

Hoogsensitieve
leerlingen:

**Watjes of
kanjers?**

Elke leraar en elke mentor kent ze wel: leerlingen die zich helemaal kunnen vastbijten in een onderwerp, diepzinnige 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 hoogsensitieve leerlingen hebben al vanaf hun geboorte een zeer gevoelig zenuwstelsel, waardoor prikkels veel sterker doorkomen dan bij andere leerlingen. 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 jongeren. Heel makkelijk krijgen hoogsensitieve leerlingen het stempel faalangstig, sociaal onhandig, ADHD of het syndroom van Asperger (autistiform spectrum) opgedrukt.

Ieder mens is uniek en krijgt bij zijn geboorte specifieke eigenschappen mee. Genetische factoren, die bepalen welke kleur haar je hebt, hoe lang je wordt, maar ook of je van nature voorzichtig bent of juist graag overal op af gaat. Bij hoogsensitieve leerlingen is het zenuwstelsel erg sterk ontwikkeld, waardoor indrukken indringender binnenkomen. Ze missen als het ware een 'Tefallaagje', dat de impulsen filtert, ze sorteert en beoordeelt. Ook hebben deze mensen van jongs af aan een opvallend vermogen dingen op te merken in hun omgeving en denken ze lang na voordat ze tot actie overgaan. Hoog sensitieve leerlingen zijn vaak sterk empathisch en voelen stemmingen bijzonder goed aan. De grote hoeveelheid prikkels waaraan wij dagelijks bloot gesteld worden, levert voor niet-hoogsensitieve leerlingen 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 hoogsensitieve leerling: een groep luidruchtige kinderen, die lachend en duwend de klas binnenkomt, door elkaar heen kletsen, met propjes gooien en pas na luid stem verheffen van de leraar wat tot rust komt. Achterin de klas blijven twee leerlingen echter zachtjes fluisteren, terwijl de buurman van de hoogsensitieve 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, kan het ineens te veel worden. Alle indrukken, die 100 keer sterker dan bij andere leerlingen binnenkomen, zorgen dat het teveel wordt voor een hoogsensitieve 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).

Buffer tegen prikkels

Hoe kan je als leraar deze leerling helpen? Het is goed, maar ook lastig, je te realiseren dat het meestal niet één prikkel is die zorgt voor de heftige reactie. En zeker ook niet altijd dezelfde prikkel. De ene dag 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 nergens last van heeft en schijnbaar ongestoord zijn werk doet. Een eerste zichtbare uiting van het overprikkeld raken bij een leerling zijn vaak de ogen. Een leerling zal dan 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 van te voren 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 (zie oefening in kader), voorkom je dat hij over zijn grens



gaat. Hoogsensitieve 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

Hoogsensitieve 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 vatbaar voor negatief denken; faalangst ligt dus op de loer. Ook leerlingen 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 hoogsensitieve leerling niet de angst om te mislukken de primaire veroorzaker van de (cognitieve) faalangst is, maar zijn hoogsensitiviteit. Pas als een leerling wordt overweldigd door teveel prikkels, reageert hij faalangstig, als een reactie op zijn hoogsensitiviteit. Door een leerling te helpen bij het omgaan met prikkels, zal ook zijn eventuele faalangst op den duur verdwijnen. Datzelfde geldt voor hoogsensitieve leerlingen 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 hoogsensitieve leerling overprikkeld raakt. De mentor of begeleider kan een leerling die problemen heeft met zijn hoogsensitiviteit helpen door een veilige omgeving te creëren en de hoeveelheid prikkels te verminderen. Daarna kan aan de hand van

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

oefeningen gewerkt kan worden aan het verwerven van zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Belangrijk is daarbij altijd, en dat geldt niet alleen voor de hoogsensitieve leerling, dat een docent, mentor of begeleider de tijd neemt te luisteren naar de jon-

geren en door te vragen. Dit daagt de leerling uit om actief mee te denken en daarin ook zelf verantwoordelijkheid te dragen. 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.

Op 15 november 2006 vindt er een mid-dagsymposium plaats over het onderwerp Hoogsensitieve leerlingen. Meer info: www.orthoconsult.nl. Op deze site leest u ook meer over het boek Hoogsensitieve leerlingen (Uitgeverij Quirijn in Esch), dat tijdens het symposium gepresenteerd wordt.

Susanne Nieuwenbroek is hoofdredacteur van Bij de Les

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:

Stel je voor dat je een glazen wand om je heen zet. Het is een wand die jou afschermt van de buitenwereld. Maar niet helemaal, in deze glazen wand zit namelijk een kleine opening. Een brievenbus, waar geluiden, geuren en andere prikkels van buiten door kunnen glippen. De brievenbus helpt jou om de prikkels te scheiden. Welke vind je belangrijk en welke niet? Welke prikkels zijn voor jou bedoeld en welke niet? Kies alleen prikkels die je toe wilt laten, zoals de uitleg van de leraar, je vriend die vraagt of je mee gaat zwemmen en de kassajuffrouw die zegt hoeveel je moet betalen. Laat de andere prikkels, die niet voor jou zijn, buiten de wand.