

Esi Petra Strootman: Hoog sensitieve kinderen in een wereld vol prikkels

Als Sensikids opvoedcoach begeleid ik kinderen die prikkelgevoelig zijn. Ik bespreek kenmerken en betekenis van hoog gevoelig zijn en hoog sensitiviteit n.a.v. verhalen en spelletjes. Mijn doel is dat HSK's (afkorting voor hoog sensitieve kinderen) zichzelf in hun anders zijn beter leren begrijpen. Om vervolgens blij en ontspannen met zichzelf en hun wereld om te kunnen gaan. Tijdens de Sensikids cursus 'Ik ben oké' krijgen de kinderen handvatten om weerbaar en sterk te worden en oefenen ze in positief denken. Ook de interactie in omgang met anderen is een essentieel aandachtspunt.

HSK en HSP

Hoog sensitief is de letterlijke vertaling van het Engelse high sensitive, waarbij sensitive een afgeleide is van senses. Senses betekent gevoel, verstand en zintuigen. Een bredere betekenis dus dan de Nederlandse woorden gevoel of gevoelig. Vaak worden de termen hoog gevoelig en hoog sensitief door elkaar gebruikt. Sommige mensen maken het onderscheid dat hoog sensitief verwijst naar de gevoeligheid van iemands bewustzijn en de zintuigen. Terwijl hoog gevoelig refereert aan de gevoeligheid van iemands energieveld, de aura.

In dit schrijven zal ik vooral de term hoog sensitief gebruiken, ook waar ik hoog gevoelig bedoel.

Het bijvoeglijk naamwoord hoog voor gevoelig of sensitief impliceert dat het om veel gevoel gaat of meer gevoel. Onderzoek heeft aangetoond dat circa 20 % van de mensen hoger gevoelig of hoger sensitief is dan anderen. Van alle kinderen is dus 1 op de 5 hoog sensitief.

Als invalleur ben ik de afgelopen jaren op tal van scholen geweest en heb ik in heel veel verschillende klassen gewerkt. En ik elke klas kom ik ze tegen: de high sensitive kids. Omdat ikzelf HSP (high sensitive person of hoog sensitief persoon) ben, herken ik ze feilloos en vaak vanaf de eerste oogopslag. Het mooie is dat zij mij ook herkennen. We wisselen een blik van verstandhouding uit. Omdat we samen weten van ons anders zijn. Soms zie ik een hoopvolle of vragende blik. Dan herkennen ze mij als een gelijkgestemde, maar onzeker is nog wat ze van mij kunnen verwachten. Als ik dan zeg: "Wat fijn jou hier nou eens te zien. We gaan er samen een mooie dag van maken", zie ik de spanning uit het gezichtje glijden. Omdat ik het kind voor het eerst zie, kan ik het blanco benaderen. Zonder de ballast van vorige situaties. Zonder het stempel van een mogelijke leer- of ontwikkelingsstoornis. En zonder de verwachting (opnieuw) problematisch gedrag tegen te komen. Want de kans bestaat dat een HS kind gedrag vertoont dat als problematisch wordt ervaren. In die zin dat het gedrag niet aansluit bij de in de klas heersende norm. Gedrag dat afwijkt van wat men doorgaans verwacht van kinderen in een schoolse situatie. Daar kunnen diverse redenen voor zijn. Maar algemeen geldend is dat hoog sensitieve kinderen kenmerken hebben waardoor de schooldag niet vanzelfsprekend vlekkeloos verloopt. Zowel voor hen zelf als voor de omgeving kan dit lastig zijn. Dat een hoog sensitief kind veel voelt en opmerkt kan tegelijkertijd een toegevoegde waarde zijn in de groep. Door hun fijnbesnaard zijn weten zij vaker en eerder wat de oorzaak is van onvrede of wrijving. Door hun bescheidenheid zullen zij dit niet direct vanuit zichzelf benoemen. Onze taak en uitdaging als leerkracht, begeleider, ouder is om oog te hebben en ruimte te bieden aan dit talent van HSK's. Het zal hen sterken in hun eigenwaarde. En vertrouwen geven in hun anders zijn.

Hoog sensitief zijn betekent de wereld waarin je leeft gedetailleerd waarnemen en intens beleven

HSK's hebben een gevoelig zintuiglijk systeem, hoog bewustzijn en het vermogen gedetailleerd en veel waar te nemen. Van nature bescheiden, durven ze wel op te komen voor essentiële waarden als rechtvaardigheid, gelijkwaardigheid, eerlijkheid.

Als kind van de bovenmeester van de kleine dorpschool wilde ik graag één zijn met de kinderen in mijn klas. Als enige uit ons gezin sprak ik dialect met mijn klasgenootjes. Ik vond het eigenlijk niet

leuk dat ik altijd de beste cijfers had, vaker dan de andere meisjes een nieuw jurkje had (hoewel een tweedehandsje van mijn nichtje) en wilde aan iedereen altijd alles weggeven. Ik vond het moeilijk om te ervaren dat ik toch anders was. Sommige kinderen waren jaloers. Noemden mij eigenwijs, wat ik helemaal niet begreep. Want ze wilden toch graag met mij spelen! Op een dag vroeg ik mijn moeder te mogen spelen bij een klasgenootje dat altijd vuile kleren droeg en zeer onfris rook. Als HSK was dat voor mij heel heftig. Ik had met haar te doen en zag haar lieve natuur, terwijl iedereen haar links liet liggen. Toen mijn moeder wilde protesteren, werd ik heel fel. Ik zie nog haar verbaasde blik op mij gericht. Ik zag haar tweestrijd. Haar dilemma. Haar liefde voor mij. Hoe lang dit duurde, weet ik niet meer, maar het mocht. De verwaarlozing die ik thuis bij haar aantrof, voelde ik tot diep in mijn ziel. Ik was aangeslagen en vond het vooral helemaal niet eerlijk; dat verschil tussen mijn en haar huis.

Een aantal kenmerken van hoog sensitieve kinderen komen in mijn beschrijving naar voren:

- Erbij willen horen en tegelijk voelen dat je anders bent
- Niet op willen vallen met een talent
- Het willen delen; iedereen mag even veel
- Verbazing over jaloezie, iemand buiten sluiten
- Gevoelig voor geur
- Gedetailleerd waarnemen; kijken voorbij de oppervlakte
- Opkomen voor (geschonden) waarden
- Soms buiten de tijd; tijdsbesef kwijt bij intense momenten
- Intens (aan)voelen
- Sterke gevoel van rechtvaardigheid

Ook in de klas zie ik de bescheidenheid van HSK's en hoe ze op verschillende manieren door diverse kinderen enorm worden gewaardeerd of geraakt in hun kwetsbaarheid. Ik zie dat ze vaak opkomen voor kinderen die in de verdrukking zitten. Ook merk ik hun gevoeligheid voor geur, temperatuur, gebrek aan zuurstof (In de kleedkamer van de gymzaal: 'Pff...ik heb hoofdpijn.' 'Wat stinkt het hier.')

Veel hiervan heeft te maken met hun zintuiglijke gevoeligheid.

Zintuiglijk (sensorisch) waarnemen

Het gehoor, de neus, ogen, tong (smaakzin), huid (tastzin) zijn de vijf zintuigen die ieder bestaan uit een groep zenuwcellen die gevoelig is voor prikkels van buitenaf. Naast de zintuigen die prikkels van buitenaf waarnemen, hebben we twee zintuigen, die interne prikkels waarnemen: het vestibulaire systeem, ons evenwichtsorgaan, dat zich in het oor bevindt en het proprioceptieve systeem dat de houding van spieren en gewrichten waarneemt. Belangrijk is voor het lichaamsbesef en de motoriek.

Prikkels en impulsreactie

Een prikkel is een invloed, iets dat je opmerkt via je zintuigen. De sensorische informatie die door de zintuigen wordt ontvangen, wordt via de zenuwcellen als seintjes doorgegeven aan de hersenen. Na het ontvangen en verwerken van de prikkel, sturen de hersenen een impulsreactie aan.

De impulsreactie kan ontspanning of spanning met zich mee brengen, omdat de impulsreactie 'oké' of 'o jee' kan zijn. O jee betekent gevoel of gedachte van mogelijk gevaar; het alert moeten zijn. Oké is een gevoel of gedachte van veilig zijn; alles gaat goed.

De ervaring leert dat HSK's relatief vaker de impulsreactie 'o jee' hebben dan primair met 'oké' reageren. Inherent hieraan is dat HSK's vaker en sneller last hebben van stress dan andere kinderen.

De sensorische (zintuiglijke) informatie verwerking

Het waarnemen van prikkels d.m.v. onze zintuigen gebeurt zowel bewust als onbewust. HSK's nemen meer dan gemiddeld prikkels bewust waar en verwerken ze ook gedetailleerder. HSK's beleven elke invloed, alle prikkels intenser. En meer dan niet HSK's nuanceren ze de soort prikkel. In plaats van het splitsen van een waargenomen prikkel in twee mogelijke varianten, onderscheidt een HSK in diezelfde prikkel wel tien varianten. Hun proces van prikkelverwerking is daarmee intensiever en tijdrovender. Een van de redenen waarom een HSK in reacties weifelend over kan komen of verlegen oogt. Terwijl hij alleen maar meer tijd nodig heeft om te reageren. En de oorzaak dat HSK's soms even de tijd en ruimte nodig hebben om tot rust, tot zichzelf te komen

De zintuiglijke beleving

Hoog sensitieve kinderen hebben een haat - liefde verhouding met de buitenwereld. Terwijl hun waarneming zeer gedetailleerd en genuanceerd is, is hun gevoel erbij zwart – wit. In aanraking met de wereld om zich heen kan een HSK volledig in vervoering raken. Ze kunnen een intense vreugde ervaren in contact met de natuur of helemaal vervoerd raken door mooie muziek. Aan de andere kant kunnen ze volledig van slag zijn bij het zien van pijn of geweld. Zoals...

Telkens als ik als kind op t.v. kinderen in oorlogsgebieden zag, moest ik vreselijk huilen. En dat ik er geen invloed op had, maakte me radeloos. Het voelde alsof het mijn eigen broertjes en zusjes waren. Ik voelde letterlijk pijn in mijn hele lijf.

De zintuiglijke beleving van de huid

Tast, het tactiele systeem, heeft te maken met oppervlakkige aanraking, pijn en temperatuur. Harde aanraking wordt ook in het proprioceptieve systeem waargenomen. Elke aanraking kan anders, heftiger, aankomen, dan je misschien verwacht, bijvoorbeeld als je je hand op de arm van het kind legt. Een HSK kan fysiek verstarren als het gebeurt. Of een schrikreactie krijgen. Geen overdreven reactie maar de reactie van iemand met een hoog gevoelig tactiel zintuig. Hier nog wat voorbeelden:

Huid: pijn wordt hevig gevoeld, merkjes in kleding kriebelen irritant, zand tussen de tenen of plakkerige handen voelen naar aan, lekkere warmte kan ineens te warm zijn of kou pijnlijk koud.
Oren: lawaai en luidruchtigheid komen heftig binnen, zo erg soms dat de oren gaan suizen.
Ogen: scherp (zon)licht wordt zo intens ervaren, dat ze graag de ogen dicht zou willen doen,
Neus: geurtjes worden sterk geroken, waar een ander ze misschien niet eens opmerkt.
Mond: sterke smaakbeleving.

De prikkelgevoeligheid van hoog sensitieve kinderen.

Het gevoelige zenuwstelsel van een HSK zorgt ervoor dat zelfs de meest subtiele informatie wordt getransporteerd naar de hersenen. HSK's discrimineren signalen niet op sterkte. De hoeveelheid aan signalen die zich voordoen, worden allemaal als even belangrijk geregistreerd. Reden waarom de systemen overbelast kunnen raken en nieuwe prikkels vervolgens als nog heftiger worden ervaren.

HSK en beelddenker Daniël, groep 5: 'Als de instructie lang duurt, word ik duizelig in mijn hoofd juf.'

Onderprikkeld of overprikkeld. Prikkel zoekend of prikkel mijndend.

Hoe iemand reageert op zijn prikkelgevoeligheid verschilt. Hier twee zelf regulerende strategieën:

- 1) de passieve strategie; de prikkels over zich heen laten komen, reactief zijn
- 2) de actieve strategie; trachten invloed uit te oefenen op de prikkels, door ze op te zoeken of bewust te vermijden

HSK's hebben vaak last van harde geluiden. Hun actieve strategie kan zijn om zelf veel lawaai te gaan maken, want daarmee overstem je de geluiden waar je niet tegen kan. HSK's met een passieve strategie leggen hun handen over hun oren of gaan huilen.

Hoe ze binnenkomende prikkels ervaren en ermee omgaan, heeft in elk geval invloed op de mate van alertheid en in hoeverre het kind zich kan concentreren.

Kinderen die prikkel zoekend zijn vertonen vaak onrustig gedrag. In de klas zie ik dat ze veelvuldig heen en weer bewegen op hun stoel en graag iets te friemelen hebben in hun handen. Ze zijn snel uitgekeken op een bepaalde activiteit en steeds op zoek naar iets nieuws. Hun werk raffelen ze af om snel met iets anders te kunnen beginnen. Ze voelen zich feitelijk telkens onderprikkeld.

Prikkel mijndende kinderen daarentegen proberen prikkels te ontlopen, omdat ze teveel prikkels op zich af voelen komen. Zij trekken zich het liefst terug in hun eigen (droom)wereldje, kunnen zichzelf er vaak moeilijk toe zetten om aan hun werk te beginnen of dwalen telkens af.

Beelddenken

Binnen het onderwijs is een grote groep ondergewaardeerde kinderen met een groot talent: kunnen denken in beelden. Ons talige onderwijssysteem is niet op deze beelddenkers afgestemd. Veel HSK's zijn beelddenkers. Ze hebben plaatjes en filmpjes i.p.v. woorden in hun hoofd en communiceren anders. Onder HB (hoog begaafde) kinderen is het percentage beelddenkers hoger dan onder niet HBK's. Hoog begaafd is iets anders dan hoog sensitief, hoewel veel HBK's ook HSK zijn.

Beelddenkers zijn creatieve geesten. Zij zijn vaardig in het bedenken van creatieve oplossingen voor (ook ingewikkelde) problemen. Kenmerken van beelddenkende kinderen zijn:

- leren vanuit overzicht, het totaalbeeld
- eigen (effectieve) leer methoden en leerstrategieën
- ruimtelijk ingesteld, denken in ruimtelijke voorstellingen
- fantasierijk, creatief, kunstzinnig
- intuïtief
- goed visueel en auditief geheugen
- moeite met automatiseren van taken, spelling, begrijpend lezen
- moeite met scheiden van hoofd- en bijzaken; moeite met plannen en tijdsbesef
- concentratieproblemen binnen ons talige onderwijssysteem

Beelddenkers zien gedachten als een film aan zich voorbij trekken met een snelheid van 32 beelden per seconde (1/32)! Bij taaldenkers worden slechts twee woorden per seconde verwerkt (1/2).

Omdat een prikkel 1/25^e seconde in het bewustzijn moet zijn om het op te merken en vanaf 1/36^e in het onbewuste 'verdwijnt', voltrekt het beelddenken zich veelal op onbewust niveau en is derhalve de intuïtieve kennis van beelddenkers groot. Dit is in mijn beleving een groot talent.

In beelden wordt informatie gelijktijdig aangeboden. Deze informatie omzetten in taal, vraagt om een analyse en versnippering van het beeld in woorden. Het ordenen van informatie (letters, woorden, zinnen, agenda, omgeving) is een probleem waar veel beelddenkers tegen aanlopen. Hierdoor kunnen ze symptomen van dyslexie ontwikkelen. Beelddenken is een BEGRIJPEND denken, een BELEVEND denken. Dat wat begrepen, gezien en ervaren kan worden, dat is tastbaar/leerbaar.

Tot slot

In deze paper heb ik gemeenschappelijke kenmerken van HS kinderen en hun anders zijn beschreven. Wat zeker nu mijn aandacht heeft, is de groep strong willing kids onder de HSK's: HSK's met een sterke eigen wil. Enerzijds zacht en begripvol en anderzijds soms volharden en eisend in het op komen voor eigen keuze. Mijn nieuwste uitdaging om in omgang met HSK's is in contact te blijven en afte blijven stemmen op de relatie. Met als motto: Inwisselbaar is de relatie leraar - leerling

Bronnen:

Het hoog sensitieve kind: Elaine N. Aron

Leven met sensaties: Winnie Dunn

Denken in beelden: Tineke Verdoes

<http://www.meestergeoffrey.nl/lespraktijk/beelddenken.pdf>

Het hoog gevoelige kind met een sterke eigen wil: Janneke van Olphen