

Hey meester en juffrouw

Misschien ben je al bekend met hoogsensitiviteit, misschien nog niet.

Dit document* gaat over de hoogsensitieve kinderen die in jouw klas zitten.
Het is voor jou als leerkracht.

Ik maakte het als brug tussen ouders en leerkrachten.

Om elkaar te vinden binnen dit thema.

Om ouders te ondersteunen in hun communicatie met jou over hoogsensitiviteit.

Om zo hun eigen onrust, spanning en bezorgdheid te kunnen delen en parkeren.

Om jouw beeld over hoogsensitiviteit te bevestigen, verduidelijken, aan te vullen, ...

vooral om hoogsensitieve kinderen in jouw klas beter te kunnen herkennen, begrijpen en ondersteunen.

Je hoeft hier niets mee te doen. Er wordt niets verwacht.

Het is gewoon een uitnodiging om te lezen.

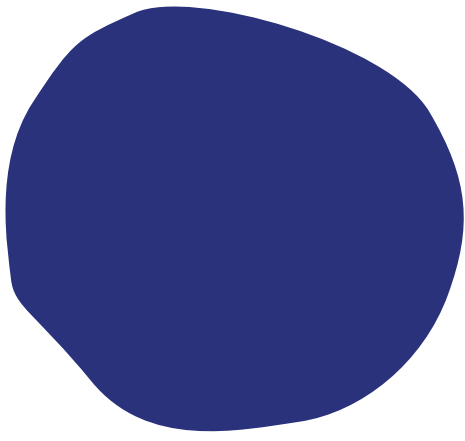
Want 1 op 5 kinderen is hoogsensitief. Dus afhankelijk van hoe groot je klas is, tel jij er ...



**De intellectuele eigendomsrechten van de inhoud van de producten (op social media, website en webshop, zowel betalend als gratis) berusten bij Hoogsensitiefouderschap en Bieke Geenen.*

Alle verstrekte informatie, evenals video's, webinars, downloads, geluidsfragmenten, digitale documenten, etc. zijn uitsluitend bestemd om te worden gebruikt door jou als deelnemer/bezoeker. Deze informatie mag niet – zonder bronvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Bieke Geenen – nagemaakt, veelevoudigd, gedeeld of doorgegeven worden, openbaar gemaakt of ter kennis van derden gebracht.

Er is een strafrechtelijke vervolging voor wie kwaadwillig of met bedrieglijk opzet inbreuk maakt op auteursrechten en intellectuele eigendomsrechten is strafbaar met een gevangenisstraf van één tot vijf jaar en een geldboete van 500 tot 100.000 euro.



Vorig jaar maakte ik een post naar aanleiding van de massale bezorgdheid die ouders van hoogsensitieve kinderen hebben in de aanloop van het nieuwe schooljaar. Bezorgdheid gebaseerd op vragen als deze:

- *Zal het wel 'klikken' tussen de nieuwe leerkracht en mijn kind?*
- *Gaat de nieuwe juf mijn kind wel begrijpen?*
- *Weet de nieuwe meester wat beelddenken is?*
- *Wat als deze juf de hele klas tegelijk straft?*
- *Weet deze meester wel wat hoogsensitiviteit is?*
- ...

Om die reden maakte ik een 'beschrijving' van alle voornaamste zaken die we kunnen opmerken bij een hoogsensitief kind op de schoolbanken.

Ik deel deze tekst graag met jou, geschreven door een fictieve bezorgde mama, die bang is wat het nieuwe schooljaar voor haar hoogsensitieve kind gaat betekenen. Ik vermoed dat je je wel zo'n mama kan inbeelden. Niet?

Onder de tekst staat steeds de deskundige verklaring van dit gedrag dat typisch bij hoogsensitieve kinderen kan horen. Al bestaat het hoogsensitieve kind niet, het beeld dat ik schets in deze tekst is best wel treffend voor de meeste van hen.



Lieve juffrouw/meester,

mijn kind is een 'kat uit de boom kijker'.

Dus zeker niet verlegen of traag.

Hij neemt en bepaalt gewoon graag zijn eigen tijd om aan te sluiten.

Het moet eerst juist 'voelen' en een gevoel dat kan je niet forceren.

Hij heeft in veel dingen gewoon zijn eigen tempo.

Dus dat komt goed.

Ik heb er alle vertrouwen in.

Jij dus hopelijk ook.

...

De meeste hoogsensitieve kinderen (70%) zijn introvert. Maar zelfs de extraverte kinderen zullen in het begin afwachtend en terughoudend zijn.

Ze lijken vaak verlegen op die manier. Toch kan je het eerder beschouwen als tijd nemen om de nieuwe situatie te observeren en eraan te wennen.

Ze hebben wat tijd nodig om te acclimatiseren, alles te overzien, in te kunnen schatten. Dit gaat over de ruimte, de sfeer, over jou, de andere klasgenootjes. Het kan best lang duren voor het ijs gebroken is.

Zich laten zien en horen lukt makkelijker wanneer het duidelijk, voorspelbaar en veilig is. Dit geldt zowel voor de ruimte, de kinderen als voor jou.

Toch zal een introvert kind van nature liever op de achtergrond blijven. Ook al voelt hij zich goed in de klas. Een vinger opsteken zal enkel gebeuren wanneer hij denkt dat het moet of als er geen andere vingers in de lucht gaan en hij het antwoord op jouw vraag wel kent.

Verlegenheid is een persoonlijkheidskenmerk. Hoogsensitiviteit is een kenmerk dat het gevolg is van neurobiologische verschillen in het brein en zenuwstelsel. Introverte hoogsensitieve kinderen zijn niet persé verlegen dus.

Vaak bestaat de verwarring met ASS bij deze groep hoogsensitieve kinderen.

Een kleiner aandeel van de hoogsensitieve kinderen is extravert. Zij zijn soms niet te stoppen. Ze stellen veel vragen, ze willen veel vertellen, willen je constant te hulp schieten, zijn heel teleurgesteld als je hen niet aanduidt wanneer ze hun vinger opsteken. Ze zijn heel sociaal, al kan hun extravertie ook doorslaan in een soort van betweterigheid. Omdat door hun hoogsensitiviteit er ook een vurige overtuiging aanwezig is van hun beleving. Van hoe ze iets ervaren en beleefd hebben. En dat wijkt al eens af van de feiten.

Vaak bestaat de verwarring met ADHD bij deze groep hoogsensitieve kinderen.



Lieve juffrouw/meester,

Mijn kind denkt vaak in beelden.

Of volgt een andere logica dan de meesten.

Het helpt hem als hij weet waar je naartoe gaat om zo het hele plaatje te zien en zo de puzzelstukken die jij hem geeft te kunnen leggen.

Een echte puzzel maken, lukt jou toch ook beter als je naar de prent op de doos mag kijken, toch?

Soms duurt het hierdoor iets langer voor hij alles begrijpt, omdat hij het geheel nog niet ziet. Eenmaal daar, haalt hij alles meestal snel weer in.

Oh ja en trouwens veel cijfers en letters zijn elkanders spiegelbeeld. Dus wanneer hij ze omdraait, bedoelt hij het meestal juist. Want een b is in de spiegel ook een d. En eigenlijk ook hetzelfde beeld als een p en een q. En een 9 kan ook een 6 zijn op die manier. En wie vond het uit dat je eerst de eenheid uitspreekt voor het tiental?

Het is niet de fout van de leerstof, de letter of het cijfer, ook niet van een kind dat in beelden en dimensies kan denken.

De meeste hoogsensitieve kinderen zijn beelddenkers. Ze zijn visueel ingesteld en denken dus anders dan de 'gebruikelijke' logica. In ons onderwijs bieden we de leerstof meestal of eerder auditief aan en werken we stap per stap terwijl we kennis doorgeven.

Dit kan ervoor zorgen dat beelddenkers niet vanaf het begin kunnen begrijpen of volgen wat er bedoeld wordt. En dit zorgt dan weer vaak voor het gevoel dat ze 'dom' zijn of achterlopen. Terwijl ze gewoon op zoek zijn naar de vertaling of het geheel van wat de leerkracht hen wilt leren.

Heel concreet kan beelddenken verward worden met dyslexie en dyscalculie. Door o.a. het omdraaien of spiegelen van cijfers en letters. Bij twijfel kan dit best zo snel mogelijk aan de ouders gemeld worden, verwijs ze zeker door naar een specialist die ook vertrouwd is met de term 'beelddenken'.

De combinatie hoogsensitiviteit en beelddenken wordt ook al eens verward met ADD. Omdat hoogsensitieve beelddenkers vaak lijken weg te dromen. Omdat ze tekeningen maken op hun taakblaadjes en vaak hun werk niet afkrijgen.

Meer weten over beelddenken? De boeken van Sandra Kleipas schetsen een heel goed beeld van wat beelddenken bij kinderen juist inhoudt. Het opleidingscentrum *Ik Leer Anders* is ook een aanrader mocht je je hierin willen verdiepen.



Lieve juffrouw/meester,

Mijn kind is iemand die niet alle prikkels even leuk vindt. Dus al wel eens reageert op veel te luid, veel te veel, veel te vies, veel te zien,... dan klapt hij dicht of wordt hij mee veel te luid.

Het is niet altijd zo, wel na te veel prikkels. Dus zijn plekje in de klas is belangrijk. Een koptelefoon mogen dragen zou af en toe handig kunnen zijn. Even naar toilet mogen gaan is dan voldoende. En een stripboek wanneer de speelplaats het alleen maar erger maakt is ook echt zo fijn. Voor hem en voor jou.

Overprikkeling is een term die we net als stress heel vaak gebruiken. Toch is overprikkeling een juist woordgebruik bij hoogsensitieve kinderen. Wetenschappelijk is het bewezen dat het zenuwstelsel van hoogsensitieve kinderen fijngevoeliger is afgesteld en dus meer prikkels opneemt. Zowel interne als externe prikkels. Deze prikkels worden dan ook nog eens in grotere hoeveelheden toegelaten (dus minder gefilterd in hoofd- en bijzaak) in het brein waar het dan ook nog eens diepgaander en genuanceerder verwerkt wordt.

Zin om de volledige wetenschappelijk onderbouwde achtergrond te lezen? Dan zijn de boeken van Esther Bergsma een aanrader.

School is een omgeving die heel overprikkelend werkt. Dit zijn zeker niet altijd negatieve prikkels. Het is gewoon de hoeveelheid die voor een overbelasting in het systeem van het hoogsensitieve kind kan zorgen. Heel vaak zie je het op school niet dat een hoogsensitief kind overprikkelde geraakte, door het plezant karakter en komt het er thuis in emotionele uitbarstingen uit. Soms is het systeem toch zodanig overbelast dat er een mechanisme in gang treedt waardoor het kind zich automatisch van nog meer prikkels gaat afsluiten, dit door zich af te zonderen of net door heel fel in overdrive te gaan.

En niet alleen de klas is een uitdaging, de speelplaats is dat zeker ook. Enkele prikkeluwe momenten/plaatsen, ondersteunende materialen, voldoende (tijd om te) eten en drinken kunnen ervoor zorgen dat het hoogsensitieve kind zich beter kan concentreren in de namiddag.



Lieve juffrouw/meester,

Mijn kind kan absoluut niet tegen oneerlijkheid of tegen onrecht. Daar wordt hij ontroostbaar stil of extreem luid van.

Onrecht zit vaak in zich niet begrepen voelen. Of in een straf voor de hele klas, terwijl hij niet mee schuldig was. Of in vriendjes die elkaar pijn doen, want de pijn van de ander is dan ook zijn pijn. Of in aangesproken worden op iets dat hij niet gedaan heeft.

U kan het merken aan de manier waarop hij zich helemaal terug zal trekken of zal steigeren. Het helpt om hem te laten vertellen wat hij gezien of ervaren heeft.

Hoogsensitieve personen en ook de hoogsensitieve kinderen gaan volledig uit balans bij het ervaren van één van de negen hoogsensitieve triggers.

overprikkeling - afscheid/verandering - conflict - stress - kritiek - zich onbegrepen voelen - oppervlakkigheid - dominantie en onrechtvaardigheid.

Het zijn valkuilen waar elke hoogsensitieveeling in tuimelt en vastloopt. En eentje dat heel vaak op school voorkomt is onrechtvaardigheid. Het ervaren van onrecht en oneerlijkheid.

Dat is heel uiteenlopend. Het gaat ook niet enkel over henzelf binnen dit thema. Ook iets dat ze gezien hebben op de speelplaats dat in hun ogen onrechtvaardig is, kan een enorm effect hebben. Hoogsensitieve kinderen zijn echte moraalridders. De extraverte zullen het komen melden en worden om die reden vaak als 'klikspan' gezien. De introverte kinderen kroppen het op en dragen het gevoel dat ze ervan kregen nog een hele tijd mee. Het is niet zomaar eventjes 'klaar'. Het heeft soms zelfs meer effect op hun dan op het 'slachtoffer' zelf. Vaak omdat ze het niet begrijpen waarom kinderen bepaald gedrag stellen.

Maar je zal het ook zien als er in de turnles of bij een spel in hun ogen vals gespeeld wordt. Of wanneer de leerkracht de hele klas 'straff' terwijl ze er niets mee te maken hadden.

Zeker omdat ze op het sociale gebied nog zoveel moeten leren, empathie niet bij elk klasgenootje even sterk is ontwikkeld, omdat ze (jammer genoeg) nog eerst heel wat teleurstellingen moeten meemaken om de wereld te begrijpen, is deze trigger heel vaak en sterk aanwezig op school.



Lieve juffrouw/meester,

Mijn kind is gevoelig.

Soms valt het extreem op, soms ook helemaal niet. Hij is een held in het camoufleren ervan.

Toch is het altijd daar dat gevoelig zijn. Hij denkt en voelt meer dan dat hij deelt. Dan dat hij zelfs soms weet. Dan dat wij weten omdat we het niet altijd horen of

kunnen zien. Zo gevoelig dat wanneer u nors kijkt, gewoon omdat u misschien slecht geslapen heeft, hij

denkt dat hij iets fout heeft gedaan. Dat hij denkt dat de frons op jouw

voorhoofd zijn schuld is. Dat hij zich voor u wilt verstoppen of u gaat willen

redden en u zal pleasen terwijl hij op zijn tippen loopt. Af en toe een

glimlach of een knipoog exclusief aan hem cadeau geven zou hem al

wat gerust kunnen stellen.

Hoogsensatieve kinderen zijn door hun specifieke prikkelverwerking extreem gevoelig. dit is niet zomaar een verzinsel of excuus. Dit zijn feiten.

Ze pikken sneller signalen op, ook sociale signalen en gaan deze razendsnel decoderen. Ze gaan dus op zoek naar wat iets wilt betekenen wat ze zien en (aan)voelen. Ze interpreteren dus constant. En dat gebaseerd op wat ze al kennen of hebben ervaren. Logischerwijs is hun interpretatie vaak emotioneel gekleurd en dus ook niet altijd correct.

Ze maken zich dus snel zorgen en trekken snel conclusies. Terwijl dit niet altijd nodig is. Maar dit is geen vrije keuze. Jammer genoeg zorgt dit voor extreem veel stress. Het zorgt er ook voor dat ze constant het gevoel hebben om staande te blijven en 'goed' te doen voor iedereen. De introverte kinderen zullen nog 'flinker' zijn door nog meer op de achtergrond te kruipen en voorbeeldig te zijn. De extraverte kinderen zullen eerder extreem hulpvaardig worden en ook mopjes maken om de lucht te klaren.

Thuis gaat het cameleonjasje uit en komt vaak alles eruit. En meestal niet in de meest leuke vorm. Hoogsensatieve kinderen die zich van nature aanpassen aan hun omgeving gaan thuis vaak uit hun dak. Want daar zijn geen/minder verwachtingen en is er onvoorwaardelijke liefde. Ze zijn 'op' na aan schooldag. Niet enkel door de prikkels die binnenkomen, ook door de verwerking ervan en het zich constant willen aanpassen naar ieders verwachtingen.

Het is dan ook niet gek dat jullie op oudercontacten een heel ander kind beschrijven dan dat de ouders thuis zien.



Lieve juffrouw/meester,

*Mijn kind is bijna elke dag bij u, soms langer dan bij mij.
Dus lieve juffrouw of meester. Bedankt om mijn kind te willen 'lezen' zoals hij echt is. Bedankt om hem te willen begrijpen wanneer hij zich onbegrepen voelt. Bedankt om zijn gevoel te erkennen, zodat het sneller kan 'zakken'. Bedankt om mee met hem uit te zoeken naar wat werkt en wat niet. En ook bedankt om naar mijn gezaag te luisteren.*

*Ik zou het niet doen als het niet de moeite was.
Want het geluk van mijn kind is me alles waard.
En veel van dat geluk op school ligt in hoe jij hem ervaart, ziet, leest, voelt en begrijpt.
En mocht u even vast zitten (wat ik herken als geen ander) zoek ik graag met u mee naar mogelijke antwoorden.
Het hele schooljaar lang. Graag zelfs.*

Want school, dat kan je samen maken.

Groetjes, van de zoveelste overbezorgde ouder... Al kan je het ook zien als een ouder die het welzijn van haar kind als waardevolste goed ziet.

Bedankt om deze tekst met een open en nieuwsgierige blik te lezen. Want zoveel ouders van hoogsensitieve kinderen ervaren 'school' als een constante strijd thuis. Ze zien hun hoogsensitieve kinderen overleven op school en zijn elk jaar opnieuw bang hoe het zal lopen. Met een klein hartje starten ze samen met hun kinderen het nieuwe schooljaar. Met de hoop dat de gevoeligheid van hun kind gezien, begrepen en ondersteund kan worden op school, in de klas, bij de nieuwe leerkracht.

Deze tekst is om het beeld van een hoogsensitief kind te verduidelijken. Wil je hier als leerkracht of team echt in ondersteund worden, dan kan je een pedagogische vorming aanvragen waarin ik al mijn kennis en tools met jullie deel over hoogsensitiviteit. Of je kan de brug tussen ouders en leerkrachten verder bouwen door een lezing over hoogsensitiviteit aan te bieden op school.

Op mijn website kan je terecht voor meer informatie.

Heel veel succes dit schooljaar.

Bieke

