

---

## Lesbrief

### Hoogsensitiviteit als verklaringsmodel voor fysiologische, sociale en psychologische verstoringen

Wanneer we vanuit het verklaringsmodel (dat Annek Tol in haar boek voor professionals over hoogsensitiviteit beschreef) kijken naar volwassen hoogsensitieve personen (HSP), kunnen we bij hen vaak fysiologische-, sociale-, of gedragsuitingen tegenkomen die kunnen leiden tot *diagnoses* als Borderline stoornis, autisme, depressie, burnout, ADD en ADHD.

Ook depersonalisatie komt soms voor als onderdeel van een diagnose, bijvoorbeeld wanneer iemand spreekt van het intern kunnen waarnemen van andermans prikkels of wanneer hij of zij de prikkels in het eigen lichaam toeschrijft aan die van een andere persoon.

Bij autisme is er de beschrijving dat het prikkelverwerkingsysteem zeer gevoelig is, naast een probleem met sociale interactie, bij ADD is de persoon niet in staat de aandacht juist te richten, bij ADHD komt daar de waarneembare hyperactiviteit bij, bij Borderline de wisselende stemmingen en wisselende reacties in een sociale situatie. De uitingen zijn zichtbaar vanaf de geboorte. Bij HSP en HSK is dit gedrag *soms* zichtbaar indien de omstandigheden niet ideaal zijn. Normaal gesproken kan een HSP/HSK redelijk tot goed functioneren, plannen en ordenen.

Een diagnose vat een aantal kenmerken samen die gebaseerd zijn op waarneming en beschrijving. De eventuele *verklaring* van het waargenomen en beschreven zichtbare gedrag is meestal niet beschreven. De reguliere psychotherapeut met diagnostische kennis observeert de cliënt en zal op basis van de omschrijvingen met de DSM<sup>1</sup> tot een conclusie komen en de best passende behandeling aanbieden. Diagnoses veranderen in de tijd. In de laatste DSM zijn diverse omschrijvingen weggelaten (PDD NOS en Asperger) en een paar nieuwe diagnoses zijn er in terechtgekomen.

### Reguliere begeleiding zorgt voor verergering van klachten

Annek Tol geeft aan dat er bij de groep hoogsensitieve cliënten op basis van de DSM volgens haar de 'verkeerde' want reguliere begeleiding wordt gekozen, waardoor klachten zelfs kunnen verergeren. Dit is gebaseerd op waarnemingen van Tol zelf, maar ook Van Hoof en Aron spreken hierover in

---

<sup>1</sup> *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (kortweg DSM, letterlijk 'diagnostisch en statistisch handboek voor psychische stoornissen') is een Amerikaans handboek dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient. Wanneer je meer wilt weten over de DSM kun je hierover lezen op wikipedia.

hun publicaties. Zij hebben allen de ervaring dat een juiste afstemming positieve effecten heeft, volgens Van Hoof werkt goed afgestemde coaching *zelfs positiever dan bij niet hoogsensitieve personen die een reguliere behandeling krijgen*. Medicatie geeft daarnaast soms tegengestelde effecten. Een HSP is zich meer bewust van lichaamssensaties. Bijwerkingen worden eerder waargenomen, en daarnaast zijn allergieën mogelijk.

---

## Wanneer kunnen we het verklaringsmodel inzetten om het gedrag van kinderen te begrijpen en te kunnen accepteren?

### Primaire emoties

Zodra een hoog sensitief kind (HSK) primaire emoties en uitbarstingen laat zien in het gedrag (output) mogen we er van uitgaan dat de prikkelverwerking te wensen over laat. Er zijn te veel indrukken geweest of te veel indrukken te veel tegelijk (input). Ook is het mogelijk dat er onder tijdsdruk moet worden gewerkt. Het reguleren van de primaire emoties zal over het algemeen goed lukken wanneer de prikkel hoeveelheid of tijdsdruk wordt aangepast. Een kind leert het eigen gedrag en de emoties gaandeweg te reguleren. Tot die tijd reageert een kind vanuit het limbisch systeem.<sup>2</sup> Uiteraard is het belangrijk om andere oorzaken uit te sluiten: ziekte, rouw en verlies, live events, gezinsproblemen.

### De verschillende overgevoeligheden die zichtbaar kunnen worden

Sommige kindercoaches en begaafdheidscoaches gebruiken de theorie over diverse uitingen van overprikkelbaarheid van psychiater *Dabrowski* om het gedrag (de output) van HSK te kunnen duiden. Hij gaat ervan uit dat mensen zich vooral ontwikkelen in periodes van weerstand en dat ze vooral dan hun innerlijk potentieel benutten. Dit zou ook voor kinderen kunnen opgaan. Het gedrag moet dan niet worden opgevat als geestesziekte of stoornis zoals hij verklaarde, maar als zichtbare uiting van een groei die wordt doorgemaakt.<sup>3</sup>

### Spiegelen

De spiegelneuronen in de hersenen zorgen ervoor dat we kunnen invoelen wat anderen voelen (empathie), dat we kunnen nadoen hoe anderen doen (imiteren) en dat we ons iets kunnen voorstellen (fantasie).

We gebruiken deze zenuwcellen in de eerste jaren van ons leven vooral om te kunnen leren omgaan met anderen, om onszelf in de basis te ontwikkelen in onze sociale omgeving.

Kinderen spiegelen altijd. Het is een onbewust proces. Ook sensitieve volwassenen kunnen anderen nog sterk spiegelen. Wanneer ze onvoldoende aandacht hebben besteed aan hun eigen grenzen kan dit lastig zijn voor ze.

---

<sup>2</sup> Zie de lesbrief Het brein en zenuwstelsel

<sup>3</sup> Zie de lesbrief Persoonlijkheid en temperament

Wanneer een hoogsensitief kind druk of teruggetrokken gedrag laat zien kan dit soms worden gerelateerd aan wat er in de directe omgeving gebeurt. Stemmingen van anderen worden gespiegeld. De sfeer in de groep of het gezin is bepalend of de kinderen zich kunnen handhaven. Ook reflexen kunnen worden gespiegeld. Denk aan geeuwen. Of lachen. Sommige HSP en HSK vertellen dat ze ook stress van anderen kunnen spiegelen.

In feite is in de eerste jaren van het leven van een kind er nog onvoldoende lichaamsbewustzijn. Kinderen hebben de groep dus nodig om zichzelf en hun sociale rol te leren kennen.

Leren afstand nemen lukt wanneer je kunt benoemen wat je ervaart. Is dit van mij of van een ander? Pas vanaf de puberteit krijgt deze ontwikkeling meer gewicht. Tot die tijd gaat het kind op in de groep en het gezin.

Het kan zinvol zijn hier aandacht aan te besteden. Zie ook 'Alles op jezelf betrekken.'

### **Druk of teruggetrokken gedrag**

HSK kunnen prikkels gaan mijden (introverte, pauze en check-kinderen) of juist prikkels gaan zoeken (extraverte, eropaf-kinderen).

Een verklaring kan zijn dat de kinderen niet in de juiste omgeving zijn.

In principe zullen hoogsensitieve kinderen (ook de eropaf-kinderen) graag goed werk leveren. Echter wanneer er te veel prikkels ineens zijn, bij veranderingen, schrik en onverwachte gebeurtenissen etctera, kunnen zij gedrag laten zien dat opvalt doordat ze vermijgend of zoekend worden. Met name een hoogstimulatief kind kan reactief reageren op een onjuiste benadering<sup>4</sup>.

### **Oppositieel gedrag**

Veel hoogstimulatieve kinderen kunnen oppositieel reageren wanneer ze vinden dat ze onrechtvaardig worden benaderd, of wanneer er geen verbinding is tussen hen en de ander.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Zie de lesbrief Begeleiding van HSK

<sup>5</sup> idem

## **Arousal door overprikkeling en de effecten op het lichaam<sup>6</sup>**

HSP/HSK zijn vaker overprikkeld door de diepere sensitieve verwerking in de hersenen. Aron gaat nog een stap verder en zegt dat HSP hun *hele lichaam* gebruiken om de wereld te ervaren. Zo zouden HSP meer tijd nodig hebben om te herstellen van overprikkeling zodat ze zich niet ziek gaan voelen. Het hele lichaam kan reageren met pijn en onrust door overprikkeling. HSP zijn zich daarnaast vaak meer bewust van de subtiele sensaties in en om het lichaam.

Annek Tol gaf aan dat bij langdurige overprikkeling er allerlei klachten kunnen worden ontwikkeld. Oververmoeidheid door langdurige overprikkeling ligt daar aan ten grondslag.

## **Onderprikkeling**

Te lage alertheid kan ook een verklaring zijn van een probleem met de concentratie. Een kind dat van nature veel en diep nadenkt kan te veel naar de binnenwereld worden getrokken door een te lage alertheid, en dat kan ongemak geven. Soms is het immers fijner wanneer een kind wordt afgeleid van intense emoties. Bij lage alertheid wordt het kind niet afgeleid van de emoties en sensaties. Een eropaf-kind dat veel meer op de omgeving is gericht, zal bij lage alertheid juist te veel worden afgeleid door alles wat er om hem heen gebeurt en de omgeving opzoeken.

Lage alertheid levert mogelijk een lichte trance op. In deze vorm van bewustzijn worden soms prikkels waargenomen die voor anderen onbewust blijven. Een voorbeeld is het zien van kleuren om iemand heen, of het kunnen voelen wat een ander voelt.

Het is belangrijk om te kijken naar het kind als er zich problemen voordoen met over/onderprikkeling per zintuigstelsel.<sup>7</sup>

Er zijn verschillende punten waaraan we een probleem met de alertheid kunnen herkennen.

- Stemvolume/manier van praten
- Taakgerichtheid
- Activiteitsniveau
- Mate van oogcontact

---

<sup>6</sup> Zie de lesbrief Prikkelverwerking

<sup>7</sup> idem

## Lawaai gevoeligheid

Bij ernstige langdurige overprikkeling kunnen prikkels als te veel worden ervaren; auditieve (geluids)prikkels zorgen dan bijvoorbeeld voor veel ongemak. Binnen de reguliere begeleiding wordt auditieve gevoeligheid vaak gezien als voorbode van burn-out.

Het is mogelijk dat overgevoeligheid op geluidsprikkels bij de HSP een teken is dat alledaagse prikkels langdurig onvoldoende zijn gereguleerd of genegeerd.

Bij kinderen kan er nog iets anders aan ten grondslag liggen. Vanuit het verklaringsmodel redenerend is het mogelijk dat bepaalde reflexen niet goed zijn geïntegreerd. Ook is het mogelijk dat de sensomotorische ontwikkeling niet juist is verlopen en dat het lichaamssysteem niet sterk genoeg is ontwikkeld.

Niet alleen auditieve gevoeligheid, ook wiebelen en friemelen, of prikkels zoeken of vermijden kunnen het gevolg zijn van niet goed geïntegreerde reflexen of een onvoldoende sensomotorische ontwikkeling.

*Let op: altijd oordoppen gebruiken bij auditieve hooggevoeligheid levert op dat het kind mogelijk nog gevoeliger wordt voor geluid. Beter is het om extra zintuigsystemen er naast in te schakelen, bijvoorbeeld beweging of tast. En gebruik dit soort middelen alleen als het echt nodig is, bijvoorbeeld alleen tijdens de instructies of het werken, dus niet gedurende de hele dag.*

## Reflexen

Wanneer reflexen nog niet voldoende zijn geïntegreerd is het goed mogelijk dat kinderen gedrags/leerproblemen ontwikkelen of zich vertraagd ontwikkelen.

Om goed te kunnen leren lezen en schrijven is een goede sensomotorische ontwikkeling nodig. Het *kruisen van de middenlijn* (linker/rechterhersenhelft en lichaamshelft laten samenwerken) is bijvoorbeeld nodig om van links naar rechts te kunnen schrijven en lezen. Ook kunnen reflexen zijn achtergebleven. De oprichtreflex is bijvoorbeeld nodig om stevig te kunnen staan en zitten.

Schrik is een reflex. Als ons schrikprotocol niet afdoende is, dan is doorverwijzen naar een kinderergotherapeut of reflexintegratiebehandelaar misschien nodig. Deze lesbrieven geven mee dat het belangrijk is dat bij het kind het fundament in orde moet zijn, niet

hoe reflexproblematiek of sensomotorische problemen kunnen worden aangepakt.

Het is heel goed mogelijk dat hoogsensitieve kinderen moeite kunnen hebben met het ontwikkelen van een goed lichaamssysteem waarmee ze prikkels goed kunnen opvangen en verwerken. Ouders kunnen dit initiatief zelf nemen, vaak hebben deze behandelaars een contract met zorgverzekeraars en worden zij vergoed. Ook kan een kinderergotherapeut worden gevraagd om te observeren in de klasruimte.

---

## **Doorverwijzen**

### **Welke klachten kunnen hoogsensitieve/hoogstimulatieve kinderen mogelijk ontwikkelen bij een langdurige overprikkeling?**

Deze opsomming is voor zover wij weten niet wetenschappelijk onderbouwd, maar wordt veel waargenomen of gemeld door ouders en begeleiders en tevens genoemd in literatuur over hoogsensitiviteit.

- Depressieve gevoelens
- Stemningswisselingen, woedeaanvallen
- Oververmoeidheid
- Concentratieverlies
- Slapeloosheid/slecht inslapen
- Druk gedrag/ beweeglijk zijn/prikkels zoeken
- Teruggetrokken gedrag/stil zijn/prikkels mijden
- Faalangst en onderpresteren
- Reflexen die te sterk zijn gebleven
- Onvoldoende geaard zijn
- Te veel opgaan in de omgeving
- Zich te veel met anderen vergelijken
- Buikpijn/hoofdpijnklachten
- Slecht eten
- Problemen met aanraking
- Vaak conflicten met andere kinderen
- Gepest worden/zelf pesten

Wanneer deze klachten langer aanhouden en **het dagelijks functioneren zowel op school als thuis nadelig beïnvloeden**, kan worden gesproken over een (tijdelijke) verstoring van de ontwikkeling van het kind.

Indien naar de onderliggende hoogsensitiviteit wordt gekeken als verklaring dan kunnen deze klachten worden voorkomen of worden

verminderd, met behulp van de juiste (sensitieve) ondersteuning. Doorverwijzen is dan belangrijk, omdat het kind mogelijk snel weer goed zal kunnen functioneren. Het is belangrijk dat er wordt gezocht naar een deskundige die ook kennis heeft over hoogsensitiviteit zodat de juiste afstemming kan worden gevonden.

### **Leer kinderen prikkels te benoemen zodat ze proactief kunnen leren reageren.**

De wereld geeft vandaag de dag meer en meer prikkels prijs. De hersenen schakelen veel vaker dan pakweg 20 jaar geleden. De kans op overprikkeling neemt alleen maar toe. De hersenen worden steeds weer opnieuw uitgedaagd om harder te werken. Het is belangrijk voor een HSP/HSK om zelf prikkels te registeren, en te reguleren zodat er goed op kan worden gereageerd.

### **Zoek de juist afgestemde begeleiding**

Een juist afgestemde (sensitieve) begeleiding zal bij het hoogsensitieve kind, net als bij het hoogbegaafde kind, veel opleveren. Het kind zal zich meer tevreden voelen, minder langdurige overprikkeling ervaren en minder klachten ontwikkelen. Het zal de talenten optimaal kunnen benutten.

Accepteer dat er een mismatch kan ontstaan tussen de leerling en een volwassene die minder afgestemd is op de leerling. Sensitieve leerlingen hebben soms meer begeleiding nodig binnen een sociale context in plaats van bescherming tegen andersdenkenden of andersvoelenden.

Niet iedereen is immers hoogsensitief. Als HSP of HSK is het goed om te leren accepteren dat anderen niet net zo ervaren en denken als zij. Toon altijd begrip. En zoek naar mogelijkheden om het voor beide partijen werkbaar te maken.



## **De lasten van hoogsensitiviteit volgens Elke van Hoof en wat er aan ten grondslag kan liggen binnen het verklaringsmodel**

Van Hoof<sup>8</sup> heeft in haar recente publicaties een opsomming gegeven van aspecten die we veel tegen kunnen komen bij volwassen HSP's en die volgens ons ook bij kinderen kunnen leiden tot diverse (zichtbare) gedragsuitingen:

1. Sensitiviteit oftewel inlevingsvermogen
2. Boosheid
3. Emotionaliteit
4. Opgewonden gedrag
5. Moeite met veranderingen/aanpassingsproblemen
6. Zich snel afgewezen voelen
7. Lawaai gevoelig
8. Hang naar rechtvaardigheid

### **Inlevingsvermogen**

Binnen het verklaringsmodel kunnen we naar dit veel voorkomende kenmerk bij HSP en HSK kijken als een logisch gevolg van de diepere verwerking van prikkels in de hersenen.

Inlevingsvermogen staat volgens Van Hoof voor:

- Anderen in hun waarde laten.
- Begrip en respect voor afwijkende visies, ideeën, omgangsvormen, principes en gewoonten, ook als er sprake is van weerstand.
- Rekeninghouden met doelstellingen, wensen en belangen en de omstandigheden van anderen.
- Gevoelens en behoeften van anderen verwoorden (voor kinderen: aanvoelen).
- Begrijpen dat iets pijnlijk is voor een ander en daar passend op reageren.
- Vertrouwen in de ander uitspreken, waardering laten blijken en complimenten geven.
- Eigen gedrag spiegelen aan dat van de gesprekspartner.
- Reageren op belangrijke gebeurtenissen die anderen beleven: examens, geboorte, verjaardagen, pech et cetera.
- Anderen de ruimte geven in een gesprek, uitnodigen tot inbreng.

---

<sup>8</sup> Zie haar boek Hoogsensitief. Wat je moet weten.

- Laten merken dat men elkaar niet begrijpt, dat er langs elkaar heen wordt gepraat.
- Betrokkenheid creëren door de ander te betrekken bij het overwinnen van moeilijkheden.

Als deze kwaliteit te veel wordt ingezet kan een HSP of HSK zich te veel geven in sociale situaties. De balans tussen geven en ontvangen staat dan onder druk. Dit kan effect hebben op de weerbaarheid die nodig is om zichzelf staande te houden in een wereld die soms veel van hen vergt.

### **Alles op jezelf betrekken**

Doordat HSP/HSK zoveel meer subtiele details ineens waarnemen is het mogelijk dat ze een soort *voorbewustzijn* hebben, dat door sommigen heldervoelend zijn kan worden genoemd. Echter lijkt het er eerder op dat zoveel subtiele details zo snel met elkaar worden gekoppeld, dat er ook zeer snel een intern beeld ontstaat over een ander of een situatie.

De wijze van verwerken gaat razendsnel en onbewust en levert de HSP/HSK vaak wat ongemak op, zeker als ze makkelijk reageren of wanneer ze zich sterk verbinden aan de waarneming.

De *extraverte* HSP/HSK kan regelmatig te snel reageren waardoor anderen geïrriteerd kunnen raken.

De *introverte* HSP/HSK kan zichzelf verliezen in de diepgaande reflectie die volgt op de waarnemingen.

Het is mogelijk dat HSK alles op zichzelf betrekken en reacties van anderen zeer persoonlijk nemen. Het kind kan leren zichzelf te scheiden van de gevoelens en gedachten van anderen.

Het ontwikkelen van een goede eigenwaarde en een goed zelfbeeld zijn verder van groot belang om te leren niet alles op zichzelf te betrekken. Het is daarom van belang dat dit kind altijd wordt erkend in de gevoelige waarnemingen maar dat het daarnaast leert om te relativiseren en bewust afstand te nemen.

HSP/HSK zoeken mogelijk meer naar overeenkomsten en vinden vaker verschillen. Het kan helpen om een buddy in de groep te vinden die ook sensitief waarneemt en denkt.

### **Boosheid/woede-aanvallen**

Ook woedeaanvallen kunnen bekeken worden vanuit het verklaringsmodel. Van Hoof is daar in feite heel duidelijk over. Door de opstapeling van prikkels bouwt er zich een spanning op die moet worden ontladen. Met

name de hoogstimulatieve kinderen kunnen te maken hebben met woedeaanvallen. Vaak valt op dat deze ontladingen meestal thuis plaatsvinden. Het kind past zich op school gedurende de dag aan en komt thuis, wanneer er geen prikkels meer zijn, tot de ontlading. Er is onbewust een veilige setting gekozen om te ontladen. Als het kind leert herkennen wat er in het lichaam gebeurt wanneer stress zich opbouwt, kan het proactief leren reageren op overprikkeling. De kans dat woede-aanvallen afnemen is dan groot.

Wanneer de hoogsensitieve leerling in de klas een woede-aanval heeft is het belangrijk in verbinding te blijven. Verhef niet zelf je stem en kalmeer de leerling voor zover mogelijk. Wanneer het vaker voorkomt, is het maken van een duidelijke afspraak met de leerling belangrijk. Wanneer kan ik merken dat je bezig bent veel stress te ontwikkelen? Wat kan ik dan doen om je te helpen zodat we kunnen voorkomen dat je echt erg boos gaat reageren? En als het eenmaal zover is, wat kunnen we dan doen?

## **Emotionaliteit**

Alles raakt de HSP/HSK dieper. Soms zelfs zonder aanleiding. De omgeving kan zorgen voor extra overprikkeling omdat er soms wat lacherig over wordt gedaan. Een HSK kan zich gaan schamen voor de eigen emotionele reactie. 'Jongens horen niet te huilen, dat is niet stoer.' 'Wat heb je toch een lange tenen.' Huilen kan net als woede een ontlading zijn.

De emotionaliteit kan volgens Van Hoof het best worden gezien als een seintje van het zenuwstelsel dat het even te veel is, als een soort *alarmbel*. Tijd voor herstel dus.

## **Opgewonden gedrag**

Opgebouwde spanning zorgt voor opwinding.

Vaak gaat het gepaard met positieve en leuke dingen die in het verschiets liggen. De omgeving kan het gedrag als lastig ervaren omdat het kind geagiteerd lijkt. Het kind kan niet stilzitten en het loopt over van enthousiasme. Kinderen kunnen daarnaast slaapproblemen krijgen, eetproblemen en lichamelijke klachten. Hier kan het stressprotocol helpend zijn.

## **Moeite met veranderingen**

HSP/HSK hebben meer tijd nodig om te wennen aan nieuwe omstandigheden. Het zenuwstelsel is ook hier een *alarmbel*. Als je niet weet wat er precies gaat gebeuren kan dit een onveilig gevoel opleveren.

Een hulpmiddel kan zijn om het kind goed voor te bereiden, van te voren aan te kondigen dat er iets gaat veranderen en het kind vervolgens de tijd te geven om te wennen.

In dialoog gaan met het kind, erkennen dat het moet wennen, de emoties erkennen en naast het kind staan zijn helpende acties. De HSK zal hier positief op reageren.

Bij hoogstimulatieve kinderen geldt dat het raadzaam is niet te lang voorafgaand een gebeurtenis aan te kondigen, zij hebben dan ook langer te maken met opgewonden gedrag. Wanneer het kind kalmeert door een sensitieve en goed afgestemde begeleiding is het duidelijk dat we niet te maken hebben met een kind dat uitdaagt, maar met een kind dat gewoonweg te veel opgaat in wat gaat gebeuren.

### **Sensitiviteit voor afwijzing en pesten**

Waargenomen informatie wordt dieper verwerkt. Dit houdt ook in dat wat het kind waarneemt, op zichzelf wordt betrokken terwijl het wellicht onnodig is.

Soms heeft de HSK op grond hiervan het gevoel dat er sprake is van pesten, terwijl de andere kinderen zich helemaal niet bewust zijn van het effect van hun gedrag.

Harde taal, een harde stem, scheldwoorden, fysieke overmacht, bepaalde gezichtsuitdrukkingen of lichaamshoudingen, kunnen als persoonlijke afwijzing worden ervaren.

Help het kind te onderzoeken of het klopt wat het heeft gedacht in een bepaalde situatie. Check verder altijd of er wel of niet wordt gepest. Deze groep kinderen loopt namelijk eerder risico. Uit een door Van Hoof genoemd onderzoek bleek dat kinderen van wie de ouders aangaven dat ze hoog scoorden op bepaalde items uit de vragenlijst van Aron ook eerder werden gepest. Hun kwetsbaarheid is een ingang in dat geval. Ook het feit dat ze een minderheid vormen en zich zichtbaar anders gedragen kan zorgen voor gepest worden.

### **Hang naar rechtvaardigheid**

Dit kenmerk levert volgens Van Hoof juist positieve gevoelens en pro sociaal gedrag op *wanneer de HSP/HSK rechtvaardig worden behandeld door een meerdere (ouder/leerkracht/werkgever).*

Rechtvaardige behandeling bestaat volgens Van Hoof uit:

1. Op een correcte en onpartijdige wijze met mensen omgaan
2. Voldoende waardering krijgen voor de inzet die HSP/HSK laten zien
3. Zijn de regels op school en in de klas rechtvaardig en worden besluiten rechtvaardig genomen?

Gezien de diepgaande verwerking van details en informatie en een overinterpretatie door overprikkeling kan de HSP/HSK intens reageren op onrechtvaardigheid of een vermoeden er van. Ook hier is meer begeleiding nodig, geen bescherming. We leven immers in een wereld die ook veel onrecht laat zien, en daar mee leren omgaan is belangrijk. Intens emotionele reacties kunnen te maken hebben met gevoeligheid voor onrecht. Check dit dus altijd.

### **Een licht depressieve kijk**

HSK kunnen al een licht depressieve kijk hebben op de wereld. Wanneer in de klas de geschiedenis wordt besproken en bepaalde onderwerpen zoals oorlog en vervuiling worden getoond, zal de HSK hier mogelijk intens op reageren.

Door in dialoog te blijven met de HSK kan het kind leren hier steeds beter mee om te gaan. Geef het kind de gelegenheid te herstellen van bepaalde onderwerpen en meer nadenktijd en help het te relativieren wat het heeft gezien en gehoord (denk aan WO II, of overstromingen en rampen).

### **Perfectionisme en faalangst**

Een kind dat van nature consciëntieus wil werken en graag voldoet aan de verwachtingen en eisen van de omgeving kan uitschieten naar perfectionisme. Deze kinderen willen meestal erg hun best doen.

Bij overprikkeling kan dit doorslaan naar perfectionisme.

Ook kunnen complimenten een niet verwacht effect hebben: wanneer deze kinderen vaak horen dat het zo mooi, goed, geweldig is wat ze hebben gemaakt, zullen ze het resultaat steeds willen overstijgen en elke volgende keer nog beter willen presteren.

‘Een keer mis geschoten is altijd mis’ komt ook veel voor bij deze kinderen. De negatieve emoties en voelbare sensaties bij vergissingen worden door het lichaam goed onthouden en steeds opnieuw opgeroepen bij elke nieuwe poging.

Beelddenkers kunnen in hun hoofd een perfect plaatje hebben van een tekening of uitkomst maar het op deze wijze produceren lukt vaak niet. Ze

zijn dan vaker ontevreden met de resultaten en gaan wellicht nieuwe pogingen liever uit de weg.

## Schuldgevoel en schaamte

Schaamte komt vaak voor bij deze kinderen. Ze hebben niet kunnen voldoen aan de verwachting van de omgeving of aan hun eigen verwachting en reflecteren diep op hun falen. Dit levert schaamte en een schuldgevoel op. Dit kan zeer ver doorwerken. Het is erg belangrijk voor deze groep kinderen om te begrijpen waar dit mee te maken kan hebben, zij zijn zeer sensitief en zij reageren dus ook heel sensitief op fouten en vergissingen die ze maakten. Ze kunnen leren in een innerlijke dialoog te gaan met zichzelf; hoe erg is het echt? Klopt het wat ik er over denk? Gaat het altijd fout? Waar ben ik wel goed in?



## Tot slot:

Het is dus goed mogelijk dat deze groep kinderen problemen laat zien op sensomotorisch gebied.

Problemen kunnen zich onder andere uiten in het trager ontwikkelen van de executieve functies die je nodig hebt om de basisstof in de middenbouw goed aan te nemen.

<sup>9</sup> Afbeelding van Praktijk Bluf! Janne Hofman

Hoogsensitieve kinderen ontwikkelen zich over het algemeen correct, een deel van hen kan volgordelijk denken en handelen.

Echter van de hoogsensitieve kinderen is ongeveer 50% hier niet toe in staat en is extra aandacht noodzakelijk. Extra ondersteuning in het basisonderwijs op beelddenken lijkt dan een goed advies.<sup>10</sup>

Met name extra ondersteuning op de basisfuncties in het fundament van het kind kan onontbeerlijk zijn. De samenwerking tussen linker - en rechterlichaamshelft kan worden verbeterd zodat beide hersenhelften ook goed gaan samenwerken.

Als het lichaamssysteem zich goed ontwikkeld zal het kind lastige situaties ook beter aan kunnen. Daarnaast lukt het beter om door te zetten of zelfs te beginnen aan moeilijke opdrachten.

Voor wat betreft de wetenschappelijke onderbouwing over het effect van reflexen die nog niet zijn geremd: die is er nog onvoldoende (zie [www.nro.nl](http://www.nro.nl)). Ook sensorische integratie problematiek op het leervermogen is nog onvoldoende evidence based, hoewel jeugdartsen er meer aandacht voor krijgen.

---

<sup>10</sup> Zie Gerarda van der Veen in Gevoeligheid in de klas