

# Hoog sensitieve kinderen en onderwijs...

Posted on 2 April by [www.zwartekat.com](http://www.zwartekat.com)



## In de klas

» *"Hé, wat maakt dat vogeltje buiten een mooi geluid". "Wat zijn de lampen toch fel in de klas!". "Oh, Peter z'n potlood valt". "Het lijkt wel of de juf zich vandaag niet zo goed voelt". "Wat praat iedereen toch door elkaar heen, wat een lawaai allemaal!".* Prikkel, prikkel en nog eens prikkel en dan komt pas het

beseft bij het kind met deze gedachtekronkels dat de juf al drie keer haar naam heeft geroepen om haar te vragen wat het antwoord is op het gegeven rekensommetje. Dit is slechts een voorbeeld van een kind dat wellicht wat 'anders' denkt en reageert op stimuli dan haar klasgenootjes. Daarnaast zijn er kinderen die zeer veel moeite hebben met veranderingen of opstandig worden wanneer er veranderingen in hun sociale omgeving plaatsvinden. Met betrekking tot hun schoolse leven weigeren deze kinderen bijvoorbeeld mee te doen aan groepsactiviteiten of zijn zij erg van slag wanneer andere kinderen huilen of gepest of geslagen worden. ([Aron](#), over hoog sensitieve kinderen)

## Stempel

Elke leraar en elke mentor kent ze wel: leerlingen die zich helemaal kunnen vastbijten in een onderwerp, diepzinige vragen stellen en niet passen in het beeld van een 'gemiddeld' kind. Het zijn vaak ook leerlingen die snel afgeleid zijn, zich moeilijk kunnen concentreren in de groep en soms heel heftig reageren op de kleinste prikkels. Deze hoog sensitieve leerlingen hebben een zeer gevoelig zenuwstelsel, waardoor prikkels veel sterker doorkomen dan bij andere kinderen. Dat zorgt dat zij soms problemen hebben met concentreren, in een snel tempo werken of in een groep functioneren en daardoor nog al eens bestempeld worden als angstige of verlegen kinderen. Heel makkelijk krijgen hoog sensitieve leerlingen het stempel faalangstig, sociaal onhandig, ADHD of het syndroom van Asperger opgedrukt. Hoog sensitieve mensen zijn vaak sterk empathisch en voelen stemmingen bijzonder goed aan. De grote hoeveelheid prikkels waaraan wij dagelijks bloot gesteld worden levert voor niet-hoog sensitieve mensen geen probleem op bij het functioneren in bijvoorbeeld de klas of een andere grote groep. Maar stel je een klas eens voor vanuit het oogpunt van een hoog sensitieve leerling: een groep luidruchtige kinderen, die lachend en duwend de klas binnenkomt, door elkaar heen kletsen, met propjes gooien en pas na luid stemverheffen van de leraar wat tot rust komt. Achterin de klas blijven twee leerlingen echter zachtjes fluisteren, terwijl de buurman van de hoog sensitieve leerling met zijn potlood op de tafel tikt. Als het dan ook nog warm is in de klas en het felle licht recht in je ogen schijnt, is het ineens teveel. Alle indrukken, die 100 keer zo sterk binnenkomen, zorgen dat het teveel wordt voor een hoog sensitieve leerling. Deze leerling mist vaak het vermogen de prikkels in de juiste 'hokjes' te stoppen. Wat is op dit moment een belangrijke prikkel (bijvoorbeeld de uitleg van de docent) en wat absoluut niet (het gefluister achter in de klas).

## **Niet herkend**

In vrijwel iedere klas zitten één of meer hoog sensitieve kinderen. (*Een klas van 20 kinderen heeft er gemiddeld 4!*) Toch worden zij over het algemeen niet als zodanig herkend. Uit onderzoek blijkt dat er een kans van slechts 11% is dat bij gedrag van een kind in de klas wordt gedacht aan hoog gevoeligheid. Dus neem tien hoog sensitieve kinderen, verdeeld over tien klassen en slechts bij één kind zal worden onderkend dat het hoog sensitief is. Veel leerkrachten hebben nog nooit van het begrip gehoord of associëren het met zweverigheid of verlegen gedrag 'waar een kind wel overheen groeit'. Maar hoog sensitiviteit staat voor meer dan alleen een emotionele (over) gevoeligheid. Hoog sensitieve kinderen hebben bijvoorbeeld een leerstrategie die vraagt om een gerichte begeleiding van de leerkracht. Hoe leren hoog sensitieve kinderen? Hoe verwerken zij informatie en wat voor instructie hebben zij nodig tijdens de les?

## **Visueel-ruimtelijk denken**

Hoog sensitiviteit lijkt samen te hangen met sterk actieve functies van de rechterhersenhelft. Via de rechterhersenhelft zijn we vooral ingesteld op de wereld binnenin onszelf, ons innerlijke weten en voelen. Het is de helft die samenhangt met sociale en emotionele vaardigheden. Kijken we naar het verwerken van informatie dan is de rechterhersenhelft verbonden met het visueel-ruimtelijke denken. Hoog sensitieve kinderen ervaren de wereld om hen heen vooral via de visueel-ruimtelijke functies. De meeste andere kinderen hebben juist een voorkeur voor de linkerhersenhelft, met de auditief-volgordeelijke functies. Bij hoog sensitieve kinderen is zowel het visuele als het ruimtelijke aspect belangrijk in de wijze waarop ze informatie opdoen en verwerken. Dus 'zien' gaat voor 'horen', beelden gaan voor woorden en ze letten erg op de indeling van de ruimte om hen heen (ordening, zie verderop).

Maar... zowel lesmateriaal als lesinstructies zijn tegenwoordig vooral gericht op het auditief-volgordeelijke denken, verbonden met de linkerhersenhelft. Hoog sensitieve kinderen moeten meedoen in een schoolsysteem waar bij wijze van spreken een 'taal' wordt gesproken die zij onvoldoende begrijpen, met gevolg dat zij in de war raken en 'dommer' of 'ongemotiveerder' lijken dan ze zijn. Vaak verliezen ze in groep 3 alle interesse in school, omdat ze door een verkeerde lesinstructie moeite krijgen met automatiseren, moeite krijgen met spelling en klinkerklanken gaan verwisselen ('uo' en 'ua'). In hun hoofd is het overvol; door het vele associëren zit alle informatie door elkaar en weten ze niet meer de juiste antwoorden te geven. Als leerkracht heb je het idee dat er meer in deze kinderen zit dan eruit komt. Ze scoren laag op bijvoorbeeld Avi-testen en Cito-toetsen, maar met een beetje persoonlijke begeleiding of het loslaten van het tijdsaspect scoren ze juist heel hoog. In de midden- en bovenbouw kunnen ze hun dag- of weektaak niet goed structureren.

## **Hoog gevoelige kinderen en dyslexie**

Het komt nogal eens voor dat hoog sensitieve kinderen moeite hebben met letters of cijfers. Op het moment dat ze echt hiaten gaan laten zien, dan wordt er meestal een vorm van dyslexie of dyscalculie aangetoond.

Veel kinderen met dyslexie zijn beelddenkers. Je kunt beelddenkers herkennen door ze een vraag te stellen waar ze over na moeten denken. Bijvoorbeeld: Wat voor kleren had je gisteren aan? Waar ben je de laatste keer naar toe geweest op vakantie? Als kinderen op zo'n moment naar

boven kijken, dan kun je er bijna zeker vanuit gaan dat het beelddenkers zijn. Beelddenkers leren door de lesstof te visualiseren. Ze moeten letterlijk de woorden voor zich zien. Op zo'n moment dat ze dat kunnen dan vergeten ze het woord ook nooit meer, en kunnen ze het gebruiken als ze het nodig hebben. Er bestaan diverse lesmethodes op internet om kinderen die in beelden denken te begeleiden. Er zijn ook boeken te koop waarin complete lesprogramma's voor kinderen staan, die u vrij eenvoudig thuis kunt gebruiken. De huidige lesprogramma's op scholen zijn auditief (door middel van luisteren) ingesteld, waardoor beelddenkers de aansluiting missen. Probeer dan als hoog sensitief kind in een drukke klas (waar ieder groepje iets anders aan het doen is), nog maar eens orde in je eigen hoofd te krijgen.

Zie voor meer informatie over de aangepaste lespakketten; [www.ikleeranders.nl](http://www.ikleeranders.nl) en [www.kernvisiemethode.nl](http://www.kernvisiemethode.nl)

### **Onderpresteren**

Voordat eventuele problemen rondom hoog sensitiviteit bij het kind zelf worden neergelegd (omdat het te weinig weerbaar zou zijn, zich niet in de groep weet te handhaven of te 'open' staat) zou men zich moeten afvragen of het kind misschien onjuist begeleid wordt op school en te veel onderpresteert. Kenmerken van onderpresteren bij hoog sensitieve kinderen zijn:

- slechte concentratie.
- laag of negatief zelfbeeld.
- faalangst, bang om fouten te maken.
- laag werktempo.
- perfectionisme.
- kwetsbaarder dan voorheen, veel of snel huilen, woedeaanvallen.
- clownesk gedrag.
- wisselende prestaties.
- groot verschil tussen schriftelijke en mondelinge uitdrukkingsvaardigheid.
- 'teruglopen' in emotionele ontwikkeling, zich kinderlijker gaan gedragen.

### **Ordening**

Ordening is niet hetzelfde als structuur, maar heeft er wel zijdelings mee te maken. Structuur heeft vooral betrekking op de inhoud en het aanbod van het lesprogramma. Iedere dag wordt de les volgens een vast patroon opgebouwd. De structuur wordt vooral aangereikt via het gehoor van de kinderen (auditief). Er is een vorm van structuur die kinderen niet via het gehoor maar via de ogen tot zich nemen (visueel). We spreken dan van 'ordening'. Hoog sensitieve kinderen zijn visueel-ruimtelijk ingesteld, en hebben dan ook behoefte aan een juiste en vaste ordening. Met hun ogen willen ze graag iedere dag hetzelfde beeld waarnemen. Ze weten dan waar ze aan toe zijn. Ze ervaren houvast en veiligheid. Indien de ordening (dus het beeld dat ze waarnemen) verandert, willen ze graag zien dát het verandert (ze willen erbij zijn) of vooraf verteld krijgen dat het veranderd gaat worden of veranderd is.

Een nieuwe situatie of een nieuwe omgeving betekent een nieuwe, voor deze kinderen nog onbekende ordening. Hoog sensitieve kinderen zullen eerst terzijde willen gaan staan om de ordening waar te nemen. Hoe verhouden de 'delen' zich ten opzichte van elkaar? Hoe is de dynamiek? Hebben ze het complete beeld in zich opgenomen en hebben ze hun eigen rol daarin

duidelijk, dan pas zullen ze 'toetreden' tot de situatie. Hoog sensitieve kinderen met een sterke behoefte aan ordening kunnen bijvoorbeeld problemen hebben met het jaarlijkse schoolreisje. Ze vinden het vaak heel leuk om op schoolreis te gaan, maar toch zijn ze gespannen of zien er vreselijk tegenop. Het betreft immers een nieuwe situatie: ze hebben geen duidelijk beeld in hun hoofd waar ze naartoe gaan, hoe het er daar uitziet, hoe de mensen zijn, enzovoort. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld een excursie, een feest, de eerste schooldag na de vakantie, Sinterklaasviering, carnaval.

De meeste scholen kennen in de onderbouw thema-hoeken waarin groepjes kinderen samenspelen, zoals de poppenhoek, de tekenhoek, de bouwhoek, de timmerhoek en de verfhoek. Dit heeft tot gevolg dat kinderen veel door elkaar lopen. Ze hebben geen eigen tafeltje, geen eigen plek in de klas. Bovendien doen alle kinderen verschillende dingen. Hoog sensitieve kinderen kunnen daardoor een probleem krijgen met de ordening en houvast missen. Eén keer is niet erg. Maar iedere dag opnieuw houvast missen heeft duidelijk een negatief effect. De gevolgen hangen samen met de verschillende karakters van kinderen; ze kunnen angstig en teruggetrokken zijn, heel druk, sterk controlerend (bijvoorbeeld richting andere kinderen), erg moe, niet naar school willen, en ook lichamelijke klachten hebben, zoals hoofdpijn en buikpijn.

Hoe kun je herkennen dat een kind ordening mist? Uiteraard aan de zojuist genoemde problemen, maar dan heeft een kind het inmiddels al erg moeilijk. Voordat dergelijke problemen ontstaan geeft een kind vaak al signalen af, zoals:

- Dichtbij de leerkracht blijven.
- Niet van de plek af willen.
- Regelmatig huilen omdat het niet naast een bepaald kind wil zitten.
- Regelmatig een activiteit kiezen die aan een tafeltje gedaan kan worden.
- Geen activiteit kunnen kiezen.
- Veel alleen willen spelen.
- 's Ochtends geen afscheid willen nemen van de ouder(s).
- Regelmatig bij de leerkracht op schoot willen zitten .

Behalve de eerder genoemde problemen met de thema-hoeken kunnen hoog sensitieve kinderen ook moeite hebben met gym en spelen op het schoolplein (veel kinderen die ongeordend door elkaar heen lopen of ruwe spelletjes spelen).

### **Buffer tegen prikkels**

Hoe kan je als leraar deze leerling helpen? Het is goed je te realiseren dat het meestal niet één prikkel is die zorgt voor de heftige reactie. En zeker ook niet altijd dezelfde prikkel. Soms kan het oppikken van stemmingen van anderen zo benauwend zijn, dat de kleinste extra prikkel al voldoende is om de controle te verliezen. Maar op een andere dag lijkt het of een leerling geen last heeft van sterke prikkels en schijnbaar ongestoord zijn werk doet. Een eerste zichtbare uiting van het overprikkeld raken bij een leerling zijn vaak de ogen. Een kind dat overprikkeld wordt en dat niet aan kan, zal snelle bewegingen maken met zijn ogen.

Daarnaast beweegt hij zich vaak kort en schokkerig, alsof hij het contact over zijn spieren kwijt is. Contact met een leerling is op dat punt bijna niet meer mogelijk, ze zijn tenslotte ook het contact met zichzelf kwijt. Vaak kun je een leerling op dat moment beter even tot rust laten komen, spreek

bijvoorbeeld af dat een leerling bij overprikkeling de klas uit mag gaan zonder dat hij dat hoeft te vragen. Beter nog is het om te voorkomen dat een leerling overspoeld raakt. Door samen met de leerling te werken aan een buffer tegen onnodige prikkels, voorkom je dat hij over zijn grens gaat. Hoog sensitieve leerlingen die overprikkeld raken kunnen dat ook uiten door concentratieproblemen, chaotisch werken en snel afgeleid zijn, wat ook de reden is dat vaak onterecht wordt gedacht aan ADHD of faalangst.

## ADHD of faalangst

### Wel of niet hoogsensitief?

Dit is een vragenlijst uit het boek van Elaine N. Aron (Het hoogsensitieve kind). Beantwoord alle vragen zo goed mogelijk. Geef een 'ja' als antwoord als een stelling voor een leerling opgaat, ook al is dat maar enigszins zo of was dat in het verleden voor langere tijd zo. Geef 'nee' als antwoord als een stelling niet opgaat voor een leerling.

#### ● Deze leerling:

- |  |                             |                              |
|--|-----------------------------|------------------------------|
| 1. schrikt snel.   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 2. heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn huid          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf                            | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 5. lijkt mijn gedachten te kunnen lezen  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn leeftijd   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 7. ruikt elk vreemd geurtje  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 9. lijkt zeer intuïtief  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 10. is moeilijk in slaap te krijgen na een vermoeiende dag.  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 11. heeft moeite met grote veranderingen   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 12. vindt het vervelend als zijn kleren of handen vies of nat zijn                                 | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 13. stelt veel en diepzinnige beschouwende vragen  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 14. is een perfectionist   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 15. heeft oog voor het verdriet van anderen  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 16. houdt meer van rustige bezigheden/activiteiten   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 17. is zeer gevoelig voor pijn   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 18. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 19. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk) | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 20. kijkt eerst of het veilig is voordat hij ergens in klimt                                       | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 21. presteert het beste wanneer er geen vreemden bij zijn  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |
| 22. beleeft de dingen intensief  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> nee |

Heb je dertien of meer vragen met ja beantwoordt, dan is dit kind/deze leerling waarschijnlijk hoogsensitief. Een vragenlijst is echter nooit een garantie, ook als je slechts twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar deze stellingen uiten zich in extreme vorm, kan dat een aanwijzing zijn dat de leerling hoogsensitief is.

Hoog sensitieve leerlingen zijn meer dan gemiddeld bezig met hoe anderen (over hen) denken, ze denken diep na over alles wat op een dag gebeurt en zijn gevoelig voor negatief denken; faalangst ligt dus op de loer. Ook kinderen met faalangst denken vaak op een negatieve manier, zo zijn ze er bijvoorbeeld van overtuigd dat ze geen voldoende kunnen halen bij het proefwerk Frans en alleen al de gedachte daaraan, blokkeert ze in hun leren en bij het maken van het proefwerk. Belangrijk om te weten is echter dat bij een hoog sensitieve leerling niet de angst om te mislukken de primaire veroorzaker van de (cognitieve) faalangst is, maar zijn hoog sensitiviteit. Pas als een kind wordt overweldigd door teveel prikkels, reageert hij faalangstig, als een reactie op zijn hoog sensitiviteit.

Door een leerling te helpen bij het omgaan met prikkels, zal ook zijn eventuele faalangst als sneeuw voor de zon verdwijnen. Datzelfde geldt voor hoog sensitieve kinderen die de 'diagnose' ADHD, sociaal onhandig of bijvoorbeeld hoogbegaafd krijgen opgelegd. Vaak zijn er in het gedrag overeenkomsten te vinden, maar komt dit gedrag alleen voor als een hoog sensitief kind overprikkeld raakt. Een kind dat problemen heeft met zijn hoog sensitiviteit kan door een mentor of begeleider geholpen worden door een veilige omgeving te creëren en de hoeveelheid prikkels te verminderen. Waarna aan de hand van oefeningen gewerkt kan worden aan het verwerven van zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Belangrijk is daarbij altijd, en dat geldt niet alleen voor de hoog sensitieve leerling, dat een docent, mentor of begeleider de tijd neemt te luisteren naar het kind en door te vragen. Door niet alleen te focussen op problemen die spelen, maar ook aandacht te hebben voor de talenten en interesses van een kind, ben je al een heel eind op de goede weg.

## Oefening weren van prikkels

Een goede manier om kinderen te leren prikkels te weren die niet van belang zijn, zijn visualisaties en ontspanningsoefeningen. Een voorbeeld:

Laat een kind zich voorstellen dat hij een glazen wand om zich heen zet. Daarmee kan hij zich afschermen van de buitenwereld, maar niet voor 100%. In de glazen wand zit namelijk een brievenbus, waardoor prikkels van buiten naar binnen kunnen komen. Die brievenbus fungeert als filter, waar het kind stap voor stap prikkels kan uitpakken. Dat zijn alleen de prikkels die voor hem zijn en nuttig zijn. Bijvoorbeeld de uitleg van de docent, zijn vriendje dat vraagt of hij vanmiddag mee gaat zwemmen of de kassajuffrouw die zegt hoeveel een brood kost. Prikkels die storen en zorgen voor overprikkeling, moeten buiten blijven. Zoals de twee kletsende vrouwen in de bus, de luid gillende kleuters in de tuin van de burens of de tikkende klok in het klaslokaal.

Soms helpt het enorm (zowel voor ouder als kind) om gebruik te maken van coaching bij iemand die is gespecialiseerd in hoog sensitieve kinderen. Deze kan ze helpen te leren omgaan met de eigenschap en hun valkuilen te leren (her)kennen. Op deze wijze gaan zij hun hooggevoeligheid als kracht leren gebruiken.

Ook het leuke boekje '[Prikkels in de groep!](#)' biedt praktische handvatten. Het boekje is eigenlijk geschreven voor begeleiders van kinderen met een verstandelijke beperking (autisme ed), maar is absoluut ook toe te passen op kinderen die dat niet hebben. De lezer kan met de uitleg, voorbeelden en de praktische oplossingen goed aansluiten bij de prikkelbehoefte van de kinderen en passende begeleiding bieden aan deze groep.

## Wat heeft een hoog sensitief kind nodig?

- Een leerkracht die kennis heeft van en begrip heeft voor deze eigenschap van het temperament, de valkuilen en de bijzondere kwaliteiten.
- Een leerkracht die congruent is, dat wil zeggen een leerkracht die zowel emotioneel, verbaal als met lichaamstaal dezelfde boodschap uitzendt.
- Een leerkracht die alert is op overprikkeling bij het kind.
- Een leerkracht die alert is op pestgedrag van andere leerlingen.
- Bij problemen in het gedrag kan een hoog sensitief kind het beste achteraf in een rustig gesprek, zonder emotionele lading, herinnerd worden aan de geldende afspraken.
- Tijdige aankondiging van en voorbereiding op veranderingen en bijzondere gebeurtenissen.
- Een rustige sfeer en een aanvaardbaar geluidsniveau in de klas.
- Een eigen plek in een rustige hoek van de klas.
- Het kind bij overprikkeling de mogelijkheid bieden om zich terug te trekken.
- Afwisseling tussen inspanning en ontspanning en tussen individuele en groepsactiviteiten.

Aspecten die hierboven genoemd zijn om het leven van hoog sensitieve kinderen in de klas aangenamer te maken, kunnen ook gelden voor kinderen die gemiddeld sensitief zijn. Bij een bepaalde mate van rust in de klas heeft iedereen baat; niet in de laatste plaats de (hoog sensitieve) leerkracht

