
Lesbrief

Welke begeleiding kunnen we bieden binnen school?

Allereerst enige uitgangspunten:

De concentratie en werkhouding bij hoogsensitieve volwassenen en kinderen is onder de juiste omstandigheden prima volgens Aron en Van Hoof.

“Personen met HS ontwikkelen in de meeste gevallen een introverte stijl als strategie om overstimulerende situaties te vermijden. Dit introverte gedrag is eerder een weloverwogen en strategische keuze die op zich niet zoveel met angst te maken heeft” zegt Van Hoof.

“Voor hoogsensitieve kinderen zullen nieuwe, onbekende situaties enkel als bedreigend worden ervaren als er gebrek is aan sociale steun.” zegt Aron.

“We hebben te maken met een groep kinderen met een zeer gevoelig zenuwstelsel en verwerkingssysteem -ze zijn ook gevoelig voor afwijzing en belonen en straffen. In feite bestaat deze door onderzoek onderbouwde aanname het bijna gehele scala van nieuwe en onvertrouwde situaties.” zegt Van Hoof.

Van reactief naar proactief Van overleven naar beleven

We kunnen reactief reageren op invloeden van buitenaf, of proactief. Als we reactief reageren (een term uit de positieve psychologie) reageren we op gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden. We voelen ons mogelijk slachtoffer van de omstandigheden.

Proactief kunnen reageren betekent dat we gebeurtenissen kunnen evalueren, erop kunnen reflecteren, ze vervolgens kunnen zien aankomen, en er op kunnen anticiperen.¹

Zoals we in lesbrief 1 hebben gemeld is de visie van zowel Aron, Van Hoof, Tol als het LIHSK en Platform Sensikids over een juiste begeleiding deze:

Help hoogsensitieve volwassenen en kinderen een proactieve houding (in plaats van reactief) te ontwikkelen, zodat zij ongewenste situaties en

¹ Zie ook de lesbrief over Aandacht

achteruitgang kunnen herkennen en erkennen en er vervolgens op kunnen anticiperen om toekomstige problemen te voorkomen.²

Een reactieve houding focust zich immers alleen op gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden.

Houdt hierbij rekening met de extra gevoeligheid van het zenuwstelsel en de vaardigheid om zich gebeurtenissen extra goed te kunnen herinneren.

Met andere woorden:

Probeer HSK's zoveel mogelijk positieve ervaringen mee te geven, of wanneer een ervaring negatief wordt gelabeld door het kind, deze ervaring specifiek in te zetten hoe in de toekomst handiger kan worden gereageerd.

Oftewel: help het kind van overleven naar beleven te gaan.

Tools hierbij kunnen zijn:

1. Overprikkeling leren herkennen (stressladder)
2. Het richten van de aandacht
3. Herkenbare sociale verhalen
4. Handige oplossingen verzinnen bij onverwachte of nare gebeurtenissen
5. Positieve communicatie
6. Het G schema: positief leren denken
7. Ontspanningsoefeningen
8. Van O jee (O nee!) naar Oké!
9. De eigen ruimte leren kennen (grensbewustzijn)
10. De eigen talenten in kaart brengen

In deze lesbrieven leggen we de nadruk op het leren herkennen van overprikkeling en schrik, het richten van de aandacht, herkenbare sociale verhalen en grensbewustzijn.

Alle overige onderdelen komen aan de orde in de Sensikids cursus Ik ben Oké!

² Elke van Hoof in 'Hoogsensitief Wat je moet weten'.

Terugspiegelen

Bij Platform Sensikids is het thema *terugspiegelen* erg belangrijk. Hoogsensitieve kinderen beleven de hele dag heel veel, ze spiegelen hun omgeving voortdurend en verwerken alle informatie diepgaand. Terugspiegelen van deze ervaringen kan hen helpen het hoofd rustig te maken. Terugspiegelen is evalueren en benoemen van wat je hebt gevoeld, gedacht, ervaren, en beleefde en leerde. Een mindmap maken of tekening ordent. Bij een gebeurtenis kunnen we ook een sociaal stripverhaal inzetten om voor een volgende keer een nieuwe oplossing paraat te hebben. In het gedeelte Sensitools in de lesbriefmap vind je een aantal werkvormen die het kind praktisch helpen om terug te spiegelen.

Bij het terugspiegelen is het belangrijk dat je specifiek bent. Als je vraagt hoe het kind zich voelde, en het zegt “Goed”, dan is het jouw uitdaging om het specifieker te maken, want hoe voelt dat “Goed”? Waar voel je het in je lichaam? Voel je het op andere momenten ook? Wil je het in andere situaties ook voelen? Hoe specifieker het kind kan benoemen wat het voelde hoe meer grip het zal gaan krijgen op de eigen emoties en reacties. Het zal namelijk eerder herkennen dat er zich een situatie voordoet waarin het zelf kan kiezen hoe te handelen.

Het is belangrijk dat je weet dat hoogsensitieve kinderen zich vaak veel bewuster zijn van hun gevoelens dan kinderen die niet hoogsensitief zijn. Ook is het van belang dat we in ogenschouw nemen dat jongens zich vaak minder goed bewust zijn van hun gevoelens. Jolles³ stelt dat jongens over het algemeen twee jaar achter lopen met het ontwikkelen van het vermogen gevoelens te benoemen en hun schoolwerk te ordenen en te plannen.

³ Kijk op youtube naar Jelle Jolles die vertelt over de jongens

Wat bied je het hoogsensitieve *pauze-to-check* kind in de klas?⁴

Dit kind heeft behoefte aan harmonie en vermijdt confrontaties en conflicten liever.

Begrenzen in de klas is om deze reden niet vaak nodig. Deze groep kinderen is niet vaak storend in de klas. Ze vragen ook niet veel aandacht. Dat kan makkelijk zijn, maar realiseer je dat dit kind juist extra aandacht nodig heeft van tijd tot tijd.

Het gevolg kan zijn dat dit kind vaak in stilte een probleem probeert op te lossen. Dit kan stress opleveren.

Bij een hoogstimulatief kind kun je aan het gedrag zien dat er overstimulatie is, stress of onveiligheid. Bij deze groep kinderen is dat moeilijker te ontdekken. Het is zaak zelf oplettend te zijn en dit bij het kind te herkennen.

1. Huilen is een signaal, geen zwakte.

Heersende opvatting is dat een kind dat huilt slachtoffer is van de omstandigheden. Huilen wordt jammer genoeg vaak gezien als een teken van zwakheid.

Bij hoogsensitieve kinderen is huilen echter een duidelijk signaal.

Eigenlijk zegt het kind: ik kan het even niet aan, ik ben overprikkeld, kan niet meer zelf reguleren. Het kind heeft begeleiding nodig.

Erken de emotie. “Ik zie dat je verdrietig bent. Ben je teleurgesteld omdat je fouten hebt in je werk? Ik begrijp dat goed. Echter, van fouten leer je nog het meest... De volgende keer weet je wel hoe het moet. (Zullen we samen eens kijken naar de goede antwoorden?)”

“Ik merk je verdriet. Begrijpelijk. Het is ook naar als ouders gaan scheiden.” (Youri heeft vertelt dat zijn ouders uit elkaar gaan en zijn hoogsensitieve klasgenootje begint te huilen.)

2. Geen bescherming maar begeleiding

Hoogsensitieve kinderen hebben meer begeleiding nodig bij het omgaan met veranderingen of het ergens op af gaan dan gemiddelde schoolkinderen. Dit heeft te maken met het gevoel van onveiligheid dat het zenuwstelsel doorgeeft. Het is echter niet nodig om het kind te zien als te kwetsbaar. Het heeft het nodig om tools aangereikt te krijgen om er wel op af te gaan, of de verandering met vertrouwen tegemoet te gaan. *Prikkels wegnemen maakt een kind alleen maar gevoeliger.* Het kind wordt alleen

⁴ Uit Gevoeligheid in de klas van Gerarda van der Veen

maar bevestigd in het gevoel van de te verwachten onveiligheid. Beter is het om het te leren omgaan met situaties en prikkels.

Het is goed om dit ook met ouders te bespreken. Wanneer de leerkracht of de ouders het kind *te veel* beschermen zullen ze het kind mogelijk kwetsbaarder maken. Het kind zal gaan aannemen dat het terecht situaties niet aan kan. Dit zorgt voor gebrek aan zelfvertrouwen en zelfrespect.

Te veel bescherming bieden: altijd een koptelefoon, wiebelkussen, autibord in de klas bij werkjes, toestaan dat het kind thuisblijft van school, het kind niet mee laten gaan op schoolreis, vieringen en feestjes uit de weg gaan vanwege overprikkeling die op de loer ligt.

Hersteltijd is wel nodig, maar dingen uit de weg gaan maakt het kind niet weerbaarder. Alles moet worden ingezet om dit kind juist deel te laten nemen aan de wereld, ook al die minder gevoelig dan we zouden willen. Zo zal het de talenten kunnen verzilveren.

Het hoogsensitieve kind kan overigens ook uitdagende prikkels nodig hebben om de alertheid te kunnen reguleren, het wordt dan voldoende afgeleid van omgevingsprikkels en interne prikkels en dit zal zeker positieve invloed hebben op het welbevinden.

Het kan helpen om ook dit kind een dag of dagdeel mee te laten doen in de plusklas tenzij deze klas te druk is en er veel ongericht actieve kinderen in meedoen.

Begeleiden van het hoogsensitieve kind gaat zo:

Geef het kind tijd:

- om te wennen
- om alles van een afstand te kunnen bekijken
- om de situatie in te schatten
- om toe te kijken en te begrijpen hoe iets gaat of werkt

Gun het kind de gevoelens die het heeft

- Ja, het is moeilijk, er is te veel lawaai, het is veel, lastig, hard, luid, eng. Bevestig wel en bagatelliseer (“Nou,nou, het valt best mee.”) niet.

Stimuleer het kind om een kleine stap te nemen.

- Complimenteer als het goed gaat. Bevestig als het niet goed gaat. “Het is oké. Probeer het zo dadelijk gewoon nog een keer.”

Accepteer dat het kind jou nodig heeft als baken.

- Zolang het zich onveilig voelt, zal het kind dicht bij je willen blijven.

Stel een ander kind aan als maatje

- Kijk of er meer kinderen in de klas zijn die mogelijk hoogsensitief zijn, of onderzoek of een klasgenootje blijk geeft van begrip voor het betreffende hoogsensitieve kind.

3. Dit kind betreft veel op zichzelf

Wanneer je boos bent op een andere leerling of je gezicht spreekt boekdelen als je een klasgenoot aankijkt. Weet dan dat het hoogsensitieve kind dit ziet en het voelt alsof het zelf meemaakt dat dit gebeurt (spiegelen).

Het kan zijn dat het aangesproken kind je interventie allang vergeten is, maar dat het hoogsensitieve kind er nog lang over nadenkt, en er zelfs van wakker ligt. Het kind kan bang zijn dat je ook op hem of haar boos zult worden. Boze woorden en een harde stem leveren bij deze groep snel stress op. Benoem en bevestig: "Ik zag dat je schrok toen ik boos werd op Youri. Het is oké. Het ging niet om jou." Een vriendelijke blik of hand op de schouder kan zelfs al helpen.

4. Meld veranderingen op tijd

Situaties die het dagelijkse patroon doorbreken leveren in eerste instantie onveiligheid op door het gevoelige zenuwstelsel. Sinterklaasvieringen, schoolreisjes, sportdagen, een invalleerkracht zijn veranderingen. Hoogsensitieve kinderen vinden het fijn om vooraf op de hoogte te zijn, dan kunnen ze zich er op instellen. Ook willen deze kinderen vaak graag weten wat er precies gaat gebeuren. Voor jou kan het onbelangrijk lijken, voor hun geeft het rust. Het stress-systeem hoeft niet actief te worden.

Vertel bijvoorbeeld waar jullie Sinterklaas gaan ontmoeten, wat jullie gaan doen, hoe lang het duurt, of er Pieten bij zijn. Of de kinderen iets krijgen, en wanneer, en of er kinderen bij Sinterklaas moeten komen (jij niet, als je niet wilt).

5. Spreek het kind persoonlijk aan

Een hoogsensitief kind in de groep aanspreken zal voor stress zorgen. Het kan bijvoorbeeld blozen of schrikken (reflex) en geen antwoord vinden (door schrik volgt een black out in het denken). Het kind staat ineens in het middelpunt van de belangstelling en dit levert onveiligheid op. Neem het

kind liever apart, op een plek waar de andere leerlingen niet kunnen meeluisteren.

Wat bied je het hoogstimulatieve *eropaf* kind in de klas?⁵

Aan een hoogstimulatief kind zul je meer grenzen moeten stellen. Het kind heeft een veel duidelijker kader nodig dan het hoogsensitieve kind dat zich graag op de achtergrond houdt.

Het hoogstimulatieve kind is vaak beweeglijk en kan zijn of haar frustratie en onrust meestal niet zelf begrenzen.

Dus waar overstimulatie bij het hoogsensitieve kind niet of nauwelijks opvalt in de klas, daar laat het hoogstimulatieve kind zijn of haar onveiligheid juist duidelijk merken. Dit kind zal vaker worden gecorrigeerd.

Laat iedere correctie opvolgen met een bevestiging.

Gedrag mag dan soms onacceptabel zijn, het gevoel dat aan het gedrag ten grondslag ligt is dat echter niet.

Het gevoel verdient bevestiging.

Waarmee houd je rekening?

1. Druk gedrag is een signaal, geen ongehoorzaamheid

Hij kan best luisteren, maar hij wil niet.

Ze is gewoon ongehoorzaam.

Toch ligt het probleem niet hier. De overstimulatie en een hoog stressniveau bij het hoogstimulatieve kind liggen er aan ten grondslag. Als deze worden weggenomen keert het vermogen goed te luisteren en opdrachten op te volgen terug.

Het kind wil best luisteren maar het lukt even niet door de stress. Het heeft echter zoveel indrukken gehad dat “ik even moet bewegen, dan raak ik de stress kwijt.”

Jij kunt bijvoorbeeld zeggen: “Zit je hoog op de stressladder?” als het dit protocol kent. Het kan dan naar de handige oplossingen teruggrijpen die het zelf of samen de coach/IB-er heeft gevonden voor het dempen van stress.

Begeleid het kind, laat het even bewegen. Hardlopen door de gang, met de klas op en neer springen of een andere energizer inzetten kan alle kinderen helpen, en zeker dit kind. Even naar de gang en wat water drinken kan al helpen. Iets voor je ophalen uit het voorraadhok. Als de stress is gezakt kun je weer afspraken maken met het kind.

⁵ Uit Gevoeligheid in de klas, Van der Veen

2. Geen macht maar begeleiding

Een hoogstimulatief kind heeft snel door dat je probeert macht uit te oefenen. Ook jouw eigen onmacht wordt gesignaleerd. Dit roept innerlijke boosheid op. Het gevoel van onrecht ligt altijd op de loer. Het is mogelijk dat het kind een strijd aan gaat met je. Dit hoeft niet perse met ruzie gepaard te gaan, het kind kan 'op slot' gaan van binnen en op de rem trappen zoals Van der Veen zegt.

Het kan gaan provoceren, bijvoorbeeld door als laatste het schrift te pakken terwijl je al drie keer hebt gezegd tegen de groep dit te doen. Of de vinger opsteken terwijl het niet mag, of dit juist niet te doen als het moet.

Woordjes verkeerd oplezen terwijl het de woorden goed kent, of werkjes afraffelen... Het kan zelfs provoceren door expres fouten te gaan maken in het werk volgens Van der Veen.

Probeer zo min mogelijk controle uit te oefenen en zoveel mogelijk te bevestigen. Soms is er mismatch tussen dit type kind en de leerkracht. Dan is het aan de leerkracht hier boven uit te stijgen, het kind lukt dit niet. Probeer zo eerlijk mogelijk te zijn, daar heeft het kind het meest aan.

“Ik merk dat ik geïrriteerd raak als je dit of dat doet. Is er iets waar je boos om bent?”

Soms kan een blik van een andere leerkracht helpen. Wanneer een ander een gesprek aan gaat met de leerling kan er duidelijkheid komen en kunnen de leerkracht en de leerling afspraken maken hoe ze met elkaar om willen gaan.

Houd altijd respect voor het kind, diens gevoelens en begrens het kind op duidelijke wijze. Blijf vriendelijk en beheers je eigen emoties.

3. Dit kind heeft afwisseling nodig

Dit kind heeft behoefte aan prikkels. Steeds oefenen en herhalen is een gruwel voor dit kind. Ongeduld levert irritatie op en uiteindelijk stress. Belevend leren en leren met het hele lichaam past goed bij dit kind.

Het is belangrijk de interesse bij het kind vast te houden.

Het kind moet vanuit een *innerlijke motivatie* aan de slag kunnen gaan en wanneer het leren in de klas niet prettig verloopt zal het de schuld dat iets niet lukt steeds vaker buiten zichzelf leggen.

Het leren moet niet een doel op zich zijn volgens Van der Veen, maar een beroep doen op het eigen creatieve denken.

Van de hoogstimulatieve kinderen is een deel hoogbegaafd. De begaafdheidsspecialist in het schoolteam kan uitkomst bieden. Toch is het belangrijk om te weten of het om een hoogbegaafd of een hoogstimulatief kind gaat; het hoogbegaafde kind heeft nood aan uitdagend werk dat moeilijk en boeiend genoeg moet zijn om zijn intelligentie recht te doen, het hoogstimulatieve kind heeft uitdagend en afwisselend werk nodig zodat er voldoende prikkels worden aangeboden om zo de alertheid te kunnen reguleren.

Het kan helpen om dit kind een dag of dagdeel mee te laten doen in de plusklas.

4. Meld veranderingen niet te vroeg

Alle gevoelige kinderen hebben moeite met veranderingen, zoals feesten, Sinterklaasvieringen, schoolreisjes etcetera.

Ook de hoogstimulatieve kinderen hebben hier dus mee te maken. Dit kind reageert vaak wat tegenstrijdig volgens Van der Veen. De veranderingen zijn vaak leuk en het kind houdt van stimulansen en 'eens iets anders'. Toch is het ook gewoon spannend. Het gevoelige zenuwstelsel zorgt ook bij deze groep kinderen voor stress bij wijzigingen in het ritme de dagelijkse structuur.

De verandering maakt dat dit kind hyper kan reageren, enthousiast en gespannen tegelijk. Het zal meestal gespannen actief reageren in dit soort situaties.

5. Spreek het kind persoonlijk aan

Clownesk gedrag kan het gevolg zijn van het in het middelpunt van de aandacht plaatsen van dit kind. Wanneer je het hoogstimulatieve kind in de groep wijst op een fout of negatief gedrag zal het de aandacht mogelijk willen afleiden door een grote mond te hebben of grapjes te gaan maken. Hoogsensatieve kinderen zijn bijna *allemaal* sensitief voor afwijzing, ook het hoogstimulatieve kind is dit. Maar dit kind voelt zich sneller dan anderen bekritiseert. Geef altijd apart van de groep feedback, zorg ervoor dat er niet wordt meegeluisterd door medeleerlingen.

Het afwisselen tussen volgen en leiden is bij dit type kind erg belangrijk. Ook de eigen houding van de leerkracht is erg belangrijk.

Veiligheid voor het kind staat voorop

Een aanbeveling is om de veilige driehoek in te zetten waar maar mogelijk is. Betrek als IB-er of leerkracht de ouders dus altijd bij wat wordt aangeboden.

Vraag ouders vooral om handige tips en tools.

Want het kind zal beter presteren en makkelijker nieuwe vaardigheden kunnen aanleren wanneer de situatie zowel op school als in het gezin veilig genoeg is.

Vraag ook aan het kind zelf wat het nodig heeft, of heeft het zelf al oplossingen gevonden voor een probleem?

Het ABC model van Platform Sensikids als handvat in de begeleiding:

A

Acceptatie

B

Begrip

C

Consequentie

Acceptatie

Bij een juiste afstemming op het hoogsensitieve kind is allereerst acceptatie nodig. Als we het begrip hoogsensitiviteit afwijzen is juiste afstemming onmogelijk. Dat deze afstemming erg belangrijk is lezen we ook in de korte lesbrieff over het verklaringsmodel. De effecten van de begeleiding zijn heel positief wanneer we uitgaan van de talenten van deze kinderen. Echter: er zijn jammer genoeg veel vooroordelen over hoogsensitiviteit. Een HSK zal kunnen voelen dat er geen acceptatie is.

Het zenuwstelsel geeft snel heel subtiele signalen door en het kind is hierdoor gevoeliger voor afwijzing. Wanneer dit gebeurt is er direct een mismatch en dit zal mogelijk leiden tot verergering van klachten of de negatieve output/het gedrag.

Acceptatie staat ook voor het accepteren van emotionele reacties. Vooral boosheid en verdriet bij kinderen kunnen rekenen op negatieve reacties uit de omgeving. Acceptatie lukt beter wanneer we de primaire reacties van kinderen zien als een *reactie* van het automatische (onwillekeurige) brein op prikkeling *in plaats van ongepast gedrag*.

Begrip

Erken de emoties van het kind altijd. De reactie van het kind op overprikkeling mag er volgens dit model zijn. Wanneer een kind te maken heeft met een ontlading door sterke arousal (stress) is het erg belangrijk begripvol te reageren. Wanneer we de reactie niet begrijpen en niet begripvol reageren zal het kind alleen maar meer arousal ervaren. Begrijp dat een ontlading nodig is om weer rust te geven.⁶ Met name woede wordt vaak aangezien als ongepast gedrag terwijl het mogelijk paniek is. Begrip zorgt daarnaast ook voor verbinding. Straffen en belonen passen om deze redenen niet binnen het begeleiden van HSK's. Als we uit de verbinding stappen die we met het kind hebben zal het zich alleen voelen.

Benoem wat je waarneemt en wijs het niet af. Een kind dat vaak wordt gestraft omdat de ontlading met woedeaanvallen gepaard gaat zal de eigen emoties niet leren reguleren maar juist leren onderdrukken. Voor jongens is het niet stoer om te huilen, maar ook huilen kan een ontlading zijn. Huilen kan een reflexmatige reactie op een gebeurtenis of prikkel zijn. Erken het als zodanig en leer kinderen met de fysiologische reacties in hun lichaam om te gaan.

Consequentie

Wat levert het op om samen dit probleem op te pakken?

Hoe willen we liever met het probleem omgaan?

Als we samen een oplossing hebben gevonden: hoe zal het voelen als we deze kunnen inzetten?

Maak goede afspraken hoe het kind bij jou om hulp kan vragen bij het oefenen met nieuw gedrag.

⁶ Zie ook de lesbrief over prikkelverwerking