

HOOGSENSITIEVE LEERLINGEN, EEN LEUKE AANWINST IN DE KLAS!

Mijn naam is Yvon Ter Weyde. Ik ben moeder van twee zoontjes, waarvan de oudste (nu acht jaar), al drie jaar geleden via school getest is op ADHD. De betreffende psychiater raadde ons medicatie aan, zodat onze zoon wat meer rust in zijn belevingswereld kon creëren. De negatieve berichtgevingen over deze medicatie deden ons, als ouders, besluiten dit niet te doen. Mede omdat wij er het volste vertrouwen in hadden dat alternatieve mogelijkheden zich aan zouden dienen. Dit gebeurde tijdens het volgende schooljaar, in de vorm van een nieuwe juf. Zij zag in onze zoon een hoogsensitieve jongen met veel mogelijkheden; een gevat gevoel voor humor en veel creatieve kwaliteiten. Kortom, een aanwinst voor de klas. Terwijl wij het idee hadden dat hij voorheen een last was. Deze juf nam mij mee naar een informatieavond over hoogsensitieve kinderen en introduceerde mij bij een kindercoach. Door inzet van deze bijzondere leerkracht hebben wij, als gezin, meer houvast gekregen en vertrouwen in de toekomst van onze zoon. Zonder medicatie! Thuis wordt onze zoon goed begeleid. Het is ons echter duidelijk geworden dat, indien goede begeleiding in de klas ontbreekt, een kind met hoge sensitiviteit niet goed zou kunnen functioneren. Uit verhalen van andere ouders, op andere scholen, blijkt zelfs dat kinderen niet meer naar school durven.

De juf in dit verhaal accepteert ieder kind met zijn of haar eigenaardigheden en weet daardoor een positieve energie in de klas te creëren. Graag werkte zij mee aan onderstaand interview om zo veel mogelijk leerkrachten en begeleiders te inspireren, zodat de sfeer in de klas en het functioneren van het hoog sensitieve kind tot een hoog niveau kan stijgen.

Hoogsensitief, wat is dat precies?

Kinderen met een hoge sensitiviteit bestaan in alle vormen en maten. Hoog sensitief betekent niets meer dan dat wanneer een kind te veel prikkels ervaart, het daar niet adequaat mee om kan gaan. Dit kan tot druk en ander ongewild gedrag leiden. Sommige van deze kinderen trekken zich in dergelijke situaties terug. Zij zullen vaak niet opvallen, juist door het ontbreken van druk gedrag.

Volgens Elaine Aron, schrijfster van het boek “Het Hoogsensitieve Kind”, heeft één op de vijf kinderen in meerdere of mindere mate last van te veel prikkels. Soms onder de noemer hoogsensitief, maar vaak ook onder de noemer ADHD of ADD. Stelt u zich voor dat u voor een klas met dertig leerlingen staat, dan geeft u volgens het bovenstaande feit, aan minimaal zes kinderen met een hogere gevoeligheid les. U kunt zich voorstellen dat uw manier van begeleiding van deze bijzondere kinderen van groot belang is, mede doordat zij de sfeer in de klas kunnen maken of breken. Dit begeleiden lijkt een tijdrovende zaak. Maar met enig inzicht maakt u het uzelf én de hoogsensitieve kinderen een stuk gemakkelijker. Via dit interview met een ervaren leerkracht, die het succes van haar methode iedere dag ervaart, willen wij u handvaten aanreiken om een goed functionerend beleid ten aanzien van hoogsensitieve kinderen uit te zetten. Als een hoogsensitieve leerling goed benaderd wordt, heeft u daar direct profijt van in de klas. U zult merken dat de prettige sfeer in uw klas behouden blijft.

Een interview met een juf die op een baanbrekende manier met kinderen omgaat.

**We spreken in het bijgaande interview voor het gemak over HSK's .
(Hoog Sensitieve Kinderen)**

1. Hoe herkent men een HSK?

“Dat is heel moeilijk te omschrijven. Ieder kind is uniek. Je kunt niet per definitie zeggen dat een druk kind hoog sensitief is, het is zelfs zo dat een grote groep van deze kinderen juist zeer rustig functioneert in de klas. Echter, ik kan meestal al tijdens de eerste weken na de zomervakantie duidelijk voelen welke kinderen “anders” reageren op prikkels en emoties. Dat kan variëren van schrikkerig, in zich zelf gekeerd, onzeker, tot en met woedend.”

2. Hoe gaat u te werk bij deze bijzondere kinderen?

“Ik probeer in eerste instantie een veilige situatie voor ze te creëren. Zonder die basis kunnen we niet verder. Het gaat hierbij voornamelijk om acceptatie. Je mag zijn wie je bent, ook al reageer je soms wat anders dan de meeste kinderen. Ik voel met de kinderen mee, en dat voelen zij ook, dat wekt vertrouwen. Ten opzichte van de andere kinderen moet er ook een vertrouwensband gecreëerd worden, dus vooral open zijn naar de rest van de klas is belangrijk. Er moet een acceptatie van ieders bijzondere kenmerken ontstaan. Als een kind zich gewaardeerd voelt om zijn “zijn” en niet om zijn gedrag, dan voelt het zich veilig. Tenslotte heeft ieder kind een rol binnen een klas, en de rol van een HSK kan naar zeer positief omgebogen worden omdat zij vaak zeer gevat en slim zijn en de rest van de klas kunnen enthousiasmeren.”

“Belangrijk op concreet niveau is een bepaalde regelmaat en structuur in de klas. Het is prettig voor elk kind te weten wat er tijdens een schooldag, op vaste tijdstippen, op het rooster staat. Verder is het prettig als er een aantal rustmomenten op de dag genomen mogen worden. HSK's kunnen onmogelijk een hele dag geconcentreerd blijven, dus even ontladen is heel natuurlijk. Ik werk bijvoorbeeld met een drietal “wandelaar-kaartjes” per dag. Het kind dat dit nodig heeft, mag zelf aangeven wanneer het gebruik wil maken van een kleine wandeling op de gang. Zodoende komt het uitgerust en weer alert, terug in de les. Bij het lesmateriaal maak ik vaak gebruik van plaatjes. HSK's zijn zeer visueel ingesteld en kunnen zodoende de aandacht makkelijker vasthouden en het lesmateriaal beter opslaan. Het aanbieden van opdrachten gaat beter in kleine porties. Te veel werk levert onprettige stress voor deze kinderen op, een extra prikkel die ze soms maar moeilijk kunnen verwerken. Overigens heeft een HSK, meer dan ieder ander kind, behoefte aan complimenten en erkenning. Over het algemeen lijden zij aan een slecht zelfbeeld. Daar ligt dus ook een enorme uitdaging als leerkracht.

Vervolgens is het van het grootste belang dat er een twee richting verkeer ontstaat tussen de leerkracht en de ouders. Beide partijen zouden vrijelijk moeten kunnen communiceren over het gedrag thuis en in de klas en daar samen oplossingen voor kunnen bedenken. Houd daarbij in gedachten dat je ook op verzet kunt stuiten bij de ouders, zij kunnen nog in de ontkenningfase zitten, waar het het gedrag van hun kind betreft. Dit heeft alles met de verharding van de maatschappij te maken, en het feit dat zij zelf hun sensitieve kant mogelijk niet hebben mogen laten zien.“

3. Wat doet u in geval van een “misdraging”?

“Ten eerste probeer ik rustig te blijven, dat is misschien wel het belangrijkste. Als ik boos of geïrriteerd zou reageren, kan daar alleen maar een negatieve reactie van het kind tegenover staan (boosheid, angst, verdriet). Ik neem het betreffende kind even

apart (soms buiten de klas waar het rustiger is) en samen bekijken we het gedrag en waar dat uit voort gevloeid is. Bij ernstige gevallen (schreeuwen, bewust de sfeer negatief beïnvloeden) mag het kind even apart zitten. Ik vraag het dan na te denken over zijn gedrag. Wat later bespreken we samen wat voor gevolgen het gedrag heeft gehad voor de rest van de klas en wat we kunnen doen om het te repareren. Bovenal gaan we bekijken wat we kunnen doen om het een volgend keer te voorkomen. Op deze manier wordt het kind op een positieve manier bewust gemaakt van zijn eigen gedrag en dat het dit zelf kan beïnvloeden. Ik werk graag met een beloningssysteem in dit geval. Dat kan variëren van een stickersysteem tot dagelijks een paar minuten extra speeltijd.”

4. Hoe staat u tegenover straffen?

“In eerste instantie doe ik niet aan straffen. Ik geloof in het bewust maken van het gedrag en dat werkt niet middels straffen. Corrigeren en sturen is wat anders. Dat kan op een positieve manier.

Het is natuurlijk ook veel leuker om te kunnen belonen. Daarom probeer ik altijd iets negatiefs naar iets positiefs om te buigen, dat maakt het voor alle partijen een stuk gezelliger in de klas. Overigens werkt straffen bij een HSK uitermate nadelig, het richt vaak zelfs schade aan. De HSK gaat zich steeds meer onzeker voelen.

Een kind een time-out geven op een rustige plek of het een groepsactiviteit ontzeggen, zie ik niet als straffen. Dat doe ik in sommige gevallen heel bewust om het kind de gelegenheid te geven na te denken en bewust te worden van zijn gedrag en de consequenties daarvan. Ik leg wel altijd uit wat ik doe en waarom ik dat doe, dat is heel belangrijk vind ik.”

5. Bouwt u extra tijd voor de HSK's in?

Natuurlijk ben je, als leerkracht, dagelijks bezig met de emotionele toestand van iedere leerling. Als zij het fijn hebben, heeft de rest van de klas vaak ook een fijne dag. Verder rooster ik een minuut of veertig per week in (klassikaal) voor de sociaal-emotionele ontwikkeling. We bespreken dan thema's als veiligheid, boos worden, vriendschappen en werken dat uit op een creatieve manier. We tekenen of schilderen bepaalde situaties of maken er een toneelstukje van. Ik werk bovendien met de *StarChild Skills methode. Deze is speciaal ontwikkeld is voor hooggevoelige kinderen maar ook prima geschikt ter ondersteuning van de emotionele groei van “doorsnee” kinderen . Met behulp van een kaartensysteem en bijbehorend verhaaltje per kaart, behandelen we verschillende thema's als onzekerheid, omgaan met emoties en het accepteren en waarderen van je zelf. Deze kostbare tijd besteed ik dus aan de gehele klas, daar heeft ieder kind baat bij. Kinderen vinden dit uurtje geweldig en er vloeien vaak de mooiste gesprekken uit voort. Persoonlijk ervaar ik dat edelstenen een magische uitwerking op kinderen hebben. Daarom heb ik een doos met een aantal edelstenen achter in de klas staan. Ieder kind is vrij een steen een dagje te lenen. Dit kan bijvoorbeeld helpen bij hoofdpijn, rusteloosheid of slechte concentratie. Opvallend is dat een kind vaak zelf aanvoelt welke steen het goed kan gebruiken die dag.”

6. Hoe staat de school tegenover uw manier van werken met de kinderen?

“ Ik ben in de gelukkige omstandigheid dat ik het sociaal-emotionele deel van de RT heb mogen opzetten. Ik heb diverse materialen geïntroduceerd die tevens in de klas

door alle leerkrachten gebruikt kunnen worden. Onze school is zeer vooruitstrevend op dit gebied. Onlangs zijn wij een traject gestart waarbij we met alle betrokkenen, leerkrachten en begeleiders, op een regelmatige basis de sociaal-emotionele ontwikkeling van iedere leerling kunnen toetsen en verbeteren. Momenteel inventariseren we per groep wat er aan de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen gedaan wordt. Aan de hand daarvan stellen we een stappenplan op, waarbij we bij iedere overgang naar een nieuwe groep al bepaald hebben wat er op dit gebied behandeld gaat worden dat schooljaar. Zo kun je een kind gedurende zijn gehele basis school periode goed begeleiden. Ik vind het onze plicht, als basisschool, de basis te leggen voor de rest van het leven van onze kinderen.”

Nuttige tips

- **Creëer een *opgeruimde plek* voor het kind op school. Het kan zijn dat het kind van zichzelf zeer chaotisch is. Een HSK heeft een opgeruimde omgeving nodig. Een opgeruimde werkplek betekent een opgeruimd hoofd en betere concentratie.**
- **Het *zelfbeeld* van een hoogsensitief kind is vaak erg laag. Toch zijn het over het algemeen kinderen met een boven gemiddelde intelligentie en een groot artistiek talent. Zij blinken vaak uit in schilderen, tekenen, handvaardigheid of muziek. Wat jongere kinderen kunnen uitblinken in vertellen, voorlezen of zingen. Het kan heel fijn zijn om deze leerlingen eens extra in het zonnetje te zetten in de klas. Als u het kind de gelegenheid geeft klassikaal te vertellen over zijn hobby's of het een stukje extra spannend voor laat lezen, zal het onder uw ogen “groeien”. Een compliment is voor een HSK is van onmisbare waarde.**
- ***Contact maken* met het hoogsensitieve kind kan moeilijk zijn. Zoek uit welke hobby's het kind heeft of wat het boeit. Verdiept u daar eens in en vraag het kind op een rustig moment (na de les) eens iets over zijn of haar hobby. U zult zien dat er direct een leuk contact ontstaat. Er is echter één addertje onder het gras; een hoogsensitief kind prikt direct door onecht contact of een niet oprechte interesse heen. Waak hiervoor, want hierdoor kan het herstellen van het contact zeer moeizaam verlopen.**
- ***Uitjes/feestdagen.* Dit zijn voor de meeste kinderen geweldige dagen. Voor het hoogsensitieve kind kan een dergelijk dag in een compleet drama veranderen. Elke vorm van regelmaat is aan een dergelijk dag onttrokken, erger nog, de kinderen hebben geen idee wat de dag kan brengen! Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat u én de hoogsensitieve leerling veel plezier aan de dag kan beleven! Neem stapje voor stapje de dag door, indien mogelijk met de ouders erbij, zodat deze er nog een keer thuis op in kunnen gaan. Bespreek de groepsindeling, de kleur van de bus et cetera.**

- Als u de signalen van een kind dat *overprikkeld* dreigt te raken kunt herkennen, kunt u tijdig ingrijpen door het kind in de gelegenheid te stellen zich even terug te trekken en tot rust te komen. Een gemiddelde driftbui kan zo'n twintig minuten duren en erg veel onrust in de klas veroorzaken, dus voorkomen is beter dan genezen. De signalen van een kind dat overprikkeld dreigt te raken zijn;
 - snelle bewegingen van de ogen, die schieten als het ware heen en weer
 - schokkerige bewegingen van het lijf. Het is niet makkelijk contact met het kind te krijgen op dit moment
- *Geduld is een schone zaak!* HSK's zullen niet lukraak antwoord geven op schriftelijke of mondelinge vragen. Alles wordt ruim overdacht. Soms beelden zij zich eerst situaties in en wegen de voors en tegens af. Hierdoor kan het lijken alsof het kind niet luistert. Het is echter in drukke correspondentie met zichzelf. "Ik kom zo wel even bij je terug" is dan wellicht een goede opmerking om het kind even te ontlasten bij deze overdaad aan aandacht in de klas. Het is belangrijk dat u er ook inderdaad op terug komt, want het kind wacht op zijn beurt. Het kind vertrouwt erop dat u woord houdt! Ook nieuwe situaties vergen veel van uw geduld. Een HSK zal niet zomaar in een nieuwe situatie springen (een nieuw lokaal, een andere overblijf moeder). Het kijkt eerst altijd de kat uit de boom, apprecieert geen druk, maar is dankbaar voor begrip en geduld.
- *Proefwerken en toetsen* kunnen heel lastig zijn voor deze kinderen. U kunt er van uitgaan dat HSK's altijd hun best willen doen. Vaak lukt het niet zich te concentreren. Dit kan zijn door een situatie thuis, geluiden van buiten, drukte in de klas, een vol schema voor die dag, et cetera.

NB: als het kind naar uw mening niet genoeg zijn of haar best gedaan heeft, heeft dat meestal een onderliggende reden. Het is raadzaam het kind niet aan of af te vallen. U beschadigt het kind en uw toekomstige samenwerking met hem. Complimenteer de HSK om zijn werkhouding of inzet en vraag liever of er iets is waarmee u hem of haar kunt helpen. Vaak weten deze kinderen zelf de oplossing. Let op: dit werkt alleen als u al een vertrouwensband met het kind heeft opgebouwd!

- *Het contact met de ouders* is van essentieel belang. Er zou een constante open communicatie moeten zijn tussen de ouders en de leerkrachten. Hierdoor weten de ouders waardoor het kind anders kan reageren wanneer er op school iets vreemds voorgevallen is. Dit kan variëren van een klein voorval (een paar sokken dat bij gym zoek is geraakt) of een grotere gebeurtenis (pesterijen). Het kind kan op school anders in zijn vel zitten als er thuis bijvoorbeeld spanningen zijn. Dit kan zijn door bijvoorbeeld scheiding of overlijden van een dierbare. Zelfs een kleine verandering in zijn slaapkamer kan een HSK al uit balans brengen. Het is overigens aan te raden de ouders nooit af te vallen in het bijzijn van een HSK. Het kind zal in alle gevallen voor de ouders kiezen, waarna hij de vertrouwensband met u direct zal verbreken.

- **Overzicht en regelmaat** zijn erg belangrijk voor een HSK. Bij veel scholen wordt al gewerkt met een “dagindelingbord”. Voor de kleintjes is dit een prikbord met plaatjes. Voor de groten is dat een geschreven dagindeling op het schoolbord. Op deze manier weten alle kinderen precies wat er van ze verwacht wordt deze dag. NB: Indien u tijdens de dag het schema wijzigt, heeft het de voorkeur de HSK's even apart te nemen en dit mondeling toe te lichten. Een HSK is niet altijd gefocust op wat er klassikaal gemeld wordt, dus belangrijke mededelingen (ook voor de ouders) kunt u beter even apart melden of op een briefje schrijven.

Tot slot willen wij u er nog op wijzen dat deze kinderen vaak gepest worden. Het pesten kan een enorme impact hebben op de HSK en kan zelfs een reden zijn om niet meer naar school te willen.

EN:

Openheid naar het kind toe: Een kind dat anders reageert, heeft vaak weinig of geen vriendjes, wordt wel eens gepest, heeft moeite met groepsprocessen, et cetera. Om dit kind te kunnen begeleiden is het raadzaam openheid te creëren. Wat is hoge sensitiviteit, en waarom is het lastig. Weet het kind wel dat er heel veel kinderen zijn die met hetzelfde “probleem” rond lopen? U kunt dit bespreekbaar maken, op een rustig moment, wanneer u apart kunt gaan zitten. Overleg hieromtrent met de ouders is raadzaam. Als u zich vertrouwd maakt met het kind en zijn karakter zal het zich, in geval van “overdruk”, naar alle waarschijnlijkheid tot u (zijn vertrouwenspersoon op school) wenden. Is het niet mogelijk met het kind tot een dergelijk niveau te komen, dan is het raadzaam een andere juf of intern begeleider aan te spreken. Samenwerken met het team is van groot belang. Ervaringen delen en elkaar helpen, daar blijkt in de praktijk alles mee te staan of vallen.

Deze tekst is tot stand gekomen met medewerking van :

Helga van Emmerik, lerares OBS de Duinroos, Velsbroek

Reina Oversteegen, edelsteentherapeut en moeder van een HSK

Lucy Geutjes, coach Hoogsensitieve Kinderen

Yvon ter Agterhof-Ter Weyde, auteur, zangcoach en moeder van een HSK

Literatuur:

- Elaine N. Aron, ***Het Hoogsensitieve Kind***
- Susanne Nieuwenbroek, ***Hoogsensitieve Leerlingen***
- Voor de kinderen: - Dieter Depraetere, ***Heksje wijsneus en de magische stenen***

Informatie:

- Landelijk informatiepunt Hoogsensitieve Kinderen
- Starchild Skills : www.Crystalstar.nl

Voor meer informatie naar aanleiding van dit interview kunt u contact opnemen met :

Yvon@a-muze.org

HelgavanEmmerik@tiscali.nl

Copyright december 2009