

AMIGA4LIFE

Mijn kind is hooggevoelig, wat houdt dit in?
Voorlichtingsbrochure ouders, docenten & betrokkenen



WWW.AMIGA4LIFE.NL

T. 06-424 99985

@AMIGA4LIFECOACH

VLAARDINGEN



Voorlichtingsblad hooggevoeligheid / hoogsensitiviteit

En de sociaal – emotionele, fysieke en cognitieve gevolgen daarvan

Ongeveer 20 procent van de kinderen is hooggevoelig (hoogsensitief). Wat houdt dit in?

Hooggevoelige kinderen zijn zeer **opmerkzaam** (ze zien/horen/voelen alles), denken hier **diep** en **associërend** over na, en beleven indrukken van binnenin en buitenaf **zeer intens**. Daarnaast hebben ze een voorkeur voor **visuele informatieverwerking**.

Mogelijke problemen die hierbij kunnen ontstaan, zijn in het kort:

- **overprikkeld** raken (overspoeld door teveel prikkels), waardoor ze **hyperactief** kunnen worden, of drift- en huiltanden krijgen.
- Concentratieproblemen
- intelligentie niet tonen in toetsen. **Leerproblemen** ontwikkelen.
- Het **zelfvertrouwen** kan dalen, faalangst ontstaat
- **Fysieke klachten** kunnen ontstaan

Dit voorlichtingsblad is bedoeld om **informatie** te bieden voor **begrip** en om praktische **tips** te bieden die direct toepasbaar zijn. Ook biedt het **inzicht** in overige begeleidingsmogelijkheden. Zodat deze kinderen hun ware onderliggende aard kunnen tonen,

- sociaal **betrokken**, hulpvaardige en attent
- **wijs**, tot soms hoogbegaafd
- **creatief**, intuïtief
- inlevend (empathisch)

Hieronder worden bovenstaande zaken verder verhelderd.



Herkennen

Ieder kind is uniek. Door de intense beleving en de opmerkzaamheid zijn de meeste sensitieve kinderen echter zeer gevoelig voor

- drukte
- geluid (ook geroezemoes, apparaatgeluid, al snel is iets lawaai)
- licht
- door elkaar rennende kinderen
- veel visuele prikkels, zoals felle kleuren, rommel
- onverwachte gebeurtenissen
- veranderingen in dagelijkse routine, of in de omgeving (bv meubels of themahoeken, andere zitplek, andere dag vrij, ander lokaal etc)
- nieuwe dingen
- veel wisselende, onbekende of nieuwe gezichten die thuis op bezoek komen, of werken bij dagverblijf, school of sportclub
- etiketten in kleding / kriebelige of strakke kleding
- ander wasmiddel
- aanraking (ze knuffelen spaarzaam, houden niet van handjes of kusjes geven aan anderen dan ouders)
- smaak en geur
- sfeer
- stemming of spanning van andere mensen
- emoties /intenties / of pijn van anderen
- conflict en kritiek
- (prestatie)druk, haast, stress
- In het middelpunt van de aandacht staan

Indrukken van zichzelf en anderen

Naast de meer 'zichtbare' indrukken, nemen ze ook **indrukken van andere mensen** waar. Iedereen is in staat emotie van anderen waar te nemen of te voelen, denk aan een acteur die slecht acteert, die 'voelt de emotie niet echt' en daardoor vindt de toeschouwer het slecht acteerwerk. Of 'aanstekelijke' vrolijkheid, iemands 'ogen in je rug voelen prikken'. De x-factor hebben. Hoogsensitieve kinderen hebben hier nog sterkere antennes voor. Ze kunnen zich opeens verdrietig voelen als een ander dat ook is of ze nemen spanningen of drukte van iemand over. Sommige kinderen voelen ook andermans pijn en nemen die over (bv hoofdpijn). Ook lezen ze lichaamstaal en non verbale signalen bijzonder goed. De **eigen innerlijke belevingswereld** is ook intens. Eigen emoties zijn uitvergroot, angsten, pijn, falen, kritiek, maar ook het genieten van muziek of een intens plezier. Door hun inlevingsvermogen ontwikkelen ze een groot rechtvaardigheidsgevoel, zijn ze bemiddelend en zoeken ze harmonie, waardoor ze **niet altijd** voor zichzelf opkomen.

Overprikkeling

De overgevoeligheid blijkt uit een soms **heftige reactie** op bovenstaande zaken. Dit varieert van een aanhoudend koppig tegenwerken, een enorm ongeduld tot heftige paniekaanvallen. Jonge kinderen huilen veel en de meeste kinderen slapen slecht, zijn vaak wakker 's nachts. Als ze overprikkeld zijn en als het ware 'kortsluiting' hebben, raken lijkt er niets meer te zijn wat ze kan kalmeren. Rustig blijven, de ruimte geven en laten uithuilen is dan het beste.



De kat uit de boom'

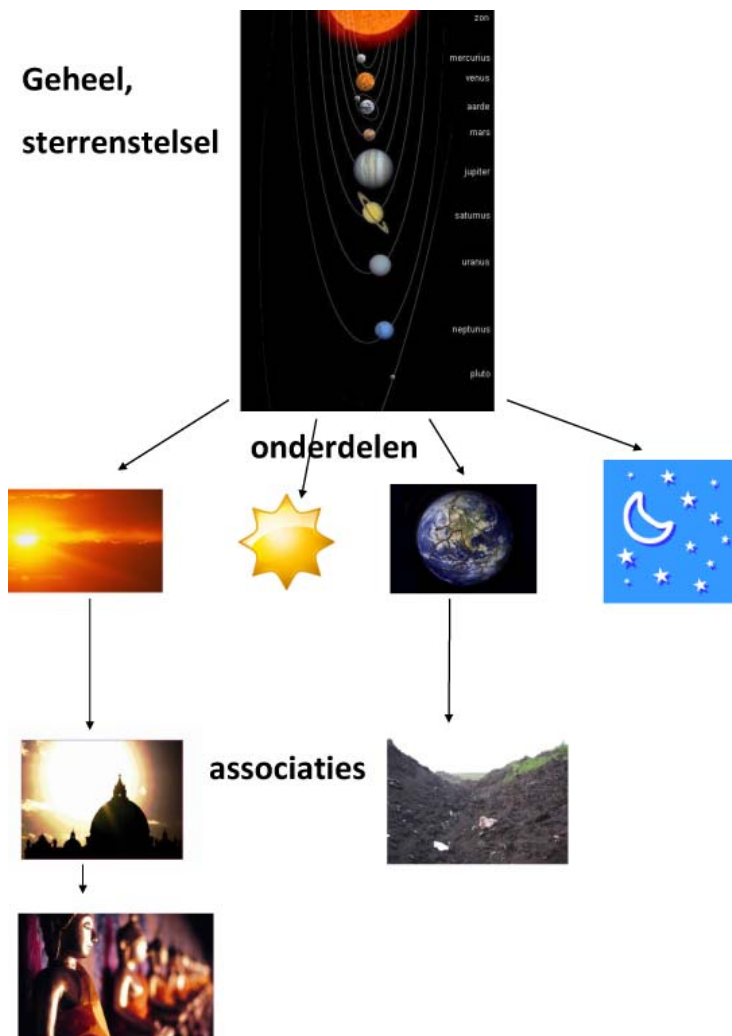
Verder kijken ze graag 'de kat uit de boom' en weten ze het liefst van te voren wat er gaat gebeuren. Het helpt als verandering van activiteit aangekondigd wordt of als ouders ze voorbereiden met bijvoorbeeld een foto van degene bij wie ze op bezoek gaan of een foto van de locatie. Ook de erkenning dat even aan de kant blijven zitten prima is, sterkt hun vertrouwen.

Veel denken dan doen

Hoogsensitieve kinderen zijn voortdurend bezig om alle informatie die ze opdoen te verwerken en te plaatsen, bezien vanuit een groter geheel*. Soms komen ze veel later nog terug op iets wat je gezegd hebt of wat ze gezien hebben. Soms blijven ze 'in herhaling hangen'. Vanwege hun associatieve denken* roept het ene beeld al snel een ander beeld of idee op. Dit helpt bij creatieve vraagstukken, maar kan op andere momenten afleidend zijn wat leidt tot een **langzamer reactievermogen**, zowel lichamelijk (snelle reactie bij bv een bal vangen, opeens wegrennen) als met antwoorden. Bijvoorbeeld, in een dictee moet het woord schip gespeld worden. Direct ziet het kind een boot voor zich met vlaggetjes, legt de link met sinterklaas, met kado's en aan de verjaardag van mama morgen. Dan moet nog het woord opgeschreven worden. Daardoor zijn ze soms als laatste klaar met taken. **Een andere keer zijn ze juist als eerste klaar, omdat ze het geheel / de context al lang snappen en vele tussenliggende stappen over kunnen slaan.** Ze snappen bijvoorbeeld dat het thema kinderboerderij de diverse dieren omvat en vinden de behandeling daarvan in andere weken nogal vanzelfsprekend en saai. Verder hebben ze veel waarom vragen, soms hele diepzinnige voor hun leeftijd.

* voorbeelden Associatief denken / het geheel overzien:

bij 1 hoort ook 11 en piet woont op nummer 11, elfjes wonen in het bos, Zie ook illustratie





Voor en Nadelen

Voordelen die van toepassing kunnen zijn

- **groot rechtvaardigheidsgevoel**,
aanvoelen van goed en slecht, zuiver of misleidend, kan slecht tegen onrecht, oneerlijke verdeling, etc
Komt tot zijn recht bij rechten, politie, maatschappelijk betrokken werk
- **groot inlevingsvermogen**
behulpzaam en attent, meelevend, zorgzaam.
Komt tot zijn recht bij sociale zorgende beroepen, voor verschillende doelgroepen communiceren of produceren, bemiddelen/mediation, coachen, doceren, trainen, identiteitsdenken
- **expressief** in bv acteren, muziek, dans, zang, ritmegevoel, cabaret
- **creatief, out of the box**,
kan zijn kunstzinnig / knutselvaardig, maar ook creatieve oplossingen verzinnen.
Komt tot zijn recht bij productinnovatie, uitvinden, mode, 3D of industrieel ontwerp, fantasyschrijver, filmmaker, fotograaf, multimedia Nb veel kinderen hebben juist een hekel aan knutselen (knippen/tekenen), omdat ze nog niet kunnen reproduceren wat ze in hun hoofd hebben.
- **visionair**
vanuit diverse meningen en informatiebronnen een **eigen nieuwe visie**, model, theorie, methode etc kunnen ontwikkelen, toekomstgericht denken
Komt tot zijn recht bij (vernieuwende bedrijfsvisie ontwikkelen, algemeen management groot concern, politiek, filosofie, sterrenkunde, uitvinder, communicatie of marketingstrategie
- **ruimtelijk 3D inzicht**, goed richtinggevoel, 3D ontwerp (architectuur, gaming)
- **intens** kunnen genieten
- **spiritueel, helderziend, telepathisch** (medium, theologie, oudheidskunde)
- **energiek**
energie van buitenaf om kunnen zetten naar eigen energie, kracht of snelheid, conditie
- **Wijs of hoogbegaafd**



Nadelen door *mogelijke* gevolgen

Sociaal-emotioneel

De versterkte en gemengde indrukken leiden nog al eens tot **onbegrip**, en een **onveilig gevoel**. Dit kan leiden tot:

- **faalangst, laag zelfvertrouwen**,
erg perfectionistisch of workaholic zijn, verdrietig of bang voelen, ondergewaardeerd of minderwaardig voelen, bang om iets te ondernemen
- **overschrijden grenzen**
te veel inleven in anderen en daardoor over eigen emotionele grenzen gaan / jezelf wegcijferen, ongelukkig voelen, niet voor jezelf opkomen, gepest worden
- **gebeurtenissen 'zwaarder' ervaren**,
en daardoor rotgevoel moeilijk loslaten, het alsmear blijven herhalen of 'hangen in iets', grotere angsten ontwikkelen en emotioneel meer ontdaan.
- **moeite met 'loslaten' ouders**
niet alleen ergens willen zijn zonder ouders

Fysiek

- **fysieke pijn**
ervaren door licht, geluid, strakke kleding, andermans pijn, drukke bewegingen van anderen. Door **overprikkeling** last van hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, huilen, hyperactiviteit
- **benauwdheid**
bij bv drukte
- **paniekaanval**
door faalangst last van benauwdheid, wazig zien, duizeligheid, misselijkheid, hartbonzen, buikpijn, overmatig zweten,
- **klachten of depressie**
Door negeren fysieke grenzen last van rugpijn, nekpijn, schouderpijn, RSI, oververmoeid of zelfs burn-out, depressief raken

Cognitief (leren)

Grofweg bestaan er twee leerstijlen, de auditief - analytische en de visueel - ruimtelijke leerstijl, ook wel beelddenken genoemd.

- Ongeveer **30%** van de leerlingen heeft een voorkeur voor de auditief – analytische leerstijl.
- **45 %** van de leerlingen combineert de twee leerstijlen
- Ongeveer **25%**, leert voornamelijk vanuit de visueel-ruimtelijke leerstijl.

In deze laatste 25 % kinderen bevinden zich ook de hoogsensitieve kinderen, hoogbegaafde kinderen, kinderen met dyslexie, ADHD, ADD en autisme. Deze leerstijl behoorde tevens toe aan grote denkers en uitvinders als Einstein en Leonardo da Vinci, maar ook Bill Gates en Jan des Bouvrie. Maar: in het huidige onderwijs hebben deze kinderen vaak **leerproblemen**.

Veel informatie op scholen wordt aangeboden in de auditief-analytische leerstijl in de vorm van mondelinge toelichting, woorden en cijfers, terwijl hoogsensitieve kinderen denken in 'plaatjes' / foto's (beeldend). Daarnaast is lesstof opgebouwd in deelonderwerpen in stapjes van makkelijk naar moeilijk, met een duidelijke instructie, terwijl deze groep kinderen een voorkeur heeft voor het overzien van het geheel en een resultaat bereiken op een door hun ontwikkelde eigen manier. Dit resulteert in:



- **onbegrip of verveling**

Als lesstof in onderdelen opgebouwd is en het geheel niet vooraf getoond wordt, wordt deze niet begrepen, OF het kind overziet juist direct al het geheel en verliest interesse bij andere lessen omdat het dit al 'bij elkaar gezien heeft' : verveling.

- **spelling en grammatica**

moeite om de vertaalslag van beeld naar letters en regels te maken, moeite met lettervolgorde en uit elkaar houden van letters als d,b,q (dyslexie) door het ruimtelijk inzicht en vermogen letters te draaien in het hoofd, moeite met 'lege woorden' waar geen plaatje van te vormen is als *de, en, het, daarom, want,*

- **rekenen,**

automatiseren van sommen lukt niet (automatisch het antwoord weten, bv uit het hoofd leren van tafels) , dyscalculie (moeizaam rekenen)

- **planning,**

moeite met inschatten van tijd voor een bezigheid waardoor planning / orde slecht lukt, of bij kleinere kinderen moeite blijven houden met klokkijken

- **'er komt niet uit wat er in zit'**



Oplossingen

Sociaal-emotioneel

- Voldoende rust inbouwen gedurende de dag, of een rustplek creëren
- Vraag naar verwachtingen, leg uit in visuele plaatjes wat er komen gaat, wat het thema is
- Uitleg van doel, en waarom, , ook bij kinderen die nog niet kunnen praten!
- maak veel foto's met je telefoon van mensen en plekken, die je kunt laten zien,
- Tijd meetbaar en visueel maken, zoals een visueel planbord waar tijd als blokken is ingedeeld, of waar de dagen van de week met symbolen op aangegeven staat. Benoem activiteiten en geef er een pictogram aan, of benoemen aftellend het eindigen van een activiteit, zoals na 10 minuten gaan we weg, nu nog 5 minuten, nu gaan we en we komen volgende keer weer terug
- Iets kleins mee geven van thuis dat in de zak past (sleutelhanger oid)
- Breng tijd door in de natuur
- Stimuleer muziek en beweging
- Vaste rituelen en gewoontes
- Zorg voor ontspanning voor het slapen gaan met bv massage, aaien, zacht krabbelen, knuffelen, dag doorpraten, rustige slaapplek
- **Lifecoaching / ouder kind training**
In lifecoaching en ouder/ kind training wordt het kind en de ouder begeleid in hoogsensitiviteit/zelfvertrouwen. Oefeningen worden ingezet om het zelfvertrouwen te verhogen en (faal)-angst te verlagen. Omgaan met nieuwe dingen, drukte, geluid en het in ander perspectief plaatsen van gebeurtenissen die veel indruk op het kind hebben gemaakt, waardoor het angsten heeft ontwikkeld. Ook grenzen aangeven en rust creëren komen aan bod. (meer info www.amiga4life.nl)

Fysiek

- Voldoende rust inbouwen
- Massage
- Haptonomie
- Yoga of ontspanningsoefeningen
- Sport en beweging
- **Lichaamsgerichte lifecoaching** (fysieke grenzen ervaren, adem oefening, gevoelsgevoelens, ontspanning)

Cognitief (leren)

Voor docenten

- Begrip door lezen informatie / voorlichtingsbijeenkomst
- Bij start van een thema in de klas het uiteindelijke doel / resultaat / de samenhang visueel weergeven (of vragen)
- Tijd meetbaar en visueel maken visueel planbord, zoals dagen van de week, tijd in gekleurde blokken
- Motiveer het kind om zelf met oplossingsstrategieën aan te komen.
- Af en toe een toets zonder tijdsdruk of langere denktijd mogelijk
- Geef het kind meer bedenktijd door later bij hem terug te komen voor een antwoord
- Laat illustraties bij een verhaal zien
- Benoem komende activiteiten, veranderingen en redenen van veranderingen



Voor leerlingen en ouders

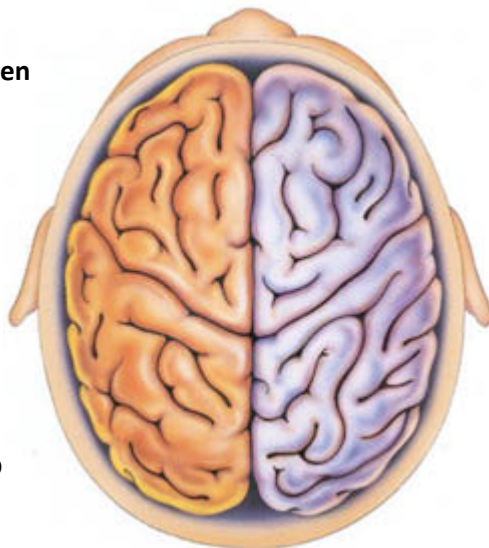
- Bij het leren van tekst, plaats zelf illustraties erbij waarbij het verhaal onthouden kan worden
- Bij het leren van woorden / spelling, maak een 'foto' in het hoofd zodat het woord in gedachten gelezen kan worden
- Maak een visueel plaatje van optelsommen en tafels
- Leer de samenhang en maak het hoofd leeg met mindmappen, of voeg informatie visueel samen in grafieken en tabellen
- **Leerstijlvertaling (anders leren coaching/training)**
bovenstaande technieken worden verder uitgediept in het werkboek voor het basisonderwijs **ikleeranders en is te bestellen bij bol.com**
Amiga4life geeft korte praktische ondersteuning bij deze technieken

Leerstijlen verder uitgelicht

De auditief analytische leerstijl heeft te maken met een denkvoorkeur vanuit de linkerhersenhalve en de visueel ruimtelijke leerstijl heeft te maken met een denkvoorkeur vanuit de rechterhersenhalve. (te vergelijken met het gebruiken van de linkerhand of de rechterhand, beide is goed, en met de andere hand kunnen ook dingen gedaan worden, maar de ene hand heeft de voorkeur)

Links (auditief volgordelijk / logisch)

Logica/ratio / zakelijk handelen
Feitelijk
Realistisch
Praktisch
Cijfers
Woorden
Doener
Detail
Structuur
Orde
Lineair tijdsbesef
Volgordelijk / stap voor stap
Nuchter



Rechts (globaal)

Emoties / intuïtie
Impressie / sfeer / globaal
Dromerig / fantasievol
idealistisch
Beelden / kleur
indrukken/impressie
Visualiseren / ontwikkelen
Visie
Ritme, muziek, expressie
Creativiteit
terugkerende ritmes /flow
Associatief
Spiritueel

NB: De meeste mensen hebben een combinatie van eigenschappen uit beide hersenhelften. Waar de meeste keer ja op beantwoord kan worden is het voorkeurssysteem. Zo kan het voorkomen dat het voorkeurssysteem de globale(visueel ruimtelijke) is, terwijl je niet alle kenmerken herkent. Zie het als een denkbeeldige lijn waarin geschoven wordt, de een zit uiterst rechts, de ander net een stuk meer naar links. Waarbij in onderstaand voorbeeld de kruisjes verschillende individuen zijn.

Links leersysteem -----x-----/-x-----x-----Rechts leersysteem



Auditief volgordegericht (logisch denken)

Beelddenken (globaal denken)

<ul style="list-style-type: none"> Denkt in woorden en letters of functie. Kan direct spellen 	<ul style="list-style-type: none"> Denkt in beelden (foto's) Kan pas spellen na een visueel plaatje van woord in het hoofd te maken.
<ul style="list-style-type: none"> logische, volgordegerichte structuur en opbouw (eerst 1 dan 2, van klein naar groot) 	<ul style="list-style-type: none"> associatieve samenhang (bij 1 hoort ook 11 en piet woont op nummer 11, elfjes in het bos),
<ul style="list-style-type: none"> rekenkundig sterk cijferwaardering in aantal komt eerst, vorm ondergeschikt, 	<ul style="list-style-type: none"> cijfers worden eerst beoordeeld op vorm, kleur of klank, voor dat de cijferwaarde van een getal doordringt. Sommen worden visueel het beste onthouden / geautomatiseerd, of juist direct 'doorzien' zonder onderbouwing
<ul style="list-style-type: none"> lineair tijdsgevoel, inschatting in tijd, 	<ul style="list-style-type: none"> gebeurtenissen intens beleefd vanuit gevoel, zonder tijdsbesef.
<ul style="list-style-type: none"> reële waarneming van wat er is op een bepaald moment. 	<ul style="list-style-type: none"> vooraf gevisualiseerde gedetailleerde plaatjes van gebeurtenissen, route, omgeving of gewenste resultaten waaraan voldaan moet worden. Kan goed kaartlezen.
<ul style="list-style-type: none"> leert stapje voor stapje 	<ul style="list-style-type: none"> leert vanuit overzicht weet wat de onderdelen zijn als het grote geheel wordt gezien / ervaren (bij recept, door kijken/ proeven weet het te maken)
<ul style="list-style-type: none"> informatie opgehakt in opeenvolgende stukken (stap voor stap), mondelijke informatie of grote stukken tekst wordt onthouden en begrepen. 	<ul style="list-style-type: none"> informatie die visueel wordt aangeboden wordt onthouden en begrepen (film, foto, live voordoen, overzichtsmindmap, korte tekst op powerpoint of bord, grafiek, schema, plattegrond, met kleuren, en daar kan een heel concept of verhaal door worden onthouden. Gesproken info blijft moeilijk hangen, met tekst op muziek/ rijm/ritme
<ul style="list-style-type: none"> feiten, realiteit 	<ul style="list-style-type: none"> fantasie, sfeer
<ul style="list-style-type: none"> 2D denken - zien 	<ul style="list-style-type: none"> Ruimtelijk inzicht 3D denken / zien letters en voorwerpen kunnen eenvoudig driedimensionaal in het hoofd gedraaid worden, goed ruimtelijk inzicht en richtinggevoel



<ul style="list-style-type: none">• Ordelijk	<ul style="list-style-type: none">• Chaotisch, niet organisatorisch
<ul style="list-style-type: none">• Wil exacte instructie om een doel te bereiken,	<ul style="list-style-type: none">• Wil naar een eindresultaat werken op eigen verzonnen manier
<ul style="list-style-type: none">• Logisch beredeneren en onderbouwen	<ul style="list-style-type: none">• Intuïtief aanvoelen, weten zonder verklaring
<ul style="list-style-type: none">• Beweegt ogen naar beneden bij een vraag	<ul style="list-style-type: none">• Beweegt ogen naar boven bij een vraag
<ul style="list-style-type: none">• Herinnert wat er is verteld, vergeet wat er gezien is	<ul style="list-style-type: none">• Herinnert wat er gezien is, vergeet wat er is verteld
<ul style="list-style-type: none">• Gaat voor de praktische optie	<ul style="list-style-type: none">• Gaat voor de leukste optie
<ul style="list-style-type: none">• Geeft informatie in detail	<ul style="list-style-type: none">• geeft globale omschrijving
<ul style="list-style-type: none">• praat over meetbare resultaten	<ul style="list-style-type: none">• praat over verwachtingen, dromen, kansen
<ul style="list-style-type: none">• kort en bondig	<ul style="list-style-type: none">• lang en uitvoerig
<ul style="list-style-type: none">• focus, één ding tegelijk	<ul style="list-style-type: none">• Multi taken, meerdere ideeën uitvoeren, of informatiebronnen verwerken



Hoogsensitief, hoogbegaafd, ADHD, ADD, autisme (PDD-NOS, Asperger, NLD, ASS)

Hoogsensitiviteit vertoont, naast de leerstijl overeenkomsten met ADHD, autisme, en dyslexie.

Hieronder een kort overzicht van deze verschillen en overeenkomsten.

Dit overzicht is slechts indicatief en is niet bedoeld voor psychologische diagnose. Hiervoor dient een kinderpsycholoog, -orthopedagoog of –psychiater geraadpleegd te worden. Aan dit overzicht kunnen geen rechten worden ontleend.

	hoogsensitief	ADHD	ADD	PDD NOS	Asperger	NLD
raakt overprikkeld (opstandig, overspoeld, boos) door geluid, drukte, etiketten, pijn, licht	✓	✓	✓	✓	✓	✓
verwerkt info via beelddenken (zien/voelen)	✓	✓	✓	✓	✓	
heeft baat bij leersysteem training	✓	✓	✓	?	?	?
heeft baat bij lifecoaching zelfvertrouwen verhogen	✓	✓	✓	✓	✓	✓
eerst denken dan doen	✓			✓	✓	✓
eerst doen dan denken		✓	✓			
moeite met aandacht richten		✓	✓			
raakt overprikkeld (opstandig, overspoeld, boos) door geluid, drukte, etiketten, pijn, licht	✓	✓	✓	✓	✓	✓
hyperactief na overprikkeling	✓	✓		✓	✓	✓
altijd hyperactief/ wiebelig/impulsief		✓				
apathisch bij overprikkeling			✓			
rustig, op de achtergrond	✓		✓	✓	✓	✓
sociaal en betrokken	✓	✓	✓			
verbaal sterk	✓	✓	✓	✓	✓	
moeite met verandering of wisselende gezichten, vaste gewoontes hebben	✓			✓	✓	✓
kunnen aanpassen aan situaties mits goede voorbereiding en uitleg	✓	✓	✓			
zijn heel moeilijk te corrigeren		✓	✓	✓	✓	✓
inlevend, zelfreflectie, diepgang	✓					
herkennen, tonen, begrijpen en voelen emoties	✓	✓	✓			
voelen emoties, stemmingen, sfeer en intenties v anderen	✓					
leggen verbanden, snappen context, passen kennis creatief toe, fantasievol	✓	✓	✓			
hoogbegaafd of wijs voor de leeftijd	✓			✓	✓	✓
houderige vreemde motoriek						✓
heeft mogelijk leerproblemen	✓	✓	✓	✓	✓	✓