

Hooggevoelig, en dan?

Wat doe je als leerkracht met kinderen die met buikpijn naar schoolgaan? Wat doe je met kinderen die in de klas of juist thuis veel moeten huilen of vaak een uitbarsting van woede hebben?

De intern begeleiders van CBO-Noardwest Fryslân stonden dinsdag tijdens hun bijscholing stil bij die vragen. Voor de groep stond collega Lianne de Vries van cbs de Fûgelsang uit Berlikum. Lianne volgde de opleiding 'HSP specialist' en vertelde collega's hoe ze deze kinderen kunnen herkennen en begeleiden.

Lianne: 'Op scholen is nog te weinig bekend over hooggevoeligheid. Toch heeft 1 op de 5 mensen – dus ook kinderen - dit als speciale eigenschap. Iedereen filtert prikkels zoals geluid, licht, geuren, woorden. Mensen die hoogsensitief zijn verwerken die prikkels anders. Zo krijgen zij meer informatie binnen dan anderen.'

Hoe dat uitpakt verschilt van persoon tot persoon, maar ook per situatie. Zo kan het positief werken en bijvoorbeeld creativiteit stimuleren of maken dat iemand non-verbale signalen sneller oppakt. De eigenschap kan echter ook tot overprikkeling leiden en maken dat iemand vastloopt door te fel licht, achtergrondgeluiden of het diep doordenken van dingen die anderen doen of zeggen.

'Sommige kinderen moeten op hun tenen lopen om alle prikkels te verwerken die ze op school krijgen. Wanneer ze dan een hele dag als perfecte leerling in de klas hebben gezeten volgt thuis de ontlading. Het is in zo'n geval belangrijk te kijken wat er achter het gedrag zit en daar aandacht aan te geven, want gedrag komt nooit zomaar', legt Lianne uit.

Voor Lianne de Vries haar collega's over het onderwerp bijschoolt, houdt ze ook al workshops op een ouderavond op de Fûgelsang. 'Dat opende bij veel ouders de ogen. Sommigen herkenden er dingen van zichzelf in, anderen van hun kinderen, en soms van beide. Bij ons op de Fûgelsang is er gelukkig ruimte geschapen om de hooggevoelige kinderen te begeleiden. Dat kan door met de kinderen te praten. Uit te leggen wat het is, wat de valkuilen en wat krachten er van zijn.

Verder voeren we kleine tastbare maatregelen in die deze kinderen verder helpen en tegelijkertijd ook alle andere kinderen in de klas. Zo bepaalden de kinderen aan het begin van het schooljaar hun eigen doelen voor hun klas. Zelf hing ik een grote thermometer in de klas. Die geeft zoveel informatie. Met een wasknijper geeft iedereen aan hoe die zich voelt. Ze leren dat het ok is dat ze zich even niet zo fijn voelen of een time out nodig hebben. Dat niemand zich altijd top voelt en zo leren ze ook rekening met elkaar te houden. En ja, natuurlijk hangt mijn knijper er ook bij.'