hij/zij laat regelmatig druk en ongericht gedrag zien (impulsief reageren op interne en externe prikkels).
- Heeft uitdagingen nodig.
- Kan moeilijk stil zitten.
- Heeft moeite om instructies in zich op te nemen.
- Games/films kunnen niet wild genoeg zijn.

Een prikkelhongerig of dempende puber:

- Kent vaak de eigen kracht niet.
- Is op (dat moment) een doener, activistisch.
- Verspringt vaak met de aandacht.
- Maakt niets af, kan ongeduldig zijn.
- Vindt alles leuk en even belangrijk.
- Kan geen keuzes maken.
- Heeft vaak ongelukjes.

Een prikkelhongerig of dempende puber:

- Is met de aandacht naar buiten gericht.
- Het is belangrijk dat een prikkelhongerige puber leert reacties op prikkels uit te stellen en het lichaam goed gaat voelen.
- Dat lukt het best als de puber leert benoemen wat hij/zij ervaart.
- Van buiten naar binnen dus.

Beelddenken

- Aangenomen wordt dat veel HS Pubers beelddenker zijn. Indien ze volgordelijk kunnen plannen en denken dan redden ze zich goed op school.
- Is dit niet het geval dan is extra ondersteuning nodig. (executieve funties)

Algemeen geldt:

- Erken de emoties van de puber altijd.
- Maak op democratisch wijze afspraken (keuze).
- Leer ze hoofdzaken van bijzaken onderscheiden. (school en reflectie) Mindmappen kan hierbij helpen.
- Leer ze stress en overprikkeling herkennen.
- Leer ze verschillende manieren om zich te ontspannen.
- Leer ze het verschil tussen spanning en ontspanning te voelen.

Algemeen geldt:

- Leer ze hun eigen grenzen te kennen.
- Leer ze hoe (primaire) emoties en sensaties ontstaan en hoe ze deze positief kunnen beïnvloeden.
- Leer ze positief te denken.
- Help ze van Fixed mindset naar Growth mindset te gaan. Laten experimenteren is dus goed!
- Leer ze hoe hun hersenen werken. (leerhersenen en automatische hersenen.)

- Leer ze niet alleen in hun hoofd maar in hun hele lichaam te zijn.
- Leer ze terug te spiegelen wat ze spiegelen.
- Praat over hun wijze van verwerking, dat deze bij hun anders verloopt dan gemiddeld.
- Complimenteer ze met hun eigenheid.
- Communiceer altijd positief en duidelijk.
- Geef feedback en neem hun reactie niet persoonlijk.

- Wees zelf positief en helder.
- Vertel hoe je zelf dingen oploste destijds.
- Begrens de puber en begrijp dat de weerstand die dat oproept juist zorgt voor het leren kennen van hun eigen grenzen.
- Leer ze hun talenten kennen, hoe ze deze kunnen inzetten en hoe ze hun valkuilen kunnen herkennen en er van kunnen leren.
- Wees hun lange termijn hersenen!

Platform Sensikids bestaat uit zelfstandig gevestigde kindercoaches e.a.
Kijk op www.sensikids.nl

Platform Sensikids:

www.sensikids.nl
www.sensikidsopleidingen.nl