

## De vijf Overexcitabilities en extra suggesties

### *Behoeften van kinderen en suggesties voor ouders/leerkrachten*

Naar Daniels: Living with intensity H 3. Vertaling/bewerking Reinier van Leussen en Frank de Mink

#### **1. Psychomotorische hoog gevoeligheid**

Kinderen die hier gevoelig in zijn, tonen zeer veel energie, ze kunnen druk en rusteloos zijn, soms hebben ze als baby heel weinig slaap nodig, maar hen meer laten slapen lukt niet. Hoogstens deelname aan minder drukke activiteiten. Deze gevoeligheid betekent niet dat ze goed zijn in fysieke vaardigheden zoals sport of dansen, maar dat ze daar intensief en gevoelig in zijn. Het gaat om bewegen als uitlaatklep. Het hoeft geen teamsport te zijn, en zulke kinderen kiezen vaak een individuele sport. Voor sommige kinderen is bewegen vooral expressie, voor anderen het kwijtraken van energie, voor weer anderen is de beweging een uitdrukking van innerlijke emotionele spanning. Dit kan lastig zijn in schoolklassen waar je lang achtereen moet zitten. Daar kun je op anticiperen door vooraf ruim in te voorzien in de behoefte aan bewegen. Eerst een paar rondjes om de school, fietsen of rennen naar school. Laat hen zich uitleven in bewegen, mits ze anderen niet storen. Ook al proberen we deze kinderen te stoppen en te beperken: het werkt niet, en zelfs het tegendeel wordt bereikt. Ze zouden kunnen blijven staan bij het lezen in de klas. Ze kunnen met zacht speelgoed bewegen en knijpen, zonder anderen te storen, als ze moeten luisteren. Zoek naar slimme manieren om de beweging toe te staan, zonder in te dammen, en zonder anderen te hinderen. Het snelle praten. Bij jonge hoogbegaafde kinderen horen we een snelle en drukke manier van praten, en kind dat van geen ophouden weet, dat blijft uitleggen tot je stop zegt. Ze gebaren met het hele lichaam. Ouders en leerkrachten kunnen dit meestal niet aan, en het kind zal enige zelfsturing en zelfbeheersing moeten aanleren om deel te nemen aan sociale activiteiten en school. Kun je je voorstellen hoe Whoopi Goldberg, Jim Carey en Robin Williams als kind zouden zijn, als ze in dezelfde klas zaten: onhanteerbaar. Geef zulke kinderen zendtijd tijdens het eten, met natuurlijk ook tijd voor de anderen. In de klas barsten ze van de reacties, en die kun je laten parkeren, door hen te vragen die op te schrijven: maak voor iedereen een papier met links: I van interessante ideeën en rechts: V: vragen die opkomen tijdens de uitleg. Deze kinderen hebben meestal een lange lijst van beide, maar hoeven de klas niet te storen tijdens de uitleg.

Een ander aanpak is om hen taken te geven, die in de klas moeten gebeuren. Utdelen, helpen, iets halen. Belangrijk kan het zijn om hen ontspanningsoefeningen te leren. Sommige ouders merkten dat het luisteren naar rustige muziek hun kinderen kalmeerde, of 1) diep ademhalen, 2) tel-tot-tien en 3) glimlach. Het is vaak moeilijk om deze kinderen 's avonds rustig naar bed te krijgen, maar je kunt daar naar toe werken, door alleen rustige activiteiten toe te staan. Om eindeloze gesprekken over opblijven tegen te gaan, kun je hen toestaan met een boek en blocnote in bed te kruipen, omdat hun hersenen door gaan.

Voor sommige ouders lijkt het de keuze om alle tijd en energie in hun kind te stoppen en het eigen leven verder op te geven. Die vergeten de regel in vliegtuigen: zet eerst zelf het luchtmasker op voor je je kind helpt. Ze moeten eerst zelf energie en kracht hebben, alvorens ze goed voor hun kind kunnen zorgen: bewaak die energie en houdt je eigen leven in tact. Ouders moeten voordoen en voorleven dat het fijn is om volwassen te zijn en zich niet alleen opofferen voor hun kinderen. De volgende uitspraken kunnen en suggesties kunnen kinderen helpen constructief met hun overgevoeligheid op dit gebied om te gaan.



*Kinderen met psychomotorische hoog gevoeligheid willen dat je tegen hen zegt:*

- 'Je hebt wonderlijk veel enthousiasme en energie'
- 'Jouw intensiteit kan je helpen veel dingen te doen'
- 'Ik wou dat ik net zoveel energie als jij had'
- 'Je legt je hele lijf in het leren'
- 'Je houdt ervan om te kunnen bewegen en niet van stilzitten'
- 'Soms heeft ons lichaam ontspanning nodig'

*Strategieën om het kind te leren om te gaan met psychomotorische hoog gevoeligheid:*

- Bespreek de positieve aspecten psychomotorisch hoog gevoeligheid
- Voorkom activiteiten waarbij lang gezeten moet worden
- Plan bewegingsmogelijkheden voor en na een lange periode van stilte en stilzitten
- Zorg voor genoeg beweging in verschillende omgevingen
- Betrek het kind bij fysieke taken; laat hem of haar een boodschap doen
- Help het kind om bij zichzelf tekenen van uitputting te herkennen
- Zorg voor kalmerende activiteiten en doe ze voor
- Leer het kind dat een time-out ook een keuze kan zijn en geen straf
- Leer het kind ontspanningsoefeningen
- Overweeg bezigheidstherapie als dat nodig mocht zijn

## **2. Zintuiglijke hoog gevoeligheid**

Kinderen die veel met hun zintuigen meemaken, kunnen daar last van hebben en ook veel plezier van ervaren. Geur en smaak houden hen intens bezig en geluid eist alle aandacht en bepaalt hun stemming. De huid is zeer gevoelig en wat ze zien raakt hen. Sommige hoogbegaafde kinderen zien de wereld als door een microscoop. Deze kinderen ervaren al vroeg het gevoel van schoonheid met de bijbehorende innerlijke gewaarwordingen. Ze kunnen geraakt worden door de kleuren in een waterdruppel of een olielaagje in het water die anderen niet opmerken. De zonsondergang vinden ze adembenemend. Sommige kinderen en kunstenaars ervaren zelfs smaken, geluiden en geuren bij het zien van kleuren.

Bedenk dat een bepaalde geur voor zo'n kind een barrière kan zijn om te eten, als het gaat om de geur van een hardgekookt ei of gebraden vlees die anderen nauwelijks opvalt. Geluid kan te veel zijn en misschien kan je kind nog niet goed filteren. De gevoelige huid kan bij kleding aanleiding zijn om de merkjes eruit te halen, een vouw uit de sok te halen voor je verder kan lopen, elastiek kan enorm hinderen, ze kunnen niets doen als de zachte kant van de sok niet naar binnen zit, ze blijven langer met een knuffel rondlopen omdat het zo lekker aanraken is, ze vragen een vriendinnetje hun haar te kammen of hoofd te masseren.

*Kinderen met zintuiglijke hoog gevoeligheid willen dat iemand tegen hen zegt:*

- 'Je geniet zo van prachtige uitzichten, geluiden en gevoelens'
- 'Jij houdt van ... geluiden/structuren, enz., maar ik heb gemerkt dat je niet van.. lawaai enz. houdt'
- 'Ik denk dat jezelf wel weet wat je leuk vindt en wat goed voelt'
- 'Het is soms goed om iets nieuws uit te proberen. Zou je ... willen proberen?'

### *Strategieën om het kind te leren om te gaan met de zintuiglijke hoog gevoeligheid:*

- Bespreek de positieve kanten van zintuiglijke overgevoeligheid
- Zorg voor een omgeving met weinig onaangename prikkels en maximaliseer troostende prikkels
- Zorg voor mogelijkheden om lang te kunnen genieten. Maak tijd om van de kleine dingen te genieten of de zonsondergang te beleven. Creëer samen een behaaglijke omgeving
- Bevorder zoveel mogelijk het kind de eigen leefomgeving te beheren, (eigen kamer, games, websites, vrienden, bezigheden, keuze van zintuiglijke ervaringen, input van de zintuigen)
- Help het kind aan comfortabele en geschikte kleding
- Begrijp dat gehecht zijn aan een knuffeldier en favoriete dekentjes langer kan duren dan bij andere, minder gevoelige kinderen.

### **3. Intellectuele hoog gevoeligheid**

Deze kinderen zijn buitengewoon nieuwsgierig en hebben een onverzadigbare wens om te weten, een enorme honger en vermogen om te leren, om na te denken en intellectueel gestimuleerd te worden. Die gaan slapen met een zaklantaarn onder de dekens om te kunnen verder lezen. Een eindeloze serie waarom-vragen van zo'n kleuter kan de ouders wanhopig maken. Een leerkracht bedacht hierop het volgende: vandaag mag iedereen niet meer dan 4 (of 2 of 10) vragen stellen, wat tot gevolg had dat de betreffende leerling veel tijd moet besteden aan het herformuleren van haar ontelbare vragen in het genoemde aantal. Een andere leerkracht had een bakje met kaartjes waarop elke leerling op elk moment een vraag kon schrijven en op bepaalde momenten in de week werden er dan een paar van die vragen besproken van verschillende leerlingen. De bak zat vol met vragen van één leerling, maar die werd daarmee hanteerbaar.

Een ouder met drie kinderen bedacht het volgende: ieder mag tien vragen opschrijven. Nadat de lijst af was mocht elk kind de meest urgente vraag van zichzelf kiezen en alleen die vraag van elk kind werd beantwoord. Zulke procedures kunnen bij ouders werken tijdens spitsuren, in de auto, tijdens het eten of vlak voor de kinderen naar bed gaan. Omdat elk antwoord weer nieuwe vragen kan oproepen, besloot een ouder elke start- en vervolgvraag even veel tijd te geven en met een stopwatch te werken. Dat ging een paar jaar uitstekend. Geef ruimte aan de vragen en belangstelling van je kind, geef het kind ook alle tijd voor het bedenken van vragen en het formuleren, maar begrensd de tijd die je aan antwoorden geeft, om te zorgen dat je in vorm blijft, ook je eigen leven kunt leven en niet volledig door je kind in beslag genomen wordt.

Dagdromen is een andere manier waarop hoogbegaafde kinderen met veel ideeën en beelden omgaan. Ze stellen "wat als..." vragen. Het lijkt in de klas alsof ze niet opletten, maar soms, als ze hen onverwachts een vraag stelt, blijken ze alles gehoord te hebben en met gemak twee dingen tegelijk te doen. Dat vermogen kan hen goed van pas komen in het verdere leven. Hoogbegaafde kinderen hebben vaak 30-50% van de leerstof van een leerjaar zich al eigen gemaakt, als het schooljaar nog moet beginnen, aldus een bekend rapport in de VS: National Excellence uit 1993. Hoe dat kan? Ze schijnen kennis op te pikken vanuit de wereld om hen heen, uit gesprekken die volwassenen voeren, van de tv, door een spel, een computergame, een boek, door een ouder zusje of broertje, er zijn zo veel meer bronnen om van te leren.

Deze kinderen hebben stimulans op eigen niveau nodig. Naar analogie: als je een vliegtuig het beetje benzine geeft van een auto, dan zal die niet vliegen. Als je een marathonloper alleen een dun sneetje brood geeft, zal die niet kunnen lopen. Als je een luipaard de ruimte geeft van een gewoon poesje, gaat het niet goed. Hoogbegaafde kinderen stellen soms hoge eisen aan zichzelf en het is nodig om met hen daarover in gesprek te gaan. Dat gesprek gaat over oefenen, fouten maken en opnieuw beginnen, doorzetten tot er iets moois ontstaat. Sommige hoogbegaafde kinderen weten niet dat je iets kunt oefenen, omdat ze dat nooit bewust deden. Ze kunnen iets wel of niet, maar hebben geen idee over oefenen en geleidelijk leren. Het kan onmisbaar zijn om van een volwassene te horen dat die ook moet oefenen en fouten maken om verder te komen.

Onmisbaar is het ook om te reflecteren over een prestatie: “Met welk stuk ben je wel tevreden, en met welk stuk minder?” En “hoe zou je dat volgende keer anders willen?” Het kind kan immers geneigd zijn om totaal oordelen te hanteren, en niets te leren van een poging. Ze moeten leren omgaan met hun interne criticus, want die kan verlamdend werken, en de creativiteit indammen. Ook moeten ze leren dat in verschillende fasen van een ontwerp of werkstuk, andere manieren van werken en denken nodig zijn. Aan het begin is er nog veel ruimte voor nieuwe ideeën, later moet je kiezen en vormgeven, nog later oordelen en weglaten, en vervolgens afmaken en bijvijlen: zeer verschillende rollen, die elk andere kwaliteiten vereisen. Leer het kind daar mee om te gaan!

Een gevaar voor alle kinderen die veel kunnen is, de trots die hun ouders daarover voelen. De vraag is of het kind de ouders een plezier doet, of leert om eigen doelen te bereiken. Voor deze intellectuele overgevoeligheid kan de nadruk sterk op het verstand komen te liggen, terwijl het kind misschien niet meer weet wat het echt voelt en wil. Of niets meer met de handen maakt, en alleen met woorden bezig is. Voelen en willen weten gaan meestal samen, en daar kan de nadruk op liggen: hoe vind je het antwoord op een vraag? Welk soort vragen zijn er? Welk soort antwoorden zijn bruikbaar, grappig en welke onmogelijk? Welke vragen stel je aan welke mensen? Welke vragen zijn niet te beantwoorden? Welke vragen geven zelf het antwoord?

*Kinderen met intellectuele hoog gevoeligheid willen graag dat iemand tegen hen zegt:*

- ‘Jouw nieuwsgierigheid voed je intelligentie’
- ‘Je hebt brede en diepzinnige interesses’
- ‘Je hebt veel talent om nieuwe dingen te leren en veranderingen te maken’
- ‘Je bijt je echt vast in projecten die je interesseren’
- ‘Je verdedigd je ideeën en staat open voor nieuwe informatie’

*Strategieën om het kind te leren om te gaan met intellectuele hoog gevoeligheid:*

- Bespreek de positieve aspecten van intellectuele overgevoeligheid
- Eer de behoefte naar begrip en de waarheid, ongeacht de leeftijd
- Help de kinderen antwoorden te vinden op hun eigen vragen
- Onthoud dat kinderen geen kleine volwassenen zijn; het etiket hoogbegaafd heeft geen betrekking op alle aspecten van het kind
- Leer het kind onderzoeksmethoden en communicatieve vaardigheden
- Laat toe dat het kind zijn of haar eigen projecten ontwikkeld binnen de eigen interesses
- Help het kind doelen te ontwikkelen en te reflecteren
- Zoek mogelijkheden om in contact te komen met anderen op het zelfde intellectuele niveau

### *Strategieën om het kind te leren om te gaan met intellectuele hoog gevoeligheid:*

- Bespreek de positieve aspecten van intellectuele overgevoeligheid
- Eer de behoefte naar begrip en de waarheid, ongeacht de leeftijd
- Help de kinderen antwoorden te vinden op hun eigen vragen
- Onthoud dat kinderen geen kleine volwassenen zijn; het etiket hoogbegaafd heeft geen betrekking op alle aspecten van het kind
- Leer het kind onderzoeksmethoden en communicatieve vaardigheden
- Laat toe dat het kind zijn of haar eigen projecten ontwikkeld binnen de eigen interesses
- Help het kind doelen te ontwikkelen en te reflecteren
- Zoek mogelijkheden om in contact te komen met anderen op het zelfde intellectuele niveau

## **4. Imaginatieve hoog gevoeligheid**

### *Kinderen met imaginatieve hoog gevoeligheid willen van ouders horen:*

- 'Jij hebt een grandioos voorstellingsvermogen'
- 'Jij ziet de wereld op een andere manier'
- 'Je bedenkt en verteld fantastische verhalen'
- 'jij kunt gewone dingen buitengewoon maken'

### *Strategieën om het kind te leren om te gaan met imaginatieve hoog gevoeligheid:*

- Bespreek de positieve aspecten van imaginaire hoog gevoeligheid
- Koester creatieve en imaginaire expressie
- Moedig kinderen aan om fantasieën te delen – vertel verhalen of maak tekeningen van denkbeeldige vriendjes, huisdieren, gebouwen, wezens en werelden. "Hoe zou dit verhaal verteld worden als het in een ander land gebeurde of tijd of wereld?"
- Zorg voor mogelijkheden voor design en inventiviteit. "Hoe zouden auto's er over 20 jaar uitzien en wat zouden ze allemaal kunnen?" "Wat voor iets interessants zou je van karton kunnen maken?"
- Zorg voor mogelijkheden tot ontspanning en kanalisering van denkbeelden door verhalen en geleide fantasie
- Help kinderen het verschil te maken tussen fantasie en werkelijkheid
- Geef de kinderen de kans om hun creativiteit de vrije loop te laten - schrijven, tekenen, toneel, dansen, bouwen enz.
- Probeer ook het kind te betrekken bij het groepsgebeuren om de imaginaire activiteiten te bekrachtigen
- Help het kind het voorstellingsvermogen te gebruiken om problemen op te lossen en om te gaan met uitdagingen
- Bied open-eind activiteiten aan
- Schrijf imaginaire inhoud en ideeën op in een dagboek

## **5. Emotionele hoog gevoeligheid**

### *Kinderen met emotionele overgevoeligheid willen van ouders horen:*

- 'Je bent gevoelig voor iemand anders gevoelens'
- 'Je geeft veel om anderen en je hebt diepe gevoelens'
- 'Je bent heel loyaal naar degenen waar je om geeft'
- 'Je bent je goed bewust van plezier, frustratie, liefde, boosheid en een hele wereld vol gevoelens'

*Strategieën om het kind te leren om te gaan met emotionele hoog gevoeligheid:*

- Accepteer gevoelens en hun intensiteit
- Leer het kind om emoties en gevoelens te delen met anderen op een positieve en productieve manier verbaal, door beweging, kunst, dagboek of muziek
- Leer de kinderen respect te hebben voor andermans gevoelens of het ogenschijnlijke tekort er aan
- Ontwikkel een vocabulaire voor gevoelens – probeer zoveel mogelijk gevoelswoorden er bij te betrekken. “Op hoeveel manieren kan je het woord blij omschrijven?”
- Leer luister en reactie vaardigheden. Veel aandacht wordt besteedt aan het belang van luisteren en reageren
- Leer de kinderen te anticiperen op fysieke en emotionele ervaringen en oefen reacties en strategieën
- Onderwijs, doe voor en deel ontspanningstechnieken, waaronder diep ademen, stretchen en twee minuten van stilte (persoonlijke time-out)
- Gebruik een dagboek om gevoelens uit te drukken
- Oefen ‘temperatuur meten’ “Hoe voel ik mij op dit moment?” Wat is mijn emotionele temperatuur? voel ik mij warm? Koud? Wat kan dit betekenen? Wat zegt mijn gevoel?”
- Probeer activiteiten te vinden die de kans geeft tot betekenisvolle empathie en sociale bezorgdheid. Werk als vrijwilliger bij het asiel, doe mee aan een buurtproject of aan ander humanitaire activiteiten om diepe zorg een actieve expressie te geven