

Hooggevoelige kinderen: leerproblemen door overprikkeling... of juist andersom?

door Gerarda van der Veen

Vaak wordt gedacht dat een hooggevoelig kind door overprikkeling niet goed kan meekomen op school en dat zich daardoor leerproblemen voordoen. Maar kan het ook andersom zijn? Dat overprikkeling (mede) wordt veroorzaakt door leerproblemen?

Hooggevoelig zijn betekent dat je veel opmerkt en daar diep over nadenkt. Een hooggevoelig kind in de klas ziet bijvoorbeeld van alles om zich heen en denkt zich verantwoordelijk voor de juf die niet goed in haar vel zit ('Ik moet aardig doen, dan help ik de juf weer vrolijk te zijn'), heeft verdrietige gedachten over een klasgenootje dat vertelt over haar zieke konijn ('Wat naar! Als het mijn konijn was...') en schrikt van een boze uitval van iemand op het schoolplein ('Als hij dat maar niet bij mij doet!'). Veel gedachten dus, en als gevolg daarvan op harmonie gericht en enigszins behoedzaam gedrag.

Velen echter zien hooggevoeligheid meer als: vatbaar zijn voor indrukken en als gevolg daarvan snel overprikkeld raken. Zij zien een hooggevoelig kind in de klas vooral lijden onder drukte en lawaai. Vanuit die opvatting ontstaat al snel de volgende redenering: een gevoelig kind doet zoveel indrukken op in de klas dat hij overprikkeld raakt, en door die overprikkeling kan hij zich niet meer concentreren, waardoor er leerproblemen ontstaan, zoals een laag werktempo, onnodige fouten of een achterstand in de lesstof. Zie afbeelding 1 voor een schematische weergave.

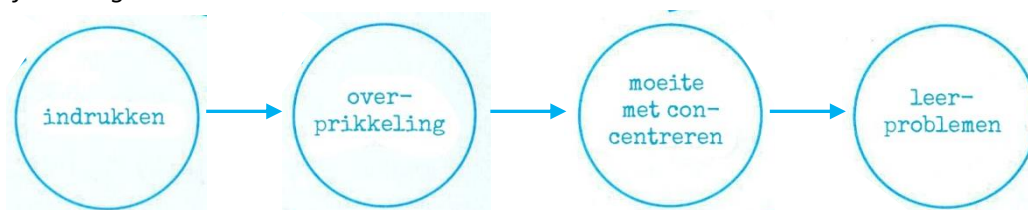
Leerproblemen zijn in deze opvatting slechts op een manier te verhelpen, namelijk door de overvloed aan indrukken weg te nemen. Ouders vragen de leerkracht of hun kind een koptelefoon mag dragen in de klas, laten hun kind slechts een deel van de dag naar school gaan of doen hun kind naar een school met kleinere klassen. Echter, deze maatregelen blijken op de lange termijn nauwelijks effect te hebben. Ik ken ouders die al vier of vijf keer van school zijn veranderd en nog blijven denken dat hun kind louter last heeft van de drukte.

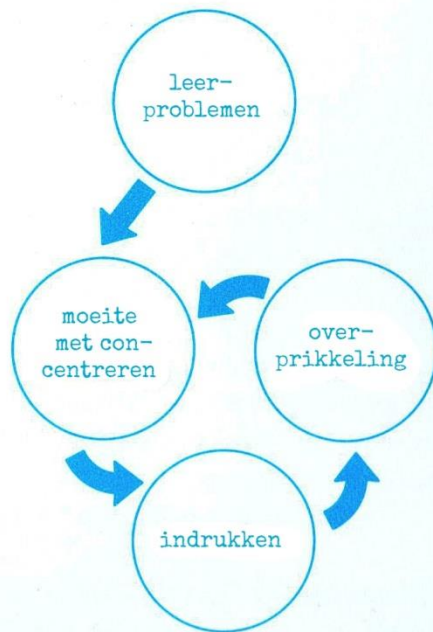
Leeromgeving

Laten we eens op een andere manier kijken naar gevoeligheid in relatie tot leerproblemen. De school is een leeromgeving. Alle kinderen zijn zich ervan bewust dat het op school belangrijk is hoe zij presteren. Daarvan getuigen de reken- en taaloefeningen, de toetsen, de testen en het rapport. Een kind weet dus heel goed: ik zit op school om te leren.

Maar wat nou als dat leren niet vanzelf gaat? Wat nou als je als kind opmerkt dat de meeste andere kinderen de uitleg van de juf wel snappen en jij niet (terwijl je slim genoeg bent)? Wat nou als de meeste andere kinderen sneller klaar zijn met hun sommen dan jij? Wat doet dat met je? Vooral als je een gevoelig kind bent dat graag alles goed wil doen (plichtsgetrouw is), geen fouten wil maken (perfectionistisch is) en niet wil opvallen (door nog lang niet klaar te zijn)? Als je een gevoelig kind bent dat direct opmerkt dat je niet de snelste bent en daar diep over gaat nadenken (piekeren)? Er ontstaan gedachten als: ik kan het niet, ik ben dom, niets lukt mij. Er ontstaat twijfel, die weer leidt

Afbeelding 1.





Afbeelding 2.

tot onzekerheid en stress - in de klas tijdens de les en tijdens het werken. Door de spanning zal het kind gevoeliger en alerter worden, voor geluiden en andere indrukken. Die leiden af, maar dat komt omdat het toch al niet goed lukte om de aandacht bij het werk te houden.

Het heeft grote impact op een kind wanneer hij zich niet competent voelt in de klas. Als leren niet vanzelf gaat, geeft dat – vooral bij een gevoelig, consciëntieus kind – veel stress en spanning. En dat leidt vervolgens tot overprikkeling (zie afbeelding 2 voor een schematische weergave). In deze opvatting veroorzaken leerproblemen juist overprikkeling. Daarmee wil ik natuurlijk niet zeggen dat alle overprikkeling bij een kind een gevolg is van leerproblemen. Maar als overprikkeling zich voordoet in de klas is het belangrijk om te kijken of er leerproblemen zijn bij het kind. Want zodra die worden verholpen zal de concentratie verbeteren en zal de gevoeligheid voor overprikkeling een stuk minder worden.

Wat voor leerproblemen?

Vanuit de volgende leercapaciteiten kunnen leerproblemen ontstaan:

Beelddenken

Veel gevoelige kinderen zijn beelddenkers. Zij denken in beelden en leren vanuit context. Bij beelddenken is het beeld er eerder dan het woord. En bij het horen van een woord is er direct een beeld. En een context, want het kind ziet het beeld direct in samenhang en in associatie. Op zich hoeft beelddenken geen leerproblemen te geven. Problemen ontstaan wanneer instructies en uitleg tijdens de les niet passen bij dit beelddenken. En dat komt nogal eens voor. Want alle lesmethoden, en ook de instructies die een leerkracht geeft in de les, zijn gericht op begripsdenken (volgordelijk leren) en niet op beelddenken (context leren). De instructies komen bij een beelddenker dus niet goed aan, passen niet bij zijn manier van informatieverwerking. Bovendien sluiten de methodieken niet aan bij de wijze waarop een beelddenker zich kennis eigen maakt. Gevolg is dat het leerpotentieel van een beelddenker niet volledig tot ontwikkeling komt. Met andere woorden: er komt niet uit wat erin zit. En omdat beelddenkers meestal niet weten dat ze beelddenkers zijn (en dat eventuele leerproblemen daarmee te maken hebben) gaan ze twijfelen aan zichzelf. Ze denken dat ze dom zijn of niet geschikt voor school en voor leren.

Hoogbegaafdheid

Net als bij beelddenken hoeft hoogbegaafdheid op zich geen leerproblemen te geven. Zodra het echter gepaard gaat met een grote gevoeligheid is de situatie vaak wel zodanig complex dat leerproblemen zich kunnen voordoen. Hooggevoelige kinderen zijn erg bezig met hoe anderen over hen denken en het in stand houden van harmonie. Zij willen niet opvallen, zij willen geen kritiek of jaloezie bij andere leerlingen oproepen door anders te zijn of ergens beter in te zijn. Dus laten ze hun gaven op school vaak ondersneeuwen en passen zich aan aan het gemiddelde niveau van de klas. Er is dan sprake van onderpresteren. Mogelijk zijn de schoolresultaten niet eens zo slecht, maar heeft het kind vooral last van hoofd- en buikpijn, wil niet naar school, voelt zich op school misselijk en moe, is weinig gemotiveerd. En dan is overprikkeling snel bereikt...

Executieve vaardigheden

Een kind heeft executieve vaardigheden nodig in de klas, bijvoorbeeld bij het plannen en structureren, om de aandacht bij de les te houden, om met teleurstellingen om te gaan, om taakgericht te werken, om zijn werk op tijd af te hebben. Als executieve functies (deels) ontbreken of zwak ontwikkeld zijn, kan dit tot leerproblemen leiden: het kind krijgt de weektaak niet op tijd af, heeft geen effectieve oplossingsstrategieën en snapt daardoor de sommen niet, kan door allerlei geluiden zijn concentratie niet vasthouden, raakt van slag bij het maken van fouten of een moeilijke vraag.

Bij sommige gevoelige kinderen doet zich een van deze capaciteiten voor. Veel vaker echter zien we een samenspel daarvan. Het is zeker geen uitzondering dat een leerling een combinatie laat zien van hoogsensitiviteit, hoogbegaafdheid, beelddenken en zwak ontwikkelde executieve functies.

Voorbeeld Tineke

Tineke heeft de topografie van Noord-Holland goed geleerd. Met behulp van haar vader heeft ze net zo lang de plaatsen en rivieren geoefend tot ze alles goed wist. Het lijkt wel alsof er in haar hoofd een plaatje zit van de kaart van Noord-Holland en ze daarop alles precies weet te vinden. Maar zodra ze het toetsblad voor zich ziet schrikt ze. Dit is Noord-Holland toch helemaal niet? Ja wel, maar het is een heel andere kaart dan meester heeft meegegeven naar huis en waarmee ze geoefend heeft. Waarom heeft meester ineens een andere kaart gekozen?

De kaart die Tineke voor zich ziet zit niet in haar hoofd en ze raakt helemaal de kluts kwijt. Ze weet de plaatsen en rivieren op deze kaart niet goed te vinden. Ze krijgt het warm en voelt dat ze moet huilen. Ze kijkt om zich heen, maar alle andere kinderen vullen de namen gewoon in. Tineke doet haar best, maar een paar dagen later blijkt dat ze een 4 heeft gehaald op de toets.

Is die 4 een gevolg van overprikkeling tijdens de toets? Je zou het zo maar kunnen denken, maar feitelijk ligt de oorzaak bij leerproblemen. Tineke is een beelddenker en in relatie daarmee zijn bepaalde executieve vaardigheden minder goed ontwikkeld (timanagement, emotieregulatie en flexibiliteit). Door die combinatie is ze snel afgeleid en heeft ze moeite om met tegenslag en veranderde omstandigheden om te gaan. Dat geeft met name prestatieproblemen: ze kan goed leren, maar dat blijkt niet altijd uit haar resultaten. Tineke is een gevoelig kind, maar dat als oorzaak zien van haar schoolproblemen zou haar tekort doen. Structurele hulp, door middel van een goede begeleiding van haar beelddenken en het versterken van haar executieve vaardigheden, biedt haar houvast.

Structureel

Als ouders en school blijven steken bij 'overprikkeling ontstaat door drukte in de klas' ontnemen zij het kind, indien er meer aan de hand is, een kans om zijn leercapaciteiten en –vaardigheden te leren kennen en te ontwikkelen. Wie verder durft te kijken kan het kind hulp bieden bij het beelddenkend leren, hoogbegaafdheid en onderpresteren en het aanleren van executieve vaardigheden. Daarmee is het kind structureel geholpen, hij zal zijn hele leven baat hebben bij dergelijke hulp.

Een hooggevoelig kind met leerproblemen is goed te helpen, mits een leerkracht in voldoende mate zijn educatieve behoeften herkent en begeleidt. Als een hooggevoelig kind zich competent voelt in de klas en weet: ik presteer naar wat ik kan, dan zit hij goed in zijn vel en zal hij minder last hebben van indrukken om hem heen. En dus minder snel overprikkeld raken.

Dit artikel verscheen eerder in het magazine Kinderwijz.

© 2015 , Gerarda van der Veen. Op dit artikel berust auteursrecht.