



Séverine Van De Voorde

Zaakvoerder | Doctor in de psychologie | HSP Professional

Steenakkerstraat 15 - 9070 Heusden - 0477/91.14.07

severine@centrumdiabolo.be - www.centrumdiabolo.be

Hoogsensitieve kinderen in de klas

Wat is hoogsensitiviteit?

Er zijn nog heel wat misverstanden rond hoogsensitiviteit. In tegenstelling tot de populaire invulling gaat het over een persoonlijkheidstrekk die voorkomt bij 1 op 5 kinderen/jongeren. Deze kinderen zijn niet alleen **prikkelgevoelig** (extra gevoelig voor drukte, lawaai en/of andere zintuiglijke prikkels) maar hebben **vooral** ook een **andere manier** van **informatie verwerken**. Zintuiglijke prikkels worden veel minder gefilterd en worden ook veel uitgebreider en grondiger verwerkt door de hersenen dan bij andere kinderen. Dit zorgt ervoor dat deze kinderen vaak “breedbegaafd” zijn maar ook sneller overprikkeld geraken.

Breedbegaafdheid is niet hetzelfde als hoogbegaafdheid. Het zijn kinderen die verstandig zijn, leergierig, brede interesses hebben en snel linken/associaties leggen.

Overprikkeling ontstaat wanneer een kind te veel indrukken op een dag heeft moeten verwerken zonder dat er voldoende rustmomenten werden ingelast (“een vol hoofd hebben”). Dit kan zich uiten in het wenen voor schijnbaar banale zaken, zich (willen) terugtrekken, maar ook snel geïrriteerd/prikkelbaar zijn, en fysieke (bv stampen, schoppen) en verbale (bv roepen, schelden) ontladingen.

Het grootste deel van de hoogsensitieve kinderen en jongeren zijn vrij stil, introvert en verlegen, en hebben slechts enkele trouwe vrienden. Uit onderzoek is gebleken dat het belangrijk is deze kinderen te accepteren zoals ze zijn in plaats van hen te proberen veranderen. 30% van de hoogsensitieve kinderen is extravert en gaat net extra prikkels opzoeken (“prikkelzoeker”, “sensation seeker”).

Omwille van de rigiditeit, het moeilijk om kunnen met veranderingen en het moeilijk maken van vrienden, wordt hoogsensitiviteit soms verward met ASS (autisme). Het grote verschil is dat er bij ASS sprake is van een tekort aan sociale en communicatieve vaardigheden.

Hoogsensitieve kinderen hebben omwille van hun aandacht voor details en grondiger verwerking van info een sterk empathisch vermogen. Als gevolg daarvan voelen ze heel sterk aan wat anderen mogelijk voelen. Dit leidt tot een sterk rechtvaardigheidsgevoel en het persoonlijk nemen van kritiek, ook als die op anderen is gericht (komt binnen alsof het onrecht of de kritiek op hen gericht zou zijn).

Adviezen naar de school toe

- Tijdsdruk vermijden, niet opjagen, dingen op eigen tempo laten doen.
- Punten niet luidop voorlezen in de klas (bron van stress omwille van risico op negatieve feedback en sociale beoordeling).
- Terechtwijzingen en strenge/luide stemmen triggeren bij hoogsensitieve kinderen in hoge mate de stress-respons.
- Positieve feedback geven, kritiek vermijden.
- Niet dwingen om meer sociale contacten te leggen dan deze waar ze zelf voor kiezen, aanvaarden dat ze slechts een aantal dichte vrienden hebben.
- Inspannende en drukke momenten afwisselen met rustmomenten (bv zich even mogen afzonderen, doorheen de dag even stoom afdelen...).
- Signalen van opbouwende overprikkeling leren herkennen en tijdig ingrijpen.
- Een signaal voor time-out afspreken (of signaalkaartje gebruiken) waarmee ze kunnen aangeven dat ze even moeten gaan ontprykkelen. Vooraf ook afspreken: hoe lang? Waar naartoe? Wat doen (bv droedelen, ademen, koud water).
- Prikkelaafscherming (bv hoofdtelefoon) ter beschikking stellen of laten meebrengen (indien aangewezen omwille van concentratieproblemen door lawaai en drukte).
- Een rustplekje in de klas om even stoom af te laten, te ontprykkelen.
- Een vaste plek in de klas zoeken die comfortabel is. Dit kan vooraan of net achteraan zijn, tegen de muur, naast een rustige leerling...
- Structuur en routines zorgen voor voorspelbaarheid en reduceren het aantal prikkels dat moet verwerkt worden. Hierdoor is er minder kans op overprikkeling.
- Veranderingen ruim op voorhand aankondigen en nieuwe situaties goed voorbereiden (bv info opzoeken op internet, vragen beantwoorden...).
- Hun creativiteit en fantasie aanspreken, hierdoor succeservaringen creëren.
- Erkenning geven voor lastige gevoelens (in plaats van ze weg te sussen).

Literatuurtips

- Prof. dr. Van Hoof, E. (2016). *Hoogsensitief*. Leuven: Lannoo Campus → alle wetenschappelijke informatie omtrent het persoonlijkheidskenmerk hoogsensitiviteit
- Aron, E.N. (2016). *Het hoog sensitieve kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*. Utrecht: Bruna → kenmerken van hoogsensitiviteit en tips per leeftijdsgroep
- Van den Daele, I., & T'Kindt, L. (2018). *Mijn kind is hoogsensitief. Gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners*. Tiel: Lannoo → heel toegankelijk boek met kenmerken en omgangstips
- Michiels, A. (2014). *De hoogsensitiviteit survivalgids*. Sint-Niklaas: Abimo → om kinderen uit te leggen wat hoogsensitiviteit is
- <http://hsperson.com/> → website van dr. Elaine Aron, een autoriteit op vlak van onderzoek naar hoogsensitiviteit
- www.hspvlaanderen.be → Vlaamse Vereniging voor Hoogsensitieve Personen
- www.zitdatzo.be → informatieve website over opvoeden van hoogsensitieve kinderen