Hoogsensitieve kinderen

brochure voor ouders en verzorgers

Deze brochure wordt je gratis aangeboden door:

www.sensikids.nl

Hoogsensitieve kinderen

Om welke kinderen gaat het in deze brochure?

In deze brochure lees je over hoogsensitieve kinderen. De informatie komt uit het werkboek voor Wijze Ouders dat Sensikids coaches gebruiken in hun Wijze Oudercursussen of adviessessies.

De eerste keer dat ouders met de sensitiviteit van hun kind worden geconfronteerd heeft meestal te maken met het contact met de school of de leerkracht.

Een eigen standpunt hebben over de sensitiviteit je kind kan helpen om te communiceren met de leerkracht en de behoeften van je kind onder de aandacht te brengen. Ook helpt het om je kind liefdevol op te voeden.

Om welke (karakter)eigenschappen gaat het bij deze groep kinderen?

Aron beschrijft een aantal belangrijke eigenschappen (vaardigheden) van hoog sensitiviteit.

1. **Oog voor details.**
2. **Intenser prikkels verwerken en intense reacties op interne en externe prikkels.**
3. **‘Anders’ zijn, voelen, denken en doen.**
4. **Bewuster zijn van de gevoelens van anderen.**
5. **Behoedzaam zijn bij nieuwe (mogelijk gevaarlijke) situaties.**
6. **Visueel ruimtelijk ervaren, denken en verwerken.**

“(Hoog)sensitief zijn is een uiting van karakter.”

1. Oog voor details

1. Waar merk je dat aan?

- Papa is naar de kapper geweest.
- Hé, die stoel stond daar niet de vorige keer.
- Mama heeft een nieuw geurtje op.
- De tekening van Meike hangt er niet meer.
- Buiten vliegt een vlinder.
- Hé, een boterbloem in het gras.
- Is dat een musje in de lucht?

Veranderingen worden bewuster waargenomen. Kleine zaken zoals bloemetjes in de berm idem dito.

Maar ook **fysieke kwesties** bij het kind of de puber zelf kunnen intenser worden waargenomen.

- Wat kriebelt dat.
- Mijn kuit doet zeer.
- Als ik in de zon kijk schrijnt het.
- Wat is dat eten gekruid.
- Wat een naar geluid.
- Mijn huid jeukt.
- Mijn wondje schrijnt steeds.
- Pubers: Mijn buik doet erg pijn omdat ik ongesteld ben.
- Pubers: Ik voel me seksueel opgewonden.

Alles kan even belangrijk zijn. Er kan een totaal overzicht zijn.

Deze kinderen zijn vaak visueel ruimtelijk ingesteld. Ze hebben minder gevoel bij hun lichaam. Ze kunnen worden geholpen hun lichaamsgevoel te versterken.

De ***visus*** (het visueel zintuigelijke systeem) is verbonden met het evenwichtsorgaan. Het is voor hun gebruikelijker om hun plek in de ruimte te ervaren ***door prikkels in de omgeving op te nemen dan om het zwaartepunt in hun eigen lichaam te voelen.*** Ze hebben vaker last van **stress**. Hun mentale activiteit kan zeer groot zijn. Hun hoofd 'staat nooit stil'. Het zwaartepunt bevindt zich in het hoofd.

Deze kinderen zijn er bij gebaat om **goed te aarden**. Beide voeten op de grond, en verbonden met zingevende activiteiten. Ze willen immers worden geïnspireerd. Ze hebben vaker hoog waarschuwende prikkels nodig, dat wil zeggen, lesstof moet bijvoorbeeld niet al te saai zijn. Het zijn vaak harde werkers, ze zijn consciëntieus en sterk betrokken bij hun werk. Ze stappen vaak in de valkuil perfectionistisch te worden. Elk detail krijgt immers aandacht. We zien deze aspecten steeds vaker ook terug bij hoogbegaafde kinderen.

2. Intenser prikkels verwerken en intenser reageren op prikkels.

Deze kinderen hebben een ***gevoeliger zenuwstelsel***. De zintuigen van deze kinderen registreren prikkels vaak extra goed. De ervaring van de omgeving en ook de gevoelservaring van binnenuit is intenser dan gemiddeld. Het gaat om de ***registratie van interne en externe prikkels***. De informatie van de prikkels worden grondiger gesorteerd en verwerkt. Volgens Aron is het hele lichaam ingesteld op prikkelwaarneming.

Zintuigelijke prikkelverwerking is een zeer belangrijke taak van het lichaam. Iedereen doet het de hele dag, en deze groep kinderen doet het dus **intenser.** De hersenen gaan intensief aan de slag met de verwerking van alle prikkels, beoordelen wat er mee moet worden gedaan en zo ja, hoe en welk deel van de hersenen moet responderen op de prikkels.

De prikkelfilters in de hersenen bepalen of de prikkels belangrijk genoeg zijn om door geven aan de hersenen. Daar worden acties gepland en vindt bewustwording plaats.

Informatie vanuit de zintuigen wordt verwerkt en er wordt een prioriteitenlabel gegeven aan de prikkels. Prikkels kunnen belangrijk zijn, nuttig, interessant, of juist saai.

Nu je dit leest kun je al een verbinding maken met hoogsensitieve kinderen. Hun voorkeur ligt vooral bij het **voelen en ervaren**.

Als prikkels saai zijn, en wie kent niet een kind dat begint te gapen en te hangen in het lokaal als er een lang betoog wordt gehouden door de leerkracht) zal het lichaam niet in actie komen, de hersenen registeren deze prikkels te weinig.

Zijn prikkels interessant dan is er een gemiddelde of iets hogere alertheid en kan de aandacht goed worden gericht.

Zijn prikkels te heftig dan is er sprake van ***files in de prikkelfilters*** in de hersenen. Ook worden bij veel HSK's prikkels niet goed gesorteerd, het prioriteitenlabel wordt op **alle** prikkels geplakt. Alles is even belangrijk. Hoogsensitieve kinderen worden dan druk of trekken zich juist terug.

Deze groep kinderen is er bij gebaat om een goed ***lichaamsbewustzijn*** te ontwikkelen, zó dat ze prikkels bewuster gaan registreren of juist gewend raken aan bepaalde prikkels. Of, en dat is misschien nog wel belangrijker, dat ze leren onderscheiden wanneer ze overprikkeld raken en er zelf actie op laten volgen.

Hoogsensitieve kinderen houden er van om te genieten:
kunst, schoonheid, natuur, muziek, dans, goed contact. Echter als

je overprikkeld bent kun je niet meer goed genieten. De prikkels worden ondergesneeuwd door een overactief verwerkingssysteem. Als sensitieve ouder of leerkracht heb je jezelf wellicht geleerd op tijd te stoppen, te luisteren naar je lichaam en tot rust te komen. Kinderen moeten dit nog leren. Hier is ons initiatief **Platform Sensikids** op gebouwd.

Waar herken je overprikkeling mogelijk aan?

- Veel huilen.
- Woedeuitbarstingen.
- Fysieke klachten zoals buikpijn en hoofdpijn.
- Angst gevoelens
- Slaapproblematiek
- Problemen in de klas (gedrag en leren)
- Aandachtsproblemen (dit wordt vaak gelinkt aan ADD)
- Druk gedrag (dit wordt vaak gelinkt aan ADHD)
- Depressieve gedachten en gevoelens

Wat zorgt voor overprikkeling?

Voor **Platform Sensikids** zijn onder deze groep de kinderen zichtbaar die prikkels vermijden en vaak ***"O jee!"*** Denken. Ook komt een andere groep kinderen steeds vaker bij ons, de kinderen die prikkels zoeken en vaak denken ***"Hè, is er iets?"*** (Kranowitz)

Wij noemen ze graag de ***prikkelmijdende*** kinderen en de ***prikkelhongerige*** kinderen.

Er is dus een groep kinderen wiens hersenen prikkels te veel registreren en onbewust filevorming ervaren in het prikkelverwerkinssysteem en daardoor overwegend stil, teruggetrokken (ongericht) gedrag laat zien. Dit is de grootste groep zoals we hebben gemerkt.

En er is een groep kinderen wiens hersenen prikkels te veel of te weinig registreren maar in ieder geval te weinig in actie komen als het nodig is of juist druk en ongericht gedrag laat zien om deze reden. De link naar ADD en ADHD is om deze reden snel gelegd.

Check en stop systeem

We hebben gemerkt dat de HSK's minder snel druk worden in een rustige omgeving en een zeer goed ontwikkeld ***'check en stop' systeem*** kennen. Zij kunnen dus in tegenstelling tot ADHD kinderen (alle dagen heel druk) ongewenst gedrag stoppen. Sensitieve kinderen zullen wel meer moeite hebben om hun gedragsactiverend systeem te ontwikkelen. Een HSK zal bij een klimrek er langer over doen om te starten met de klim. Een minder sensitief kind zal kort checken of het veilig is.

Een HSK denkt langer na, checkt **diepgaander** en kijkt ook naar de consequenties mocht het mis gaan. Hun grote **voorstellingsvermogen** kan er zelfs voor zorgen dat ze voelen dat ze kunnen vallen. De prikkelhongerige kinderen hebben een minder sterk 'check en stop' systeem. Ze stappen overal op af, zijn enthousiast en vrolijk en willen alles ervaren.

Bij beide groepen is het hoofd vaak ***'vol'.*** Maar bij de eerste groep registreert het zenuwstelsel intens, bij de andere groep mogelijk minder.

In ieder geval vinden wij op dit moment dat:

1. ***De prikkelmijdende kinderen*** mogen leren om over hun eigen schaduw heen te stappen. Ze hebben passende uitdagingen nodig die hen helpen bij het wennen aan prikkels. Zij mogen leren met hun aandacht van binnen naar buiten te gaan.
2. ***De prikkelhongerige kinderen*** mogen leren hun reactie op prikkels uit te stellen. Zij hebben ook hulp nodig om prikkels beter te registreren en hun reactie er op te reguleren. Zij mogen leren om met hun aandacht van buiten naar binnen te gaan.

Beide groepen kunnen dat leren door prikkels beter te registreren en vooral door veel manieren te leren om er mee om te gaan of er op te reageren.

Volgens sommigen kunnen we in dit licht ook spreken over introverte en extraverte kinderen.

Wij hebben het graag over ***de denkers*** en ***de doeners.***

De denkers gebruiken hun hele lichaam om te ervaren en denken dieper na. Ze kunnen een theorie ontwikkelen over van alles en nog wat. ***De doeners*** gebruiken vooral hun hoofd, zijn zich minder bewust van hun lichaam en denken minder na voor ze ergens aan beginnen. Ze zijn activistisch.

Klopt het dat we een dergelijk scherp onderscheid maken?

Waarschijnlijk niet en we zouden er dan ook voor willen pleiten om elk kind steeds opnieuw vanuit een volkomen blanco positie te benaderen. Dit is de reden dat in onze korte beroepsopleiding zelfs aan deelnemers wordt gevraagd voorzichtig te zijn met het labelen van een kind als hoogsensitief. Wanneer een kind vanaf het begin van het leven te horen krijgt dat het anders is dan anderen (of zelfs "bijzonder") zal dit zeker mee gaan spelen in de ontwikkeling van de persoonlijkheid. De ontwikkeling kan hierdoor soms zelfs stagneren. Als kinderen steeds maar te horen krijgen dat ze slim zijn zullen ze op den duur niet meer willen leren, want ze zijn immers al slim?

Als kinderen vanaf het begin ***hulpmiddelen*** van buitenaf aangereikt krijgen om hun gedrag te reguleren (niet alleen medicatie, maar ook wiebelkussens, oordoppen, tangles) dan leren ze wellicht minder goed

zelf hun gedrag te reguleren of prikkels te registreren en er aan wennen of er mee om te gaan. **Beter is het om ze te helpen de executieve (hogere) functies van de hersenen te versterken.** Soms is het handig als ze hulp krijgen bij de versterking van het sensorische verwerkingsysteem.

Het onderscheid dat we in deze inleiding maken is bedoeld om het onszelf makkelijker te maken om de juiste **afstemming** te krijgen met het kind en sneller resultaten te boeken bij het samenwerken.

Als ouder en begeleider is het dus wel erg belangrijk om de gevoelige eigenschap van het kind te **erkennen** en te **accepteren**. Daardoor zul je je meer richten op het versterken van je kind in deze opzichten. Wat ons betreft hoef je niets te veranderen aan de andere eigenschappen, de karakter eigenschappen.

Schakelen kun je leren.

Veel kinderen komen al overprikkeld aan op school. Of ze komen overprikkeld thuis uit school. Het leven bestaat altijd uit ***overgangen en veranderingen.*** Zelfs een overgang van huis naar school kan voor overprikkeling zorgen bij deze groep. HSK's hebben vaak langer de tijd nodig om te wennen aan een nieuwe taak, nieuwe omgeving (vakantie), nieuwe mensen, nieuwe spullen.

Het kan je jonge kind erg helpen als je een leuke dagindeling maakt waarbij je hiermee rekening houdt. Een terugkerend slaapritueel, een steeds dezelfde structuur voor je 's morgens de deur uitgaat, idem voor als je kind thuis komt uit school.

Tegenwoordig wordt van kinderen verwacht dat ze met veel dagelijkse overgangen goed kunnen omgaan. Dat is logisch maar is het is nu misschien ook wat duidelijker geworden dat je HSK hier meer begeleiding in nodig kan hebben. Dus ook de kinderopvang, naschoolse opvang, en opa's en oma's kunnen wat extra informatie gebruiken.

Als je kind veelvuldig overprikkeld is of juist meer uitdagingen nodig heeft kan het weerstand laten zien, driftbuien laten zien, of juist gaan huilen om kleine dingen. Pubers trekken zich vaker terug of zoeken confrontaties op met je.

In de **puberteit** zoeken kinderen prikkels op. Hoe dan ook komen ze er mee in aanraking. Kijk bijvoorbeeld naar de overgang van groep acht naar de brugklas. Vanuit de veilige en omsloten omgeving die de basisschool is, met een of twee leerkrachten voor de klas, en een duidelijk dagritme, maken kinderen in deze periode een overgang naar

een omgeving waar veelvuldig moet worden geschakeld (klaslokalen, leerkrachten, samenstelling van de groep). Er is veel meer sprake van ***omgevingsprikkels.*** Neem dit serieus. Probeer het te bespreken met je puber. **Wat kan hij of zij doen om te kalmeren?**

De werkvormen uit onze **Power Puber cursus** helpen om:
De eigen plek beter in te kunnen nemen. Effectiever te reageren op situaties. Beter te communiceren over jezelf. Huiswerk beter te plannen. Gevoelens te ordenen en positief te denken.

Begrenzen is een daad van liefde.

Eigenlijk is het toverwoord bij de opvoeding van HSK's: ***begrenzing.***

Als je jezelf kunt begrenzen in een wereld die steeds meer prikkels prijs geeft dan is het fijner om er te zijn, om er aan deel te nemen. Je hebt meer overzicht, gaat niet helemaal op in alle gebeurtenissen. Je kunt je talenten beter ontwikkelen en doorgeven aan de wereld.

Intens reageren op de omgeving.

Deze groep kinderen doorleeft alles **intenser**. Hun ***empathisch vermogen*** is enorm groot. Empathie zonder grenzen kan doodvermoeiend zijn. Televisie kijken vlak voor naar bed gaan levert veel emoties op. Whatsappen en social media doornemen idem. Als je gaat slapen met al die emoties lukt inslapen wellicht moeilijk.

Zorg dat de **energie** van je kind op peil blijft. Veel jonge kinderen en pubers hebben nog weinig contact met hun lichaamsgevoel en gaan vaak over hun fysieke grenzen heen. Ze voelen hun vermoeidheid mogelijk niet. Als ouder moet jij dit in de gaten houden. Door zelf regelmatig rust te nemen toon je je kind hoe men dat in het algemeen doet.

Sta je kind of puber toe zich te **vervelen**. Verveling is een lastige zaak. Het kind of de puber is vaak in een lage alertheid, hangt in de stoel, is ongericht passief en dat vinden ouders vaak niet fijn. Toch is het een manier om prikkels te verwerken en ruimte te maken in het hoofd voor nieuwe ervaringen. Zolang je kind niet aldoor laag alert is hoef je dus niet bang te zijn dat er niets van terecht komt.

Vertel hoe jij zelf kwesties oploste vroeger. Ook hier geldt de gouden regel: ***kinderen leren van ons hoe te leven.*** Door te kijken naar anderen en te luisteren naar verhalen leren ze hoe je dingen kunt oplossen, of leren ze eigenschappen bij zichzelf te herkennen. Dit is de reden dat in de **Sensikids cursussen** herkenbare verhalen worden gebruikt waarin veel wordt benoemd. Uit talloze onderzoeken komt naar voren dat kinderen minder stress ervaren als ze beter kunnen benoemen wat ze voelen en beleven. Spiegel zelf eens terug hoe je dag was.

Heb **geduld** en volg de ontwikkeling van je kind met **vertrouwen**. Sinds enige jaren is men er algemeen van overtuigd dat kinderen pas echt volwassen zijn rond hun vierentwintigste jaar. Er was destijds een ministerie voor Jeugd en Gezin en vanuit dat ministerie werden er raadgevingen gedaan over opvoeding. Er werd zelfs een opvoedcursus aangekocht over Positief opvoeden. Je hebt dus de tijd en de overheid vind dat ook (hopen we).

‘0’

Accepteer intense reacties omdat je kind overprikkeld kan zijn. Ga daarnaast niet overal op in. **Eén van de gouden tips in onze Wijze Ouder cursus:** Van de vijf keer dat je zou willen reageren op je kind (vaak vanuit een reflex), reageer je drie keer niet. Je denkt alleen ‘O’. Je zult zien dat het rustiger wordt in huis. Niet alleen jij, ook je kinderen hebben ruimte nodig. Pubers hebben ook privacy nodig. Respecteer dat ook.

Gevoelens kunnen gezond of ongezond zijn. In het algemeen is een emotie gezond terwijl je nog in actie kunt komen. Je blijft in beweging. Het tegenovergestelde is het bij ongezonde gevoelens en emoties. Ze belemmeren ons.

Gezond	Ongezond
Boosheid	Woede
Verdriet	Depressie
Bezorgdheid	Angst
Tegenzin	Walging
Vreugde	Manisch gedrag
Behoedzaam	Vermijdend

3. Anders denken en doen.

Aron beschrijft in haar boek dat deze groep kinderen opvalt omdat ze anders zijn en doen. Omdat de groep hoogsensitieve kinderen een minderheid vormt valt dat ook sterker op. Zeker in de klas kan het zichtbaar worden.

Het is dus belangrijk dat je met je kind praat over **eigenheid**, over dat mensen niet allemaal hetzelfde zijn, denken en voelen. Nogmaals, wij vinden het fijn als je met kinderen op deze wijze praat over hun eigenschappen in plaats van ze te labelen als hoog sensitief. Pas later, als kinderen een jaar of tien zijn, kun je ze natuurlijk wel helpen door ze hoog sensitief te noemen en ze zo te helpen zichzelf beter te begrijpen. In deze fase beginnen de kinderen namelijk hun persoonlijkheid fijn te slijpen. Het kan dan juist helpen om samen over het thema te praten.

Welke intrinsieke kwaliteiten vinden we terug bij deze groep kinderen?

- Rechtvaardigheid
- Respectvol
- Gewetensvol
- Vriendelijk
- Hulpvaardig
- Empatisch
- Gevoelig
- Natuurminnend
- Betrokken
- Wereldburgschap

Het heeft voorkeur om als volgt te praten met de kinderen:
"Je reageert veel gevoeliger dan veel andere kinderen heb ik gemerkt" in plaats van *"Je bent hoog gevoelig"*

"Je verwerkt prikkels intenser" in plaats van *"Je bent hoog sensitief".*

"Je reageert intenser op gebeurtenissen"

"Je voelt anderen goed aan"

"Ik vindt je rechtvaardig en ik weet dat je je houdt aan afspraken. Anderen kunnen dat minder goed."

"Je hebt meer behoefte aan mooie dingen dan anderen dat misschien hebben."

"Je let meer op details dan anderen heb ik gemerkt."

"Je vindt inspiratie belangrijker dan veel anderen geloof ik."

" Je praat graag over zaken die er toe doen, minder graag over ditjes en datjes.'

4. Gevoelens van anderen goed aanvoelen.

Dit kenmerk wordt het vaakst genoemd door ouders.

"Hij voelt me zo goed aan."

"Zij heeft aan één blik voldoende om te weten hoe ik me voel."

Deze groep kinderen is heel **empathisch**. Dit betekent dat ze kunnen voelen wat anderen voelen. Wij vermoeden dat hun ***spiegelneuronen*** hiervoor verantwoordelijk zijn. Deze zenuwcellen in het brein zijn zeer

actief. Ze spiegelen de omgeving zodat de situatie goed kan worden ingeschat en men zich kan afstemmen op anderen en gebeurtenissen.

Tevens vermoeden we dat het ***etherische lichaam*** van de gevoelige kinderen intenser waarneemt. Dit onzichtbare deel van de mens lijkt verbonden te zijn met het vermogen empathisch te reageren op de omgeving. Het etherische lichaam strekt zich buiten het fysieke lichaam uit en zorgt ervoor dat we de pijn en het ongemak, maar ook de vreugde en het geluk van anderen kunnen voelen. Waarschijnlijk zijn hooggevoelige mensen extra gevoelig in dit opzicht.

5. Voorzichtig zijn bij nieuwe en mogelijke gevaarlijke situaties.

Het ***spiegelend vermogen*** en het sterke ***check- en stopsysteem*** tezamen zorgen er bij deze groep mogelijk voor dat er extra voorzichtig wordt gedaan bij nieuwe situaties. Ook zorgt het er mogelijk voor dat deze groep kinderen en volwassenen vooraf goed kan **aanvoelen** dat iets niet goed kan aflopen. Je zou het ook ***intuïtie*** kunnen noemen. Er worden zoveel details waargenomen en aan elkaar gekoppeld dat er een soort ‘voorschouw’ ontstaat. In combinatie met hun totaaloverzicht kunnen deze kinderen voortdurend afwegingen maken: ***Klopt het? Kan dit wel? Gaat dit lukken?***

Ook wordt er waarschijnlijk steeds gezocht naar referenties. ***Heb ik dit eerder meegemaakt? Waar doet het me aan denken?*** Heden, verleden en toekomst lopen door elkaar heen bij deze denktrant.

Het lijkt er op dat het ***limbisch systeem***, een deel van ons brein dat betrokken is bij prikkelverwerking, ook betrokken is bij ons geheugen. Dit functioneert het best door zintuigelijke prikkels. Een enkele geur kan al voor een herinnering zorgen. Het combineren van beelden, herinneringen, geluiden, geuren, gevoelens en allerhande situaties en mogelijkheden gebeurt in een zeer rap tempo waardoor deze groep soms iets te snel gevaar inschat.

Het spreekt daarom voor zich dat deze kinderen er bij gebaat is te leren vooral **positief** te denken, en positieve ervaringen te koesteren. Hoe meer negatieve ervaringen hoe meer kans er is dat er tegen nieuwe situaties op wordt gezien op grond van het verleden.

Mindful leren zijn, kan ook helpen.

6. Visueel ruimtelijk ervaren, denken en verwerken.

Opvallend is dat veel hoogsensitieve kinderen visueel ruimtelijk ***waarnemen en denken.***

Wij noemen hun wijze van denken en waarnemen ook graag **sensitief en/of intuïtief denken en waarnemen**. In combinatie met een totaaloverzicht wordt er diep gereflecteerd op gebeurtenissen.
Deze visueel-ruimtelijke denkwijze ***(sensitief denken)*** verloopt namelijk niet alleen in beelden. Het is eigenlijk 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.

Als deze kinderen ergens aan denken dan is het voor hen heel makkelijk een innerlijk beeld te maken van iets. Tenzij het iets is dat ze nog niet kennen. Vooral in schoolse situaties is het belangrijk om dit te weten. Het is goed dat ze een beeld krijgen aangereikt bij nieuwe situaties. Eerst kijken hoe iets gaat, dan samen doen en vervolgens zelf experimenteren zal deze kinderen goed ondersteunen.
Soms krijgen ze dus juist geen innerlijke voorstelling van iets, en dat kan paniek geven. Soms beleven ze iets waar ze naar luisteren helemaal, compleet met gevoelens, sensaties en herinneringen.
Ze gebruiken hun ***spiegelneuronen*** niet alleen om zich af te kunnen stemmen op anderen, ook om zichzelf een voorstelling van iets te maken.

Het is een hoogst **associatieve wijze van denken**. 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 moeten leren richten. Het leren richten van de aandacht is voor hen lastiger.

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

Bij het leren hebben zij meer visuele ondersteuning nodig.
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.

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 meer behoefte aan extra

ondersteuning hierin. 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. Pas hierna 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.

Deze groep kinderen heeft dus vaak wel een goede ***visuele waarneming*** in de zin van zich makkelijk iets kunnen voorstellen *(een innerlijk beeld maken van iets)* en een totaal overzicht hebben en tegelijk details waarnemen, maar kan extra ondersteuning nodig hebben op het vlak van het ontwikkelen van de ***visuele vaardigheden***.

Deze brochure wordt je aangeboden door een Sensikids coach.

Je vindt Sensikids coaches in heel Nederland en sinds kort ook in Vlaanderen.

Kijk op **www.sensikids.nl**

De Sensikidscoaches leren de kinderen:

1. Stress te herkennen
2. Met gevoelens omgaan
3. Ontspanningsoefeningen toe te passen
4. Handige oplossingen te verzinnen als er iets vervelends of onverwachts gebeurt
5. Oké gedachten verzinnen
6. Hun eigen kwaliteiten en die van anderen herkennen
7. Hun lichaam en hoofd rustig te maken
8. Hun eigen grenzen te herkennen

We wensen je heel veel goeds met je kind(eren) en veel wijsheid en plezier toe!

De inhoud van deze brochure kwam tot stand met informatie van Elaine Aron, LIHSK, J. Kranowitz, Linda Peelen, Carla Muijsert, Annek Tol en Sylvia van Zoeren.

©Sensikidsopleidingen.nl

www.sensikids.nl