
Lesbrief

Hoe herkennen we hoogsensitiviteit?

Hoe stelt een ouder vast dat een kind hoogsensitief is? Een aanbeveling vind je vanaf pagina 5.

Inleiding

Welke kenmerken zien we bij deze groep kinderen? Een verdieping.

1. Een hoogsensitief kind ziet meteen of er iets is veranderd in het klaslokaal, of aan het kapsel van de leerkracht. Het HSK neemt ook vaker dan anderen subtiele lichaamstaal waar, of ziet en/of voelt de uiting van emoties van anderen. Doordat het kind zoveel subtiele details waarneemt kan het soms goed zien hoe anderen zich voelen. Soms kan het kind zo empathisch reageren dat het zelf voelt wat een ander voelt. Het kind spiegelt de ander.
2. Een hoogsensitief kind heeft meer nadenktijd nodig. In het brein worden bij het verwerken van informatie veel meer breindelen actief dan bij andere kinderen die minder sensitief ervaren. Werken onder tijdsdruk kan daardoor veel stress en fouten opleveren.
3. Een grotere overprikkelbaarheid komt door het waarnemen van heel veel prikkels en details in de omgeving (extern) en wat er gebeurt in het kind zelf (intern). Er is grote kans op stress en langdurige overprikkeling.
4. Ervaringen kunnen heel intens worden beleefd. De zowel positieve als negatieve reacties op deze intense ervaringen kunnen ook heel intens zijn. Blijdschap en vreugde worden intens ervaren, maar ook verdriet en boosheid.
5. Door alle details is het zenuwstelsel volop aan het werk. Onderdeel van het zenuwstelsel is het autonome zenuwstelsel, dat zorgt voor een vecht/vluchtreactie. Als er zich onverwachte veranderingen voordoen kan het vecht/vluchtsysteem zeer actief worden. Bij introverte kinderen is dat het pause en check systeem, er is een gedragsremmende reactie. Bij extraverte kinderen is het een Eropaf reactive, een gedragsactiverende reactie.
6. Deze kinderen hebben vaak een andere uitstraling, zij vallen op doordat ze zich niet altijd en helemaal aanpassen aan de heersende principes en waarden. Er is een zekere autonomie waarneembaar en soms zelfs al een sterk zelfbewustzijn.¹

¹ Zie ook de lesbrief over het temperament.

LIHSK

Het LIHSK vindt het verwarrend dat kinderen met ADHD of ASS met de vragenlijst van Aron vaak ook hoog scoren. Zij hebben een meer specifieke omschrijving van kenmerken op hun website geplaatst, die ook binnen Sensikids wordt gehanteerd.

Lichamelijk

- veel zien, kleine veranderingen waarnemen
- graag 'langs de kant' staan om te observeren
- scherp horen, bijvoorbeeld geluiden snel 'hard' noemen
- geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals een natte mouw of labeltjes in kleding
- intens reageren op lichamelijke pijn
- subtiele geur- en smaakverschillen onderscheiden
- gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen

Emotioneel

- aanvoelen van stemmingen en emoties
- zich snel zorgen maken
- toetrekken naar kinderen die enigszins buiten 'de groep' vallen
- behoefte hebben aan een rustige omgeving met niet te veel mensen
- moeite hebben met veranderende omstandigheden
- de kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- tijd nodig hebben om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen
- inlevingsvermogen, zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen
- niet van verrassingen houden
- op jonge leeftijd al in staat zijn tot zelfreflectie
- niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan

Mentaal

- een goed geheugen hebben
- voor de leeftijd over een grote woordenschat beschikken
- snel van de ene gedachte naar de andere associëren
- diepzinnige vragen stellen
- eindeloos willen weten 'waarom'
- beter zijn in taal dan in rekenen
- een goed gevoel voor vreemde talen hebben

- kennis op school niet letterlijk willen/kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
- moeite hebben met structureren en organiseren
- een hekel hebben aan oefenen en herhalen

Spiritueel

- eigen wijsheid, heel gericht de eigen weg volgen
- vol levenslust, heel blij en enthousiast kunnen zijn
- zeer hechten aan de waarheid
- gericht zijn op liefde, harmonie en vrede
- diep nadenken over levensvragen
- sterke binding hebben met de natuur (planten, dieren)
- blijk geven van respect voor het leven en voor andere mensen
- wat tegenover elkaar staat tot harmonie (willen) brengen

Daarnaast hanteert het LIHSK de begrippen *het stille gevoelige kind* en *het drukke gevoelige kind*.²

Wikipedia

We hechten er daarnaast aan de onderstaande lijst van kenmerken te delen (niet alle kenmerken hoeven te worden herkend bij een kind) en die te lezen is op Wikipedia.nl. Veel ouders herkennen hun kind hierin:

- Deze kinderen zijn zich bewust van subtiele signalen in de omgeving.
- Worden beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- Zijn nogal gevoelig voor pijn.
- Tijdens drukke dagen hebben zij meer behoefte om zich terug te trekken in bed, een donkere kamer of een plek waar men ongestoord alleen kan zijn.
- Zijn bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- Raken gemakkelijk overvoerd door zaken als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
- Hebben een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- Voelen zich niet op hun gemak bij harde geluiden.
- Kunnen diep geroerd raken door kunst of muziek.
- Zijn consciëntieus.
- Schrikken snel.
- Voelen zich opgejaagd als ze in korte tijd veel moeten doen.

² Zie ook Twee types hoogsensitiviteit

- Als hoogsensitieven zich in een omgeving niet prettig voelen, weten zij meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).
- Raken geïrriteerd als mensen hen te veel tegelijkertijd willen laten doen.
- Doen erg hun best om te voorkomen dat er fouten worden gemaakt of dat ze iets vergeten.
- Kijken bij voorkeur niet naar gewelddadige films of tv-programma's.
- Voelen zich ongemakkelijk als er veel om hen heen gebeurt.
- Erge honger heeft een sterke invloed op hun concentratievermogen of humeur.
- Veranderingen in het leven brengen hen van hun stuk.
- Hebben gevoel voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken, en genieten er van.
- Geven hoge prioriteit aan het vermijden van situaties die hen van streek maken of overbelasten.
- Als zij moeten wedijveren of op hun vingers worden gekeken, worden zij zo gespannen dat hun prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
- Als kind worden/werden zij door hun ouders of leerkrachten gevoelig of verlegen gevonden.

Verder worden de volgende aspecten vaak waargenomen bij hoogsensitieve kinderen:

1. Inlevingsvermogen
2. Rechtvaardigheidsgevoel
3. Betrokkenheid/ Behulpzaam/Verzorgend
4. Consciëntieus willen werken

Natuurlijk vallen ook negatieve aspecten soms op.

Omdat we deze niet als karaktereigenschap kunnen omschrijven maar als resultaat van bijvoorbeeld langdurige overprikkeling, beschrijven we deze aspecten liever in de lesbrief over hoogsensitiviteit als verklaringsmodel.

Aanbeveling om hoogsensitiviteit te kunnen vaststellen.

Omdat er vaak verschillen zijn in de ervaringen op school en thuis is onze aanbeveling om altijd de leerkracht te betrekken bij het onderzoeken, vaststellen en begeleiden wanneer de ouder hoogsensitiviteit vermoedt.

Vaak komen ouders naar het schoolteam met de vaststelling dat het kind hoogsensitief is en vragen zij aan de leerkracht hier rekening mee te houden. Er is bij ouders vaak angst voor vergaande diagnoses en behandelingen zoals met medicatie. Bij de communicatie met de ouders kan het ABC model³ worden gebruikt: accepteer elkaars visie, toon begrip en zoek samen naar oplossingen voor eventuele problemen.

De vragenlijst die behulpzaam kan zijn bij het vaststellen of een kind hoogsensitief beleeft, denkt en reageert vind je bij deze lesbrief ook als bijlage.

Gerarda van der Veen noemt de vragenlijst van Elaine Aron een 'Quick scan'.

Om vast te stellen of een kind hoogsensitief is, zijn vragen onder elkaar gezet die een beeld schetsen van de ervaringen die de omgeving met het kind heeft. Het kan erg behulpzaam zijn ook om het kind zelf te bevragen. Hoogsensitieve kinderen herkennen meestal wat we vertellen over sensitiviteit. Deels omdat de ouders al het een en ander bespraken met het kind, en mogelijk ook omdat deze groep kinderen zich al meer bewust is van zichzelf.

De vragenlijst is tevens een hulpmiddel om tot een vergelijk te komen als het gaat om de begeleiding van het kind in school.

Bedenk dat geen kind hetzelfde is. Ook hoogsensitieve kinderen hebben hun unieke eigen talenten. Dé alles omvattende theorie over hoogsensitiviteit bestaat dus in feite niet. Die gaat op als het gaat om de diepgaande verwerking in de hersenen, maar *wat* wordt verwerkt en *hoe* het kind zich voelt en *wat* het precies beleeft kan niet worden gescand.

Het is logisch dat in de klas minder sensitieve uitingen worden waargenomen dan thuis. In de klas is meer discipline, kinderen weten wat ze moeten doen, er is een bepaalde structuur. Kinderen passen zich in de groep aan, aan het tempo, de opvolging van werkzaamheden, afwisseling in

³ Zie de lesbrief Welke begeleiding bieden we?

werken en pauzes. Thuis worden de teugels lossler gemaakt: er is meer tijd voor ontspanning, er wordt samen gegeten etc.

In de klas zullen de leerkrachtobservaties vooral gedragskenmerken betreffen als:

- stil teruggetrokken gedrag
- druk gedrag
- concentratieproblemen
- wiebelen en friemelen

Thuis zullen andere observaties opvallen:

- tactiele gevoeligheid: labels, douchen/wassen, tandenpoetsen, aankleden etc.
- woedeaanvallen
- slecht inslapen
- huilbuien

Om deze reden is het belangrijk dat de vragenlijst door zowel de ouder, de leerkracht en soms ook door het kind zelf wordt ingevuld.

Wanneer er meer dan dertien vragen positief zijn beantwoord kunnen we spreken van het vermoeden dat we een hoogsensitief kind tegenover ons hebben.

Aan de hand van de specifieke vragen kunnen we dan ook afspreken hoe we willen omgaan met een en ander.

Bijvoorbeeld: Leon heeft last van labels in zijn kleren, fel licht en harde geluiden en hij ruikt elk vreemd geurtje.

In de klas kan rekening gehouden worden met deze feiten: als er veel lawaai is bij een bepaalde werkopdracht, kan de leerkracht met hem afspreken dat hij nadien voldoende hersteltijd krijgt om van de stressladder af te gaan. Of wanneer de klas bedompt raakt dan kan de leerkracht de ramen open zetten. Bij fel zonlicht dat naar binnen schijnt kan het gordijn naast Leon even dicht.

Thuis kan Leon worden geholpen met leren wennen aan huidinformatie: massage, Reiki, de Wijze ouder grondingsoefening, beweging kunnen hierbij behulpzaam zijn. Tevens kan de ouder thuis werken met de Stressladder, de begrippen O jee en Oké! consequent gebruiken (Ik merk dat je je O jee voelt. Wat kunnen we doen zodat je je weer oké! kunt voelen? Daarnaast kan de ouder met Leon terugspiegelen hoe de dag was en een slaapritueel bedenken zodat zijn hoofd rustiger wordt en zijn lijf kalm. Uitleg dat een woedeaanval en een huilbuieen ontlading zijn van overprikkeling kan de ouder helpen begrip te krijgen over Leon's gedrag.

DE QUICK SCAN:

DIT KIND:

- **Schrikt snel.**
- **Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen de huid.**
- **Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen.**
- **Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf.**
- **Lijkt gedachten te kunnen lezen.**
- **Gebruikt moeilijke woorden voor de leeftijd.**
- **Ruikt elk vreemd geurtje.**
- **Heeft een scherpzinnig gevoel voor humor.**
- **Lijkt zeer intuïtief.**
- **Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag.**
- **Heeft moeite met grote veranderingen.**
- **Wil zich omkleden als kleren nat of zanderig zijn.**
- **Stelt veel vragen.**
- **Is een perfectionist.**
- **Heeft oog voor het verdriet van anderen.**
- **Houdt meer van rustige spelletjes.**
- **Stelt diepzinnige en beschouwende vragen.**
- **Is zeer gevoelig voor pijn.**
- **Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.**
- **Heeft oog voor detail (iets wat van plaats is veranderd of een verandering in iemands uiterlijk).**
- **Kijkt eerst of iets veilig is (klimrek).**
- **Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn.**
- **Beleeft de dingen intensief.**

Dertien of meer vragen positief beantwoord? Dit kind is gevoelig. Dit is een eerste signalering. Vervolgens is het belangrijk om ons af te vragen: om welke vorm van gevoeligheid gaat het?