



Hoogsensitief op school *Of op de opvang*

Tips voor in de klas **Print-versie**



Hoogsensitief op school



Welkom!

Wat fijn dat je dit leest en dat je de hoogsensitieve kinderen in jouw klas of opvang graag wilt helpen.

In deze PDF heb ik wat tips bij elkaar verzameld voor in de klas. Sommige dingen ken je misschien al, maar ik hoop dat je er wat nuttigs in kunt vinden.

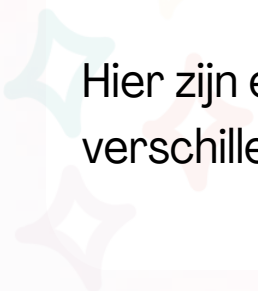
Ik gebruik in de tekst 'jouw kind' en 'in de klas' omdat dat makkelijker schrijft. Maar je kunt deze tips gebruiken voor alle gevoelige of hoogsensitieve kinderen in de klas of op de opvang.

Elk kind is anders. En elk gevoelig kind is anders.

Bij al deze tips en mogelijkheden gaat het om kijken wat wel en niet werkt. En wat mogelijk is bij jullie in de klas.

Soms moet je gewoon wat dingen uitproberen om er achter te komen wat het meest behulpzaam is voor een specifiek kind.

Hier zijn een aantal tips. Ze komen uit de praktijk en worden op verschillende scholen gebruikt.





De AA-batterijen.

Aandacht (connectie voelen) en Autonomie (invloed voelen), zijn de belangrijkste emotionele behoeftes van kinderen. Het zijn als twee batterijen die elke dag opgeladen moeten worden.

Alle kinderen hebben deze behoeftes, maar bij gevoelige kinderen lopen de batterijtjes soms wat sneller leeg. Vooral als ze veel prikkels of spanning ervaren (in de klas dus).

Een kind wat zich niet goed voelt, of wat zich vervelend gedraagt, voelt altijd te weinig connectie en/of autonomie. En hoewel dat op school met veel kinderen een uitdaging kan zijn, kun je met kleine dingen en korte momentjes een enorm verschil maken.

Aandacht / Connectie

Connectie, echte verbinding, geeft kinderen het gevoel: ik mag er zijn, ik ben belangrijk, ik hoor erbij. In de klas met 20-30 kinderen is het natuurlijk niet makkelijk om echt verbinding te maken met elk kind. Maar korte momentjes doen al wonderen.

Zelf een keer rustig en diep ademhalen, en dan even echt contact maken. Oogcontact maken, verbinding voelen, interesse tonen. “Wat fijn om je te zien” “Ik kom even kijken hoe het met jou gaat” - zulke momentjes.



Autonomie / Invloed

De andere emotionele behoefte is autonomie. Autonomie geeft kinderen een gevoel van invloed. Ik kan het. Ik heb iets bij te dragen. Ik ben waardevol.

Kinderen helpen om autonomie te voelen op school kan ook een uitdaging zijn. Kinderen hebben gewoon niet zo veel invloed over wat er op het programma staat op school.

Maar er zijn kleine dingen die je kunt doen die een kind helpen voelen: ik heb invloed, ik ben waardevol, ik heb iets bij te dragen.

Kleine taken of verantwoordelijkheden geven: iets uitdelen, iets ophalen, de tijd bijhouden, bijvoorbeeld.

En andere manier die kinderen gelijk een boost autonomie geeft is kleine keuzes laten maken. Waar dat mogelijk is. Hoe jonger het kind, hoe kleiner de keuze (wil je A of B).

In een klas met veel kinderen is autonomie een lastige, maar het mooie van aandacht en autonomie is dat hele kleine dingen een grote impact hebben op hoe kinderen zich voelen.

Wil je hier of daar zitten. Wil je deze taak of die andere eerst doen. Zullen we dit of dat boek lezen. Als je je niet zo goed voelt, helpt het dan voor jou om even een boekje te lezen of om een rondje te rennen? Bijvoorbeeld.



Houvast en structuur

Kinderen, en vooral gevoelige kinderen voelen zich veilig bij een zekere structuur en voorspelbaarheid. Veel scholen hebben daarom al dagprogramma's ergens in de klas hangen zodat (jonge) kinderen weten wat er die dag wanneer gebeurt.

Op lastige momenten, drukke momenten of bij gebeurtenissen die niet zo vaak voorkomen (sportdag, sint, verjaardagen, etc) - kunnen gevoelige kinderen soms een beetje 'verdwalen' of overweldigd zijn.

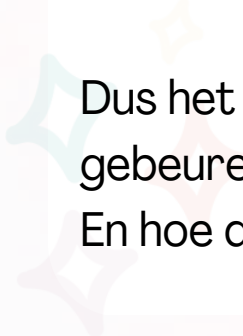
Het helpt om dan even aan de AA-batterijen te denken. Het kan kinderen op zulke momenten houvast geven om een kleine taak uit te voeren waar ze op kunnen focussen. Of even een extra connectie momentje te hebben.

Veranderingen en verwachtingen

Voor veel hoogsensitieve kinderen helpt het enorm als ze weten wat er ongeveer gaat gebeuren. Plotselinge veranderingen (of alle veranderingen) zijn soms lastig. Vooral als ze nog jong zijn en de wereld sowieso al een beetje overweldigend en nieuw is.

Dus het helpt om kort en simpel te benoemen wat er gaat gebeuren als dat iets nieuws is.

En hoe dat ongeveer verloopt.



Voor veel gevoelige kinderen helpt het enorm als ze weten wat er van hen verwacht wordt. Vooral op drukke momenten met veel prikkels of gebeurtenissen die niet zo vaak voorkomen.

Dus als er een keer zo'n bijzondere gebeurtenis is, is het niet alleen fijn als je dat op tijd laat weten maar ook er even bij vertelt wat er van een kind verwacht wordt. In simpele, kleine stapjes.

Bijvoorbeeld: "Dan gaan we allemaal naar de gymzaal. Daar staan al stoeltjes klaar en dan kun je er zelf eentje uitzoeken om op te zitten."

Om hulp vragen

Kinderen vinden het vaak nog lastig om hun gevoelens te communiceren of om hulp te vragen. Vooral als ze veel voelen en hulp nodig hebben!

Het helpt als een jong kind een paar standaardzinnen heeft om om hulp te vragen als het even te veel is.

"Ik heb pauze nodig" of alleen "Pauze!" is hier bijvoorbeeld universeel voor: "Laat me alsjeblieft eventjes met rust, ik moet even op mezelf zijn"

Of een codewoord of symbool dat je met een kind afspreekt. Een manier waarop een kind kan laten weten dat het zich niet goed voelt, dat hij of zij hulp nodig heeft of dat het gewoon even te veel is, zonder dat je woorden hoeft te gebruiken.

In plaats van een codewoord kan dat ook een kaartje zijn wat je kind op de tafel kan leggen zodat de docent kan zien dat je kind hulp nodig heeft. Een kaart met smiley gezichtjes die blij, neutraal of niet blij zijn waar een kind een knijper op kan zetten bij hoe het zich voelt.

Dat kun je met een kind overleggen. Dit is wat je kunt doen als het even te veel is of als je hulp nodig hebt.

Pauze nodig

Voor veel gevoelige kinderen werkt het enorm goed als ze af en toe even een pauze kunnen hebben. Wanneer spanning, angst of frustratie begint op te lopen. *Voordat* ze overprikkeld raken.

Sommig klasse hebben een bankje achter in de klas of een ander rustig plekje waar een gevoelig kind even een boekje kan lezen als het even te veel is.

Even naar de gang of even naar buiten mogen

Als kinderen iets ouder zijn, kan een rustig plekje ook buiten de klas zijn. Een plekje waar ze in overleg met de docent even heen mogen lopen als ze even tot rust moeten komen.



Hulpmiddelen

Op sommige scholen hebben ze al noise cancelling headphones in de klas die kinderen die gevoelig zijn voor geluid op kunnen zetten als het even te veel is of om rustig te werken. Voor sommige kinderen maakt dit heel veel verschil.

Een stressballetje om in te knijpen werkt voor sommige kinderen ook goed.

Een fijn plekje in de klas

Een gevoelig kind heeft vaak een sterke voorkeur waar het zich fijn voelt in de klas. En het helpt als je daar rekening mee wil houden bij de indeling.

Voor sommige kinderen kan vooraan zitten heel fijn zijn omdat ze zich dan makkelijker kunnen afsluiten voor wat er achter hen gebeurt. Voor een ander kind is vooraan juist heel erg intens zo dicht bij de docent en is een ander plekje juist fijner.

Hoe meer in het midden, hoe meer prikkels van alle kanten komen. Dus een plekje naast een muur of raam is fijner voor een gevoelig kind.





Beweging

Voor veel gevoelige kinderen is regelmatig bewegen heel fijn. Het helpt ze om spanning en prikkels los te laten en weer even terug te komen bij zichzelf en hun lichaam. Dat helpt ook met je veilig en goed voelen.

In sommige klassen doen de docenten zelf bijvoorbeeld elk uur een paar minuten wat fysieke oefeningen.

In sommige scholen mogen kinderen op een bal zitten zodat ze zelf een beetje kunnen wiebelen.

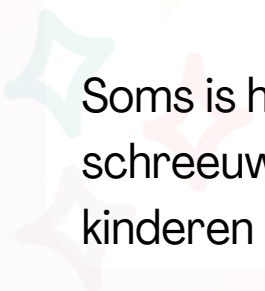
Op sommige scholen mogen kinderen die dat nodig hebben even buiten een paar rondjes rennen.

Ontdek waar het kind precies moeite mee heeft

Dat kan even een puzzeltje zijn, maar het helpt als je weet waar een kind precies moeite mee heeft.

Sommige kinderen zijn heel gevoelig voor geluid en hebben veel baat bij een noise cancelling headphone. Andere kinderen kunnen juist niks op hun hoofd verdragen.

Soms is het de pauze die super prikkelend is - allemaal schreeuwende en rennende kinderen om je heen. Andere kinderen leven juist helemaal op van de pauze.





Gym

Voor veel kinderen is gym leuk. Bewegen is ook super gezond en een goede manier om prikkels los te laten. Toch kan gym ook erg prikkelend zijn voor sommige kinderen. Bijvoorbeeld de drukte in de kleedkamers.

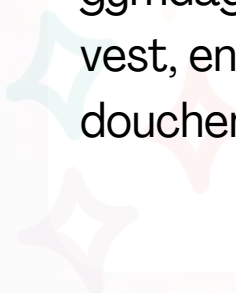
Als dit kind daar last van heeft, of je merkt dat dit kind meer geprikkeld is na gym, dan kun je daar oplossingen voor vinden.

Kleedkamers zijn erg chaotisch en vol met geluiden. Omkleden en douchen zijn soms enorm prikkelend.

En vooral voor de 'dromertjes' - de hoogsensitieve kinderen die snel afgeleid zijn en bij drukte in de omgeving snel moeite hebben om zich te concentreren, of voor kinderen die spanning uiten door te gaan klieren, is het fijn als je die momenten rustiger kunt maken.

Sommige gevoelige kinderen mogen zich voor de gymles ergens anders omkleden waar het rustiger is.

Sommige hoogsensitieve kinderen hoeven niet te douchen op school, omdat dat erg prikkelend kan zijn. Of ze gaan op een gymdag in een joggingbroek naar school met een T-shirt en vest, en trekken na gym alleen een schoon shirt aan en douchen later thuis.



Gym is niet verplicht. Met soms een beetje hulp gaat het prima voor veel hoogsensitieve kinderen. En bewegen is super belangrijk en gezond. Maar, als gym voor een kind echt te veel en niet leuk is, dan kun je ook kijken of dat kind bijvoorbeeld even ergens een boekje gaat lezen tijdens de gym. Of alleen in periodes waar een kind al een beetje te veel gespannen en geprikkeld is.

Praten met een hoogsensitief kind

Sensitieve kinderen zijn gevoelig voor de manier waarop je iets zegt. Veel gevoelige kinderen kunnen er bijvoorbeeld absoluut niet tegen als iemand boos praat of boos lijkt (stemverheffing).

Sommige docenten merken zelf direct dat sommige kinderen daar niet goed op reageren. Dat betekent niet dat je als docent zo'n kind nergens op aan kan spreken natuurlijk, maar dat het (innerlijke) paniek of boosheid voorkomt en 100x beter werkt als je dat op een rustige toon doet.

Gevoelens erkennen en benoemen werkt ook goed. Dat geeft kinderen het gevoel dat ze begrepen en gezien worden (connectie).

Ik merk dat je dit een beetje spannend vind. Dat is ok. Hoe zou je dit kunnen aanpakken?

Het lijkt erop dat je veel boosheid voelt vandaag! Dat begrijp ik. Heb ik ook weleens.



Minder naar school (flexi-school)

Er is een mogelijkheid in de leerplichtwet in Nederland voor kinderen om legaal minder dagen naar school te gaan. Dat kan als het in het belang van het kind is. Als een ouder/verzorger thuis dat kind begeleid met schoolwerk. De leerplichtambtenaar moet er voor ingelicht worden. En school blijft nog steeds verantwoordelijk voor de scholing van een kind.

Er zijn scholen waar sporadisch een kind zo gevoelig is voor school of zo structureel overprikkeld dat school, de docent en een ouder samenwerken om een kind een dag of twee per week thuisonderwijs te geven. Sinds Covid gebruiken veel meer scholen digitale systemen dus dat maakt het makkelijker.

Voor sommige kinderen kan dit een structurele oplossing zijn. Drie of vier dagen per week naar school in plaats van vijf. Of een paar halve dagen.

Maar het wordt ook flexibel gebruikt, als een ouder merkt dat de spanning te hoog op begint te lopen en een kind tijdelijk een paar dagen of weken af en toe wat dagen thuis onderwijs doet.

Weinig ouders (en niet alle scholen en docenten) weten van deze mogelijkheid. Het kan een (tijdelijke) brug zijn voor kinderen om gewoon niet naar school te gaan en zich goed te voelen en meer positieve ervaringen op school te hebben. En het kan helemaal vastlopen en uitval voorkomen.

