

Hoog sensitieve kinderen



Door:
2010-2011

Désirée de Cock
Da Vinci College, Dordrecht

Voorwoord

Tijdens mijn laatste studiejaar heb ik gewerkt aan mijn afstudeeronderzoek. Dit onderzoek gaat over hoog sensitieve kinderen in het basisonderwijs. Specifiek kinderen in groep 5 tot en met 8. Deze scriptie heb ik geschreven voor de opleiding HBO Toegepaste Psychologie in Dordrecht.

Mijn scriptiebegeleidster S. van Zijl wil ik bedanken voor haar hulp en duidelijke feedback. Ook wil ik mijn stagebegeleidster, C. Hoppenbrouwers, orthopedagoge, bedanken voor het brainstormen, de mogelijkheid om de CBSK te gebruiken en voor de vragen die zij stelde, waardoor ik meer inzicht kreeg in mijn visie over het onderzoek. Daarnaast wil ik ook mijn ouders bedanken voor de mentale steun die ze mij hebben gegeven en mijn buurman Drs. L. Kuppens die mij feedback gaf, met name op het gebied van de Nederlandse taal. Tot slot wil ik J. Meinck-Bruining bedanken voor haar hulp met de engelse samenvatting.

Désirée de Cock, Weert 2011

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Samenvatting	4
Summary	5
Inleiding	6
Hoofdstuk 1 probleemverkenning	7
Hoofdstuk 2 methode van onderzoek	13
Hoofdstuk 3 Wat is hoog sensitiviteit?	16
Hoofdstuk 4 Hoe herken je het hoog sensitieve kind in de klas?	21
Hoofdstuk 5 Hoe is de competentiebeleving van hoog sensitieve kinderen in groep 5 tot en met groep 8?	25
Hoofdstuk 6 Hoe kan de leerkracht de competentiebeleving van hoog sensitieve kinderen vergroten?	27
Hoofdstuk 7 conclusie, discussie, aanbevelingen	31
Literatuurlijst	33
Bijlage I vragenlijst hoog sensitieve kinderen	35

Samenvatting

Hoog sensitiviteit is een steeds meer opkomend begrip. Bij hoog sensitiviteit gaat het vooral om prikkels die men intens binnen krijgt. Dit heeft allerlei gevolgen voor je emotionele gemoedstoestand. Op basisschool de Ganzebloem heeft hoog sensitiviteit zelfs tot gevolg gehad dat een leerling stopte met school.

Hierdoor kwam ik op de onderzoeksvraag: *Welke interventies heeft een leerkracht van het basisonderwijs nodig om een hoog sensitief kind optimaal te begeleiden?*

Om deze vraag te kunnen beantwoorden heb ik gekozen voor literatuurstudie en praktijkonderzoek via vragenlijsten. Ik gebruik een vragenlijst die meet of de leerling hoog sensitief is en als hieruit blijkt dat het kind inderdaad hoog sensitief is, neem ik een tweede vragenlijst af die de competentiebeleving van deze hoog sensitieve leerling meet. De competentiebeleving wordt gemeten op de vlakken schoolvaardigheden, sociale acceptatie, sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gedragshouding en gevoel van eigenwaarde.

Van de totaal 80 onderzochte kinderen, waren er 15 hoog sensitief. Deze 15 kinderen heb ik de competentiebelevingsschaal voor kinderen (CBSK) afgenomen. Uit dit onderzoek blijkt dat hoog sensitieve kinderen vooral op de schoolvaardigheden, gevoel van eigenwaarde, sportieve vaardigheden en gedragshouding een lage competentiebeleving hebben. Opvallend was verder dat er een mannelijke leerling was die op alle schalen < 15 scoorde. Dit betekent dat hij op alle competentie gebieden zichzelf laag beoordeelt. Er waren 5 leerlingen die helemaal geen problemen hadden. Dit is 1/3 van de hoog sensitieve groep. 2/3 van de hoog sensitieve onderzoeksgroep, scoort op minstens 1 van de competentieschalen laag en 9 leerlingen hebben op bepaalde gebieden een lage competentiebeleving.

Hieruit kan ik concluderen dat een groot deel (2/3) van de hoog sensitieve kinderen een lage competentie beleving heeft en zou dus hulp gebaat zijn om deze beleving te vergroten. Daarom heb ik voor de leerkracht verschillende adviezen geschreven. Per gemeten competentie belevingsschaal heb ik adviezen geschreven, waardoor de kinderen gemakkelijk op hun probleemgebied geholpen kunnen worden. Het is aan te bevelen om als leerkracht, maar ook zeker als HBO-psycholoog meer te weten te komen over hoog sensitiviteit aangezien 15 – 20% van de bevolking hoog sensitief is (Aaron, 2002). Hierdoor is de kans groot dat je in de praktijk een hoog sensitief persoon tegenkomt. Als leerkracht en als therapeut is het goed om kennis te hebben over hoog sensitiviteit voor een optimale aansluiting bij de problemen waar hoog sensitieve personen mee kampen.

Summary

The term 'high sensitivity' is one that has become more known in recent years. It is a condition where there is heightened sensitivity within a person that results in a variety of emotional responses that can affect the sense of wellbeing. This condition was found to be the main cause of a young student leaving the Ganzebloem primary school.

This fact was the reason for my research into this condition. My focus question was: "What interventions can a Primary school teacher use to assist a child with high sensitivity?"

In order to answer the question, I used several reference books for my research as well as an official questionnaire 'Self-perception profile for children' within children. I designed a second questionnaire that measured the competitive spirit of a 'highly sensitive' student. This questionnaire was divided into 6 areas, measuring skills in the areas of learning skills, social acceptance, sporting skills, physical appearance, attitude and feeling of self-perception.

In my research I used 80 students from the above-mentioned school complete the questionnaire. The results showed 15 students to be at risk as they showed to be highly sensitive having scored very low in four areas. These students were given the 'Self-perception profile for children' questionnaire. The results from this questionnaire showed, that these children have a very low competency skills as well as a low feeling of self worth, in areas learning, sporting skills and attitude. It was also quite evident that most students scored below <15/ 100 in all areas. 5 students had no problems of self worth in any areas. Which is 1/3 of the highly sensitive group. 2/3 of the highly sensitive children scored low on at least one of the areas and 9 children were found to have a low competency in certain areas.

In conclusion my research showed that a large part of the high sensitive children have a low level of perception of their competencies and would benefit intervention to improve their self-perception. For this reason I have suggested several recommendations for the teacher. By using the competency measuring scale I have suggested several ways by which the teacher could assist the high sensitive child.

It is also recommended that the teacher as well as the higher education psychologist familiarise him or herself with this condition by doing further studies, as 15 – 20% of the population is high sensitive. (Aaron, 2002)

As a teacher and/ or therapist it is highly advisable to become more familiar and gain a deeper insight into a condition that has such an impact on our current society.

Inleiding

Voor mijn afstudeeropdracht, betreffende een aan de praktijk van het werkveld ontleend project, ga ik onderzoeken hoe hoog sensitieve kinderen optimaal in het basisonderwijs begeleid kunnen worden. Mijn interesse in hoog sensitiviteit komt mede voort uit mijn eigen beleving als hoog sensitief persoon. Ik realiseer me dat mijn eigen hoog sensitiviteit een rol kan spelen in de objectieve benadering van het onderzoek.

Mijn onderzoek ga ik uitvoeren in opdracht van C. Hoppenbrouwers, orthopedagoge van het bovenschoolse team bij de scholen van de “Maatschappij tot Nut van ’t Algemeen Departement Geldrop”. Mijn scriptie zal gaan over hoog sensitieve kinderen in het basisonderwijs. Deze kinderen moeten zo goed mogelijk worden begeleid. Ze lijken extra gevoelig voor sfeer. Ze ordenen de wereld in beelden, geluiden, gevoelens en herinneringen, waardoor een andere benadering wordt vereist.

Om de leerkracht de mogelijkheid te geven deze kinderen optimaal te begeleiden, ga ik onderzoek doen naar de competentiebeleving van hoog sensitieve kinderen. Ik zal trachten hun competentiebeleving in beeld te brengen op de gebieden: schoolvaardigheden, sociale acceptatie, sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gedragshouding en gevoel van eigenwaarde. De leerkrachten kan ik daarna aanvullende handvatten geven om deze kinderen optimaal in de klas te laten functioneren. Als toekomstig HBO-psycholoog kan ik na het uitvoeren van mijn onderzoek, de leerkrachten een onderbouwd advies geven hoe om te gaan met het hoog sensitieve kind.

Hoofdstuk 1 Probleemverkenning

1.1 Wat is de relevantie van het onderzoek voor de beroepspraktijk: de aanleiding.

Op één van de Nuts basisscholen te Geldrop heeft vorig jaar een hoog sensitieve leerling de school verlaten. De reden was dat 'ze de school niet meer aan kon'. Wellicht had dit voorkomen kunnen worden met de juiste begeleiding door de leerkracht van deze leerling. Hoe kunnen wij deze kinderen optimaal begeleiden, zodat in het vervolg dit soort situaties voorkomen kunnen worden?

Hoog sensitief; wat is dit nou eigenlijk en hoe kan ik het herkennen?

Volgens E. N. Aron (2002) presteren mensen het beste wanneer er een balans is tussen overprikkeling en verveling. Er is een groot verschil tussen mensen in de mate waarin hun zenuwstelsel reageert op dezelfde situaties of stimulansen. Het percentage dat zeer gevoelig is voor stimulatie ligt rond de 15 à 20 procent. Door dit grote percentage hoog gevoelige mensen is het van belang dat er aandacht aan wordt geschonken.

Hoe uit zich deze problematiek op school? Er zijn kinderen die zich bijvoorbeeld al aangesproken voelen wanneer de leerkracht boos is op de mede leerling, zelfs wanneer ze niet betrokken zijn bij de situatie. Ze kunnen hierdoor helemaal van slag zijn, blokkeren en nemen niets meer van de lesstof op. Het probleem ontstaat in de route naar de hersenen of ergens in de hersenen zelf. Hoog sensitieve mensen staan meer stil bij alles, waar 'normale' mensen een dag over nadenken, kunnen hoog sensitieve een week bij eenzelfde situatie stil staan. Dit kan zeer belemmerend werken. Doordat hun hoofd 'vol' raakt kunnen ze de zaken niet meer overzien. Het probleem bij hoog sensitiviteit is dus dat een stimulus die matig prikkelend is voor de meeste mensen, zeer prikkelend, dus problematisch, kan zijn voor de hoog sensitieve persoon.

In de literatuur zijn er verschillende termen voor hoog sensitieve mensen: Nieuwetijdskinderen, lichtkinderen, sterrenkinderen, indigo-kinderen, kristalkinderen, hoog gevoelige kinderen en hoog sensitieve kinderen. Ik kies ervoor de definitie hoog sensitief te gebruiken. Hieronder versta ik: het hoog sensitieve kind is een kind dat geboren is met een zenuwstelsel dat zeer gevoelig en waakzaam is en dat snel op alles reageert om hierna diep te reflecteren alvorens te handelen.

Wat kan ik als toekomstig HBO-psycholoog een hoog sensitief kind bieden? Ik verwacht dat hoog sensitieve kinderen in de praktijk vaker vast lopen. Wanneer ik mijn onderzoek heb afgerond, kan ik concrete adviezen geven aan leerkrachten. Hierdoor kunnen deze kinderen zich begrepen voelen op school en mogelijk hierdoor beter in hun vel zitten. Verder, door alle literatuurstudie die ik bestudeer heb ik straks een hoop kennis over hetgeen hoog sensitiviteit precies inhoudt en hoe je deze kinderen kan herkennen. Ik kan hierdoor als HBO psycholoog deze kinderen herkennen en ze psycho-educatie geven over hun sensitiviteit.

De kenmerken die Elaine N. Aron (2002) beschrijft voor het hoog sensitieve kind zijn:

1. snel schrikken
2. last hebben van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen de huid
3. niet houden van verrassingen
4. meer leren van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf
5. lijkt gedachten te kunnen lezen
6. moeilijke woorden gebruiken voor de leeftijd
7. elk vreemd geurtje ruiken
8. een scherpzinnig gevoel voor humor hebben
9. zeer intuïtief lijken
10. moeilijk slaap vatten na een opwindende dag
11. moeite hebben met grote veranderingen
12. wil zich verkleden als de kleren nat of zanderig zijn geworden
13. veel vragen stellen
14. perfectionistisch zijn
15. oog hebben voor het verdriet van anderen
16. van rustige spelletjes houden
17. diepzinnige, beschouwende vragen stellen
18. zeer gevoelig zijn voor pijn
19. slecht kunnen tegen een luidruchtige omgeving
20. oog hebben voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk)
21. eerst kijken of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
22. het best presteren wanneer er geen vreemden bij zijn
23. de dingen intensief beleven

Aron geeft aan dat een kind hoog sensitief is wanneer dertien of meer kenmerken van toepassing zijn. Maar ook wanneer slechts één of twee kenmerken in extreme mate waar zijn, geldt een kind als hoog sensitief. De problemen waar hoog sensitieve kinderen vooral tegenaan lopen zijn: gebrek aan ondersteuning van hun omgeving, evenals overgevoeligheid voor voeding, vaccinatie, medicatie, geluiden, licht en fysieke aanraking. Zij hebben gebrek aan zelfvertrouwen. Zij hechten aan veiligheid. Teruggetrokkenheid en druk gedrag wisselen elkaar af.

1.2 Welk relevant onderzoek is er al gedaan op dit gebied binnen Nederland binnen vergelijkbare organisaties.

Er zijn al verschillende onderzoeken gedaan naar hoog sensitieve kinderen. Hieronder vat ik enkele onderzoeken samen.

Voorbeelden van onderzoek in Nederland zijn:

1. De Jong, B. (2010). "Temperament of stoornis? Hoogsensitiviteit in relatie tot AD(H)D en PDD-NOS". Masterscriptie Psychologie en Geestelijke Gezondheid. Universiteit van Tilburg.

Conclusie; de resultaten, die uit zijn onderzoek naar voren kwamen, zijn dat hoog sensitieve kinderen op zeven van de negen gemeten domeinen van de stoornissen AD(H)D en PDD-NOS hogere scores behalen dan niet hoog sensitieve kinderen. Verder bleek dat hoog sensitieve kinderen niet meer last hadden van oriëntatieproblemen dan niet hoog sensitieve kinderen. Ondanks het gegeven dat hoog sensitieve kinderen dus op twee van de negen gedragsdomeinen niet hoger scoren dan niet hoog sensitieve kinderen, kan men de conclusie trekken dat hoog sensitieve kinderen meer overeenkomsten in hun gedrag vertonen met kinderen met AD(H)D en PDD-NOS. Met tot gevolg dat hoog sensitieve kinderen, mogelijk ten onrechte, in beeld komen voor een diagnose AD(H)D of PDD-NOS. Om dit te voorkomen in mijn onderzoek zal ik de betrouwbaarheid moeten verhogen van de diagnostiek van hoog sensitiviteit bij kinderen. De Jong, schrijft dat op basis van iemands scores op één vragenlijst, zonder verdere diagnostiek, het lastig is te stellen dat een kind per definitie hoog sensitief is. De betrouwbaarheid zou hoger zijn wanneer er naast de oudervragenlijst, ook leerkrachten en kinderen een soort gelijke vragenlijst zouden invullen.

2. Lubben, S. Van der (2008). Hoog sensitieve kinderen op de basisschool: verminderen van overprikkeling. Bachelor scriptie Pedagogiek, Hogeschool INHolland Amsterdam.

Conclusie; van der Lubben stelt naar aanleiding van haar onderzoek, dat er veel maatregelen en veranderingen mogelijk zijn om te voorkomen en te reguleren dat sensitieve kinderen overprikkeld raken. Hierbij moet gedacht worden aan prikkelbeperking ter voorkoming van overprikkeling en bij de regulatie is rust, tijd en ruimte van belang. Overprikkeling kan zich uiten in concentratieproblemen, met rust gelaten willen worden en alleen willen zijn. Er is volgens van der Lubben een onderscheid te maken tussen het voorkomen en het reguleren van overprikkeling. Hierbij zal ik in mijn eigen onderzoek rekening mee moeten houden, wil ik een volledig advies kunnen geven. Van der Lubben kwam er tijdens haar onderzoek achter dat er weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan is omtrent dit onderwerp. Wel komt de grote lijn van de praktijk overeen met de theorie die in de boeken staat beschreven.

Tijdens mijn onderzoek zal ik dus goed moeten letten op de wetenschappelijke onderbouwing van de bronnen die ik gebruik.

1.3 Is er vergelijkbaar onderzoek gedaan bij andersoortige organisaties buiten Nederland?

In België is er onderzoek gedaan naar Pesten op school bij hoog sensitieve kinderen en adolescenten.

Depamelaere, Ann-Sophie (2010), "Onderzoek naar pesten op school bij hoog sensitieve kinderen en adolescenten". Bachelor scriptie Toegepaste Psychologie, afstudeerrichting: Klinische Psychologie.

Conclusie; volgens Depamelaere is het zorgwerkend hoeveel kenmerken van hoog sensitieve personen gelinkt kunnen worden aan pesten. Hoog sensitieve personen worden vaker gepest. Daarom is het belang van preventie en psycho-educatie erg groot. Tevens is het noodzakelijk leerkrachten te informeren en te instrueren. Het belang van de omgeving bij pesten is groot; 25,93% van de slachtoffers vertelt het pesten aan de ouders en 25,93% vertelt het aan meerdere personen tegelijk. Dit onderzoek is niet generaliseerbaar i.v.m. de grootte van de onderzoeksgroep, het gebruik van zelfrapporteringsvragenlijsten en het geen rekening houden met kinderen die zowel slachtoffer als dader kunnen zijn. Ook is er een beperkte HSP-schaal gebruikt. De eindconclusie luidt dat er een zorgwekkend verband bestaat tussen hoog sensitieve personen en pesten. Dit gegeven is voor mijn onderzoek belangrijk. Er zou winst behaald kunnen worden uit een signalering van hoog sensitiviteit, zodat we op de beperkingen en mogelijkheden van deze kinderen kunnen inspelen.

1.4 Welke relatie bestaat er met relevante psychologische thema's?

Hoog sensitiviteit wordt regelmatig met andere stoornissen als AD(H)D, PDD-nos e.d. vergeleken. Tussen hoog sensitiviteit en AD(H)D zijn veel overeenkomsten. Zoals bleek uit het onderzoek van de Jong scoren hoog sensitieve kinderen op zeven van de negen gemeten domeinen van de stoornissen AD(H)D en PDD-NOS hoger, dan niet hoog sensitieve kinderen. Wanneer er meer overeenkomsten zijn met deze stoornissen, zullen hoog sensitieve kinderen ook tegen soortgelijke problemen als deze kinderen aanlopen.

Hoog sensitiviteit brengt zowel positieve kanten als negatieve kanten met zich mee. Daar waar de negatieve kanten de overhand hebben kan psychologische hulp mogelijk een uitkomst bieden. Negatieve kanten kunnen bijvoorbeeld zijn: overprikkeling, diep gekwetst worden, negatieve gevoelens van anderen overnemen, meer tijd nodig hebben voor informatieverwerking, moeite hebben met grenzen aangeven en perfectionisme.

Positief aan hoog sensitiviteit is meer genieten van smaken, geuren, natuur en kunst, positieve gevoelens van anderen overnemen, perfectionisme, creativiteit en fantasie. Doordat het begrip hoog sensitiviteit nog zo nieuw is, is er nog weinig onderzoek gedaan naar de relatie met psychiatrische ziektebeelden. Er zijn nog niet veel relaties gelegd tussen hoog sensitiviteit en relevante psychologische thema's.

1.5 Probleemverkenning uitgezet op micro-, meso- en macroniveau.

Het probleem van hoog sensitiviteit op microniveau.

Wat voor problemen heeft de leerkracht bij het herkennen en begeleiden van het hoog sensitieve kind? De hoog sensitieve leerlingen hebben vaak last van een slechte concentratie, een laag of negatief zelfbeeld en faalangst. Dit wordt mede veroorzaakt, doordat leerkrachten niet voldoende kennis hebben van de leerstijl en gevoelswereld van het hoog sensitieve kind. Van der Lubben gebruikt in haar onderzoek de leerstijlen van Kolb. Kolb onderscheidt vier leerstijlen: concreet ervaren (doener), waarnemen en overdenken (bezinner), abstracte begripsvorming (denker) en actief experimenteren (beslisser). Hoog sensitieve kinderen hebben de voorkeur voor de leerstijl van de bezinners. Dit houdt in dat zij het beste leren als zij eerst de mogelijkheid hebben om erover na te denken voordat zij iets doen, als zij activiteiten kunnen doen waar zij de tijd krijgen en gestimuleerd worden na te denken over acties en als ze beslissingen kunnen nemen zonder gehinderd te worden door limieten en tijdsduur. Hun voorkeur gaat niet uit naar het doen of herhalen, maar naar het diep in zich opnemen en door laten dringen van de informatie. Dan komen hun vindingrijkheid en creativiteit tot hun recht.

Hoog sensitieve kinderen hebben een sterkere werking van de rechter hersenhelft die samenhangt met voorkeur voor beelden in plaats van woorden. Dit geeft nogal eens problemen in de communicatie met andere kinderen. Zij laten een antwoord nog wel eens alleen in lichaamstaal zien, in plaats van te antwoorden. Ze worden vaak bestempeld als dromerig, afwezig, teruggetrokken, bang en verlegen. Kortom hoog sensitiviteit kan problemen voor het kind zelf met zich meebrengen waardoor het mogelijk is dat ze faalangstig en onzeker is. Door hun dromerige, afwezige en teruggetrokken gedrag kan het zijn dat ze hier negatieve feedback op krijgen en zijn ze eerder slachtoffer van pesten. Wanneer de leerkracht meer kennis heeft hoe het hoog sensitieve kind te begeleiden, zal het hoog sensitieve kind naar mijn verwachting beter in zijn of haar vel gaan zitten en daardoor minder snel het slachtoffer worden van onbegrip en pesters.

Het probleem van hoog sensitiviteit op mesoniveau.

Uit onderzoek is gebleken dat 15 tot 20 procent van de mensen hoog sensitief is. In een klas van 30 leerlingen zouden dus 4 tot 6 leerlingen kunnen zitten met problemen zoals faalangst, concentratieproblemen en een negatief zelfbeeld. Deze kinderen lopen een grote kans gepest te worden. Depamelaere stelt dat er voor 95% een verband bestaat tussen pesten en hoog sensitiviteit. Leerkrachten hebben dus baat bij kennis van hoog sensitiviteit om het pesten te voorkomen. Ook voor de leerling is het van belang dat hij op de hoogte is van zijn hoog sensitiviteit. Dit voorkomt dat hij over zijn eigen grenzen gaat.

Het probleem van hoog sensitiviteit op macroniveau.

Hoog sensitieve mensen in Nederland hadden door hun problematiek behoefte te zoeken naar lotgenoten en informatie. Er is in Nederland een vereniging voor hoog sensitieve personen. Dit is de "Vereniging Hoog gevoelig Nederland". De doelstelling van deze vereniging is het in contact brengen van mensen met affiniteit met hoog gevoeligheid. De vereniging telt ongeveer 300 leden.

Voor hoog sensitieve kinderen is er een informatiepunt; namelijk het landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (LiHSK). Het LiHSK geeft informatie door middel van een website, brochures, lezingen en workshops. Deze informatie is bedoeld voor ouders, leerkrachten en iedereen die naar informatie op zoek is.

Er zijn dus verschillende mogelijkheden om informatie te ontvangen over hoog sensitiviteit. Wanneer we hoog sensitiviteit gaan afzetten op macroniveau en gaan kijken naar wat het probleem zou kunnen zijn, kom ik op verkeerde diagnoses. Hierdoor kan het zijn dat een kind dat eigenlijk hooggevoelig is, medicatie en therapie krijgt die niet aansluit bij zijn gevoeligheid. Doordat hoog sensitiviteit nog niet een officiële stoornis is in de DSM IV TR kunnen er nog geen officiële diagnoses gesteld worden, sommige therapeuten zien hoog sensitiviteit liever niet als een stoornis, maar als een karaktertrek. Hoe dan ook heeft het tot gevolg dat, als je hoog sensitief bent, er minder mogelijkheden zijn qua therapievormen en je mogelijk minder begrip ontvangt van de omgeving door gebrek aan kennis.

1.6 Centrale vraagstelling en de deelvragen van het onderzoek

Voor mijn onderzoek heb ik een vraagstelling geschreven. Deze centrale vraagstelling is de kern van mijn onderzoek.

De centrale vraagstelling: **Welke interventies heeft een leerkracht van het basisonderwijs nodig om een hoog sensitief kind optimaal te begeleiden?**

In mijn vraagstelling versta ik onder de woorden interventies en begeleiding het volgende:

Interventies: het geheel van activiteiten waarmee hulpverleners, in dit geval leerkrachten voor en met cliënten problemen voorkomen of oplossen om zo een bijdrage te leveren aan het bevorderen en in stand houden van gezondheid en welzijn. Kortom tips, technieken en andere instrumenten die nodig zijn om het hoog sensitieve kind te helpen.

Begeleiding: iemand helpen bij wat hij doet. In mijn centrale vraag versta ik onder begeleiden, het helpen van het hoog sensitieve kind door de leerkracht. Dit ter bevordering van het welbevinden van het kind op school.

In mijn deelvragen gebruik ik het woord competentiebeleving. Ik versta onder het woord competentiebeleving hoe de kinderen naar zichzelf kijken op de gebieden: schoolvaardigheden, sociale acceptatie, sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gedragshouding en gevoel van eigenwaarde.

Binnen het basisonderwijs zal ik mij richten tot kinderen uit groep 5 tot en met 8.

Om tot het antwoord van deze vraag te komen zal ik de volgende deelvragen beantwoorden:

- 1. Wat is hoog sensitief?**
- 2. Hoe kan de leerkracht het hoog sensitieve kind in de klas herkennen?**
- 3. Hoe is de competentiebeleving van hoog sensitieve kinderen in groep 5 tot en met groep 8?**
- 4. Hoe kan de leerkracht de competentiebeleving van hoog sensitieve kinderen vergroten?**

Hoofdstuk 2 Methode van onderzoek

Om een gedegen onderzoek te kunnen doen gebruik je verschillende onderzoeksmethoden. Hieronder kun je lezen welke onderzoeksmethode ik gebruik per deel vraag.

1. Voor de deelvraag; **Wat is hoog sensitief?** Heb ik voornamelijk literatuuronderzoek gepleegd.

Volgens N. Verhoeven zijn er verschillende gradaties in literatuur te onderscheiden, namelijk; primaire, secundaire en grijze literatuur. Onder primaire literatuur beschrijft zij literatuur waar een onderwerp voor het eerst wordt behandeld. Bij secundaire literatuur gaat het niet om een nieuw onderwerp, maar literatuur waar andere auteurs over al behandelde onderwerpen rapporteren, bijvoorbeeld op basis van nieuwe inzichten of onderzoek. Als laatste de grijze literatuur. Dit zijn boeken, rapporten en verslagen die niet in gangbare boekcollecties zijn opgenomen; bijvoorbeeld, dissertaties die binnen een onderzoeksinstituut zijn uitgebracht en beleidsstukken bij ministeries. In mijn onderzoek let ik erop dat ik niet teveel grijze literatuur gebruik, omdat dit mogelijk afbreuk zal doen aan deze publicatie.

Ik kies voor literatuuronderzoek om de wetenschappelijke onderbouwing van het begrip hoog sensitiviteit te onderzoeken.

Literatuuronderzoek: voor- en nadelen

Het voordeel is dat je tegenwoordig via internet en de bibliotheek veel en vrij gemakkelijk informatie kunt opvragen en opzoeken. Een nadeel is dat je goed moet opletten waar je je informatie vandaan haalt. Juist door internet kan iedereen gemakkelijk informatie aanbieden die niet altijd gebaseerd is op wetenschappelijke onderzoeken. Of dat je te veel grijze literatuur gebruikt. Een ander nadeel is dat je erg veel informatie moet gaan lezen. Dit kost veel tijd.

2. De deelvraag, **Hoe herken je het hoog sensitieve kind in de klas?** heb ik eveneens onderzocht door middel van literatuuronderzoek.

In de literatuur heb ik onderzocht wat de kenmerken van hoog sensitieve kinderen zijn en welke onderzoeken er al zijn gedaan om het hoog sensitieve kind te herkennen.

Literatuuronderzoek: voor- en nadelen

- Het voordeel is dat je tegenwoordig via internet en de bibliotheek veel en vrij gemakkelijk informatie kunt opvragen en opzoeken.
- Een nadeel is dat je goed moet opletten waar je je informatie vandaan haalt. Juist door internet kan iedereen gemakkelijk informatie aanbieden die niet altijd gebaseerd is op wetenschappelijke onderzoeken. Het gebruik van grijze literatuur. Een andere nadeel is dat je erg veel informatie moet gaan lezen. Dit kost veel tijd.

3. De deelvraag, **Hoe is de competentiebeleving van hoog sensitieve kinderen in groep 5 tot en met groep 8?**

In de klas heb ik een vragenlijst laten invullen die nagaat of er kinderen zijn die hoog sensitief zijn. De kinderen die hoog sensitief zijn aan de hand van deze vragenlijst, heb ik de competentiebelevingsschaal voor kinderen (CBSK) afgenomen. Dit is een test die de competentiebeleving voor kinderen meet.

De vragenlijst die ik afneem heb ik van Dr. Elaine Aron. Zij heeft deze vragenlijst samengesteld voor ouders om te achterhalen of hun kind hoog sensitief is. Ik heb deze lijst aangepast door hem in de ikvorm te zetten en een aantal voorbeelden erbij te zetten, zodat de vragenlijst ook invulbaar werd voor mijn onderzoeksgroep. Doordat de test oorspronkelijk voor volwassenen bedoeld is kan het zijn dat de kinderen niet alles goed begrijpen, ondanks dat ik het zo toegankelijk mogelijk heb gemaakt. Daarom zal ik de vragenlijst klassikaal puntje voor puntje toelichten. Het kan verder zo zijn dat de kinderen in groep 5 meer moeite hebben met het invullen van de test dan de kinderen in de hogere groep, omdat zij misschien minder zelfinzicht hebben. Het voordeel van het aanpassen van de vragenlijst is dat de respons van de onderzoeksgroep nagenoeg 100% is. Daarnaast was ik erg benieuwd hoe de kinderen tegen zichzelf aankeken.

Om te meten hoe de competentiebeleving van de hoog sensitieve kinderen is, gebruik ik een meetinstrument van de orthopedagoog C. Hoppenbrouwers bij wie ik stage loop. De vragenlijst: competentiebelevingsschaal voor kinderen (CBSK). In mijn onderzoek heb ik ervoor gekozen om de CBSK bij de hoog sensitieve kinderen af te nemen. De CBSK is een schaal die bij kinderen van 8 tot 12 jaar vaststelt hoe zij zichzelf zien op de volgende gebieden:

1. Schoolvaardigheden
2. Sociale acceptatie
3. Sportieve vaardigheden
4. Fysieke verschijning
5. Gedragshouding
6. Gevoel van eigenwaarde.

De CBSK is "Self-perception profile for children", van Susan Harter, een schaal die op zich weer een revisie vormt van de 'Perceived Competence Scale for Children' (Harter, 1979; 1982). Competentie kan men ook op vatten als een vorm van zelfwaardering. Je kan dus zeggen dat de CBSK de zelfwaardering meet van kinderen. De CBSK kan afgenomen worden in het kader van wetenschappelijk onderzoek, maar ook naar aanleiding van vragen in het kader van psychodiagnostisch onderzoek in de praktijk van scholen, schoolbegeleidingsdiensten of instellingen voor jeugdhulpverlening of geestelijke gezondheidszorg. Wanneer men de CBSK heeft afgenomen heeft men een beeld van de wijze waarop het kind zichzelf ervaart en hoe het zijn eigen vaardigheden en/of adequaatheid op een aantal relevante levensgebieden inschat. Er is onderzoek gedaan naar de betrouwbaarheid van de CBSK. De conclusie uit dat onderzoek was dat de betrouwbaarheid van de CBSK aanvaardbaar is. De validiteit geeft aan in hoeverre een test of vragenlijst ook daadwerkelijk meet wat er beoogd wordt. De CBSK is niet ontworpen om een bepaald criterium te voorspellen. Daar zou namelijk een hoge predictieve validiteit voor nodig zijn. De CBSK is ontworpen om verschil te kunnen maken tussen kinderen met een hoge en lage competentiebeleving. Daarom wordt er vooral gekeken naar de begripsvaliditeit. In de handleiding van de CBSK staat echter niets over de begripsvaliditeit.

4. de deelvraag: **Hoe kan de leerkracht de competentie beleving van hoog sensitieve kinderen vergroten?** Deze vraag heb ik beantwoord door literatuurstudie te doen. Daarnaast heb ik zelf ook mogelijkheden bedacht om de hoog sensitieve kinderen te begeleiden met hun competentiebeleving.

In de literatuur heb ik onderzocht welke adviezen andere hebben in de omgang met hoog sensitieve kinderen. Doordat ik ze ook wilde specificeren op de onderzochten punten schoolvaardigheden, sociale acceptatie, sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gedragshouding en gevoel van eigenwaarde, heb ik zelf nog aanvullingen bedacht. Per advies zal ik uitleg geven waarom ik denk dat de bedachte methode zal aansluiten bij de hoog sensitieve kinderen.

Literatuuronderzoek: voor- en nadelen

- Het voordeel is dat je tegenwoordig via internet en de bibliotheek veel en vrij gemakkelijk informatie kunt opvragen en opzoeken.
- Een nadeel is dat je goed moet opletten waar je je informatie vandaan haalt. Juist door internet kan iedereen gemakkelijk informatie aanbieden die niet altijd gebaseerd is op wetenschappelijke onderzoeken. Het gebruik van grijze literatuur. Een andere nadeel is dat je erg veel informatie moet gaan lezen. Dit kost veel tijd.

Hoofdstuk 3 Wat is hoog sensitiviteit?

Mensen presteren het beste wanneer er een balans is tussen overprikkeling en verveling. Er is een groot verschil tussen mensen in de mate waarin hun zenuwstelsel reageert op dezelfde situaties of stimulansen (Dr. E. Aron 2002).

Na een zevental onderzoeken kwamen (1997) Dr. E. Aron en Dr. Arthur Aron tot het begrip hoogsensitiviteit. Zij begonnen hun onderzoek met kwalitatieve interviews met individuen die zichzelf als hoogsensitief beschouwden. Door deze interviews werd er achterhaald wat de basiskenmerken van hoogsensitiviteit nu daadwerkelijk zijn. Hierna volgden er zes kwantitatieve onderzoeken. Aron en Aron hanteerden vragenlijsten gericht op hoogsensitiviteit, emotionaliteit en introversie. Na elk kwantitatief onderzoek werden bij het volgende onderzoek items vervangen of toegevoegd zodat er een betrouwbare vragenlijst ontwikkeld werd. Uiteindelijk heeft dit geresulteerd in een vragenlijst waarmee hoogsensitiviteit kan vastgesteld worden. Deze lijst wordt ook wel de High Sensitive Personality Scale genoemd. Smolewska, McCabe en Woody (2006) evalueerden de HSP-schaal als een valide en betrouwbaar meetinstrument voor hoogsensitiviteit. Aron en Aron (1997) kwamen zelf tot de conclusie dat de HSP-schaal een hoge betrouwbaarheid heeft. Na het ontwikkelen van dit meetinstrument heeft men achterhaald dat 15 a 20 procent van de mensen hoogsensitieve kenmerken heeft. Door dit grote percentage hoog gevoelige mensen is het van belang dat er aandacht aan wordt geschonken.

(Aron en Aron 1997): "Over a series of 7 studies that used diverse samples and measures, this research identified a unidimensional core variable of high sensory-processing sensitivity and demonstrated its partial independence from social introversion and emotionality, variables with which it had been confused or subsumed in most previous theorizing by personality researchers. Additional findings were that there appear to be 2 distinct clusters of highly sensitive individuals (a smaller group with an unhappy childhood and related variables, and a larger group similar to nonhighly sensitive individuals except for their sensitivity) and that sensitivity moderates, at least for men, the relation of parental environment to reporting having had an unhappy childhood. This research also demonstrated adequate reliability and content, convergent, and discriminant validity for a 27-item Highly Sensitive Person Scale."

Aron en Aron (1997) en Aron (2004) gaan er vanuit dat hoogsensitiviteit aangeboren is. Dit kan verklaart worden aan de hand van de studie van Gray naar relatie tussen gedrag en activiteit in verschillende hersenstructuren, waarbij hij het 'behavioral Inhibition system' ontdekte. De functie van dit systeem is om de huidige situatie te vergelijken met wat men verwacht dat er zal gebeuren gebaseerd op eerdere ervaringen, wat tot het tijdelijk vermijden van acties leidt. Gray stelt dat individuele verschillen in de zorg waarmee de vergelijking wordt gemaakt, genetisch zijn bepaald. Het gaat om een sensitief systeem dat gevoelig is voor straffen en nieuwe situaties en dat sensaties van frustratie en angst oproept (Aron, 2004). Mensen met een meer actief behavioral inhibition system zijn eerder afgeleid, minder gefocust en eerder overweldigd door lage stimulatie. Hierdoor anticipeert hij of zij eerder op gevaar. Dit heeft te maken met de activiteit in het behavioral inhibition system dat samengaat met een subjectieve staat waarin een individu reageert op bedreigingen en onzekerheden. Wanneer er een hoog niveau van opwindning wordt bereikt ('arousal'), vermindert de efficiëntie van deze reactie en wordt het individu extreem waakzaam. (Smolewska, McCabe & Woody 2006). Aron en Aron beweren dat de primaire rol van het Behavioral Inhibition System het verwerken van nieuwe stimuli is. Het is gebleken dat degene die hoog scoorden op de HSP-schaal ook een sterk

functionerend behavioral inhibition system hebben. Op basis hiervan kunnen onderzoekers afleiden of iemand hoogsensitief is of niet.

Jagiellowicz (2010) heeft onderzocht in hoeverre individuele verschillen in hoogsensitiviteit gerelateerd zijn aan reacties in de visuele gebieden van de hersenen op subtiele veranderingen in aangeboden foto's van de hersenen tijdens een fMRI. Er bleek een verschil te zijn in de activiteit in hersengebieden die betrokken zijn bij visuele verwerking en het rechter cerebellum (kleine hersenen) bij hoog sensitieve personen. Hiermee hebben de onderzoekers bewijs weten te leveren voor verschillen in hersenactiviteit tussen hoogsensitieve personen en niet hoog sensitieve personen.

De rechterhersen helft werkt meer holistisch, intuïtief, integrerend en is betrokken bij verwerking van visueel-ruimtelijke informatie. Ook is hij meer gericht op het sociaal-emotionele gebied en onze innerlijke wereld. Wanneer de rechter hersenhelft actief is, zullen woorden worden omgezet in beelden, zo ook verlopen denkprocessen in beelden.

Wanneer Jagiellowicz (2010) dus naar aanleiding van zijn onderzoek stelt dat hoog sensitieve personen een sterkere activiteit hebben op fMRI in hun rechter hersenhelft, betekent dit dat hoog sensitieve personen meer visueel ingesteld zijn. Volgens het onderzoek van mevr. Van der Lubben betekent dit in de klas dat de hoog sensitieve kinderen de informatie van de leerkracht eerst omzetten in beelden en daarna goed kunnen onthouden. Soms gaat dat proces langzamer dan de snelheid waarmee de verbale boodschap wordt gegeven. Hierdoor kan een hoog sensitief kind in de klas een deel van de boodschap missen. Ongeveer 1/3 van de leerlingen leert vooral vanuit de rechter hersenhelft. Dit betekent echter niet dat deze leerlingen allemaal hoog sensitief zijn.

E. Boss-Vught (2008) heeft de positieve en negatieve aspecten van hoog sensitiviteit in een tabeloverzicht gezet. Het blijkt dat er volgens haar overzicht evenveel negatieve als positieve aspecten aan hoog sensitiviteit zitten. Echter de negatieve aspecten nemen soms de overhand, omdat volgens de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis de mens van nature geneigd is tot negatief denken. Dit samen met het tabeloverzicht is een belangrijk gegeven voor de therapeut, omdat dit het belang aanwijst van het benadrukken van de positieve aspecten van hoog sensitiviteit.

Positieve aspecten	Negatieve aspecten
• Fijngevoeligheid • Intensief voelen • Intensieve waarneming en beleving • Zintuigen lijken fijner afgesteld • Bijzonder aangesproken worden door de schoonheid van natuur, kunst, muziek, dichtkunst en film • Intuïtieve waarneming • Ontvankelijk voor het bovennatuurlijke • Snel geraakt door het leed van anderen (medeleven)	• Overgevoelig • Kwetsbaar, neemt snel stemmingen over • Leest en voelt tussen de regels door/ denkt teveel na • Vaak Introvert en schuchter • Intuïtieve waarneming/ angstig • Slecht belastbaar/ geen reserves • Neiging tot overreageren • Gevoelens hebben al snel hun weerslag op het lichaam (gespannen, maagproblemen, hoofdpijn)

Interessant is dat er nog verschillende misverstanden zijn rondom hoog sensitiviteit. Het is namelijk zo dat hoog sensitiviteit vaak vergeleken wordt met andere stoornissen en karaktereigenschappen. Ik zal een aantal misverstanden toelichten, omdat het de leerkracht voor de klas misschien motiveert om zijn vermoeden van een stoornis als autisme of AD(H)D beter te motiveren en daardoor goed te kijken of zijn of haar vermoeden wel juist is, voordat deze uitgesproken wordt naar ouders toe. Autismen en Asperger worden vaker met hoog sensitiviteit geassocieerd. Autismen is een ontwikkelingsstoornis die invloed heeft op de manier waarop iemand communiceert en omgaat met de mensen in zijn omgeving. De belangrijkste problemen bestaan uit ernstige tekortkomingen op het gebied van sociale interactie, communicatieve vaardigheden en inbeeldingsvermogen. Liss (2008) heeft onderzoek gedaan naar het verband tussen autisme en hooggevoeligheid. Er bleek geen verband tussen beide te zijn. Er bleek een verschil te zijn tussen de sociale en communicatieve vaardigheden van hoog sensitieve personen en mensen met autisme, die beduidend minder over deze vaardigheden beschikken. De verwarring ontstaat soms toch, doordat kinderen met autisme of Asperger vaak moeite hebben met zintuiglijke indrukken; hier sensitief voor zijn. Daar waar kinderen of personen met Asperger moeite hebben met op een sociaal aangepaste manier luisteren en praten, hebben hoog sensitieve kinderen hier geen problemen mee. Kinderen met autisme kunnen vaak emotionele uitingen niet interpreteren. Je zou dus kunnen stellen dat de informatie van mensen met autisme wordt verwerkt op een manier waarbij er weinig sociale of emotionele betekenis aan die informatie wordt gegeven. Ook wordt informatie gefragmenteerd verwerkt. Hierdoor focussen mensen met autisme zich op details en hebben moeite met het geheel te zien. Hoog sensitieve mensen richten zich op het geheel van de ruimte en voelen onmiddellijk de stemming aan. Sommige kinderen die hoog sensitief zijn kunnen wel gedrag laten zien wat je ook bij kinderen ziet met autisme. Dit gebeurt wanneer ze overprikkeld raken. Te denken valt aan driftbuien. Een belangrijk verschil is ook dat hoog sensitiviteit gezien wordt als een karaktertrek en autisme als een ontwikkelingsstoornis.

Hoog sensitiviteit wordt vaak ook vergeleken met introversie. Het blijkt volgens Marseloo (2008) dat hoog sensitieve personen veel behoeften hebben aan individuele momenten. Dit komt doordat hun zenuwstelsel snel wordt overbelast. Aron (2004) stelt dat introversie bij hoog sensitieve personen een strategie kan zijn om overstimulatie te voorkomen. Toch zijn er wel degelijk verschillen tussen introversie en hoog sensitiviteit. Onderzoek van Aron en Aron (1997) toonde aan dat hoog sensitiviteit duidelijk verschilt met de persoonlijkheidstrekk introversie. Met behulp van kinder-, ouder- en leerkrachtvragenlijsten die gebaseerd zijn op de HSP-schaal van Aron en Aron (1997) werd hoog sensitiviteit en het verband met internaliserend/ externaliserend gedrag onderzocht bij 532 kinderen. De conclusie was dat hoog sensitiviteit bij kinderen uit twee overwegend valide en betrouwbare componenten bestaat, namelijk: sensitiviteit voor storende invloeden en sensitiviteit voor positieve invloeden. Hoog sensitiviteit houdt geen verband met allergie, astma en leerproblemen.

Uit kwalitatieve interviews in 1997 leek het er zelfs op dat er ook extraverte personen zijn die de eigenschap hoogsensitiviteit bezitten. Dit impliceert dat hoog sensitiviteit dus geen verband heeft met introversie/ extraversie. Aron gaat in 2004 in een publicatie verder in op het verschil tussen hoog sensitiviteit en introversie. Hierin stelt zij dat introversie bij hoog sensitieve personen vaak een strategie is om overstimulatie te voorkomen. Het is belangrijk te vermelden dat Marseloo (2008) stelt dat hoog sensitieve personen die een verontrustende kindertijd rapporteerden meer introvert zijn dan hoog sensitieve die geen verontrustende kindertijd rapporteerden. Introversie kan dus verwant zijn aan hoog sensitiviteit, maar is niet identiek aan hoog sensitiviteit omdat 30% van de hoog sensitieve personen extravert is (Aron, 1997). Ik stel dat er dus 70% introvert is van de hoog sensitieve personen en daarbij komt dat

hoog sensitieve personen meer introvert kunnen raken door een verontrustende kindertijd. Alles wel beschouwd kunnen introversie en hoog sensitiviteit in bepaalde mate met elkaar in verband worden gebracht.

Smolewska (2006) zette hoog sensitiviteit af tegen de Big Five en toonde aan dat de factor extraversie van de Big-Five niet of nauwelijks gerelateerd is aan hoog sensitiviteit gemeten met de HSP-schaal (ook niet negatief).

Wel kon men de volgende componenten van de Big-Five in verband brengen met hoog sensitiviteit; neuroticisme, openheid, esthetische sensitiviteit. De twee andere factoren van de Big-Five, altruïsme en consciëntieusheid, vertoonden geen relatie met de HSP –schaal.

Hoffman (2007) heeft hoog sensitiviteit afgezet tegen een sociale fobie en concludeerde dat er geen duidelijk verband is tussen hoog sensitiviteit en een sociale fobie.

Neal, Edelmann en Glachan (2002) toonden aan dat sociale/schoolangst in de kindertijd in combinatie met hoogsensitiviteit het ontwikkelen van een sociale fobie voorspelt. Een verband tussen hoog sensitiviteit en agorafobie of depressie hebben zij niet gevonden. Uit onderzoek van Liss, Timmel, Baxley en Killingsworth (2005) blijkt dat hoogsensitiviteit een risicofactor vormt voor het ervaren van psychologische klachten als depressie en angst, onafhankelijk van de ervaringen die men met de ouders heeft. Daarbij vertoonde hoogsensitiviteit samenhang met het beleven van ouderlijke overbescherming in het verleden. Het komt er op neer dat het hier te maken heeft met een wederkerige relatie. Hoog sensitiviteit heeft bepaalde kenmerken die bij ouders een overbeschermende reactie uit kunnen lokken, waardoor ze gedrag van het hoog sensitieve kind juist bevestigen en daardoor versterken. Als er juist sprake was van het tegenovergestelde, dus een laag niveau van ouderlijke zorg, komt het op latere leeftijd vaker voor dat hoog sensitieve kinderen een depressie krijgen. De resultaten van dit onderzoek zijn gebaseerd op herinneringen van volwassen personen.

De onderzoeker Gunnar (geciteerd in Aron, 2004) heeft vergelijkbare resultaten bij kinderen die nog jong waren. Uit dit onderzoek bleek dat verlegen kleuters een verhoogd cortisolgehalte hadden (wat duidt op langdurige stress) in erg stimulerende, nieuwe of bedreigende situaties, echter alleen wanneer er sprake was van een tekort aan ondersteuning door een verzorger.

De resultaten uit de verschillende onderzoeken lijken te wijzen op het feit dat hoog sensitieve personen gevoeliger zijn voor hun omgeving dan anderen. Toch kan dit voordelen hebben. De onderzoeken van Boyce et al. (1995) en Boyce en Ellis (2005) laten zien, dat hoog sensitieve personen meer dan anderen kunnen profiteren van positieve omgevingskenmerken.

Doordat hoog sensitiviteit ook soms wordt verward met AD(H)D wil ik deze graag ook tegen elkaar afzetten. Op psycholoog.net is een MRI onderzoek geplaatst door Vera Calmer (2006). Uit dit artikel bleek dat kinderen met ADHD relatief meer dunnere corticale gebieden in de hersendelen hebben die belangrijk zijn voor de beheersing van aandacht. Door Magnetic Resonance Imaging (MRI) werden de hersenen bekeken van 163 kinderen met ADHD en 166 deelnemers zonder ADHD. Het bleek toen dat er sprake was van dunne gebieden op de cortex bij bepaalde gebieden in de hersenen.

Eerder in mijn scriptie benoemde ik het onderzoek van Jagiellowicz (2010) die gekeken heeft naar subtiele veranderingen in de hersenen bij hoog sensitieve personen en normale personen. Hij kwam tot de conclusie dat er een verschil bleek te zijn in de activiteit in hersengebieden die betrokken zijn bij visuele verwerking en het rechter cerebellum (kleine hersenen) bij hoog sensitieve personen. Uit deze onderzoeken kwam dus geen overeenkomst in de hersenen tussen hoog sensitieve personen en mensen met AD(H)D.

De zichtbare verschillen die een leerkracht in de klas zou kunnen zien is dat het kind met AD(H)D in een rustige prikkelarme omgeving nog steeds onrustig gedrag zal laten zien. Het kind met HSP zal in een prikkelarme omgeving rustig worden en zich veel beter kunnen concentreren. Het effect van de prikkelarme omgeving is dus groter.

Gevoel van eigenwaarde afgezet tegen hoog sensitiviteit.

Het boek "Hoog sensitieve personen" van E. N. Aron begint in het voorwoord al met 'Huilebalk!', 'Angsthaas!', 'Spelbreker'. Woorden die volgens haar je als hoog sensitief persoon heel wat keren hebt gehoord, waardoor je kan gaan denken dat er iets mis met je is. Zo schrijft ze ook over een cliënte in haar praktijk die zij interviewde in het kader van haar onderzoek naar hoog sensitieve personen, dat deze cliënte bang was dat ze gek was. Ze voelde zich zo anders. Haar jeugd beschreef ze als bijna idyllisch tot ze naar school moest. Op school was ze altijd het lievelingetje van school, maar ze vonden haar altijd wat typisch. En zo kwam ze in het medische/ psychologische circuit terecht. Veel hoog sensitieve personen hebben het gevoel anders te zijn en hebben last van onzekerheden, perfectionisme en faalangst. In veel boeken valt het me op dat de schrijvers allemaal proberen de positieve kanten van hoog sensitieve personen te belichten. Titels als: "hooggevoeligheid als uitdaging", "Hoog sensitieve personen: hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt" en "hoog sensitiviteit als kracht", geven goed weer dat hoog sensitiviteit niet altijd als iets positiefs wordt gezien en dat er hulpboeken nodig kunnen zijn voor een positievere kijk op hoog sensitiviteit. In mijn onderzoek heb ik achterhaald hoe hoog sensitieve kinderen naar zichzelf kijken; of het werkelijk zo is dat ze zichzelf op bepaalde vaardigheden (competenties) laag inschatten.

Hoofdstuk 4 Hoe kan de leerkracht het hoog sensitieve kind in de klas herkennen?

Eerder in mijn scriptie heb ik al beschreven wat hoog sensitiviteit precies inhoudt. Bij hoog sensitieve kinderen is vooral de manier waarop ze prikkels van binnen en buitenaf ervaren het belangrijkste. Er zit namelijk een groot verschil in de intensiteit waarmee zij deze prikkels ervaren in vergelijking tot 'normale' kinderen. Daardoor kan het soms lastig zijn om optimaal in de klas te functioneren. In het komende stuk kunt u lezen wat de optimale omstandigheden zouden zijn voor het hoog sensitieve kind in de klas.

Een voorbeeld uit de brochure "hoog sensitieve kinderen in het basisonderwijs" door G. van der Veen (2006), om uit te leggen hoe de processen bij een hoog sensitief kind kunnen verlopen is het volgende.

"Stel dat een kind in de klas antwoord geeft op een vraag, de leerkracht reageert hier zodanig op dat de hele klas moet lachen. Goed bedoeld en het kind kan ertegen. Een ander kind uit de klas dat hoog sensitief is heeft precies waargenomen wat er gebeurde (oorzaak en gevolg). Het kind kan bang of zenuwachtig worden en er alles aan willen doen om geen beurt te krijgen. Want stel dat de leerkracht ook bij hem (of haar) een grappige opmerking maakt en de hele klas weer moet lachen? Dat lachen komt bij een hoog sensitief kind veel intenser binnen dan bij de meeste andere kinderen. Het zal die reactie dan ook liever vermijden en zich 'klein' of 'onzichtbaar' maken om geen beurt te krijgen".

Hoog sensitieve kinderen voelen zich het meest op hun gemak bij een volwassene die oprecht en rustig met hun omgaat. Hierdoor voelen ze zich veilig en durven ze zichzelf te laten zien. Je merkt dat ze spontane, sociale en creatieve kinderen zijn die veel te vertellen hebben.

Wanneer de leerkracht vaak zijn stem verheft, neiging heeft dingen te corrigeren, waardoor de nadruk ligt op wat niet goed gaat; bijvoorbeeld, ga eens recht zitten of zit niet zo te dromen, dan heeft dat gevolgen voor het veiligheidsgevoel van het hoog sensitieve kind en het zal zich dan minder laten zien.

Bij de dingen die een hoog sensitief kind opvallen, heeft het een sterke emotionele beleving. Hierdoor ervaart het wat waarde en betekenis voor hem heeft. Het kan indrukken pas 'plaatsen' wanneer het weet wat deze gevoelsmatig voor hem betekenen. Wanneer er veel indrukken achter elkaar volgen of een indruk zo heftig is kan dit tot overprikkeling leiden. Daardoor zal het kind minder functioneren. Dit kan zich uiten in teruggetrokken of juist heel druk gedrag, woede-aanvallen, hangerigheid, op zichzelf willen zijn, huilen, boosheid of concentratieproblemen.

Volgens het "Landelijke informatiepunt hoog sensitieve kinderen" (LiHSK) bestaat hoog sensitiviteit uit vier verschillende categorieën. E. Aron legt de nadruk veel meer op overprikkeling en op de ontvankelijkheid van de kinderen. Hierdoor kan het zijn dat leerkrachten de oplossing gaan zoeken in bijvoorbeeld speltherapie of een cursus sociale weerbaarheid. Door de kenmerken van hoog sensitiviteit volgens het LiHSK te bekijken kun je beter zoeken naar oplossingen die voor langere termijn helpen. Het bleek namelijk dat speltherapieën en dergelijke alleen op korter termijn effect hadden.

De kenmerken staan in relatie tot elkaar en hebben dus vooral betekenis in hun onderlinge samenhang.

De kenmerken volgens het LiHSK (2006):

Lichamelijk gebied:

- Veel zien, kleine veranderingen waarnemen
- Graag 'langs de kant' staan om te observeren
- Scherp horen; bijvoorbeeld geluiden snel 'hard' noemen
- Geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals een natte mouw of labeltjes in kleding
- Intens reageren op lichamelijke pijn
- Subtiële geur- en smaakverschillen onderscheiden
- Gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen

Emotioneel gebied:

- Aanvoelen van stemmingen en emoties
- Zich snel zorgen maken
- Toetrekken naar kinderen die enigszins buiten 'de groep' vallen
- Behoeftte hebben aan een rustige omgeving met niet te veel mensen
- Moeite hebben met veranderde omstandigheden
- De kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- Tijd nodig hebben om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen
- Inlevingsvermogen; zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen
- Niet van verrassingen houden
- Op jonge leeftijd al in staat tot zelfreflectie
- Niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan

Mentaal gebied:

- Een goed geheugen hebben
- Voor de leeftijd over een grote woordenschat beschikken
- Snel van de ene gedachte naar de andere associëren
- Diepzinnige vragen stellen
- Eindeloos willen weten 'waarom'
- Resultaten van rekenen blijven achter bij de rest van de vakken
- Een goed gevoel voor vreemde talen hebben, maar die graag in de praktijk leren via conversatie (liever dan uit een boekje)
- Kennis op school niet letterlijk willen/ kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
- Moeite hebben met structuren en organiseren
- Een hekel hebben aan oefenen en herhalen
- Dichtklappen of zenuwachtig worden bij feitelijke, gesloten vragen
- Liever belevend lezen dan begrijpend lezen

Spiritueel gebied:

- Eigen wijsheid; heel gericht de eigen weg volgen
- Vol levenslust; heel blij en enthousiast kunnen zijn
- Zeer hechten aan de waarheid
- Gericht zijn op liefde en vrede
- Diep nadenken over levensvragen
- Sterke binding hebben met de natuur (planten, dieren)
- Blijk geven van respect voor het leven en voor andere mensen
- Wat tegenover elkaar staat tot harmonie (willen) brengen ('mediator')

Sommige kinderen geven blijk van paranormaal-spirituele kenmerken. Deze kenmerken zijn niet karakteristiek voor alle hoogsensitieve kinderen, maar kunnen bij enkele van hen wel overduidelijk aanwezig zijn.

- Geesten of entiteiten ervaren
- Communiceren met elfjes, kabouters enz.
- Telepathische vermogens bezitten
- Gebeurtenissen voorzien
- Licht en kleuren (aura's) waarnemen
- Herinneringen aan vorige levens hebben

De kenmerken die Dr. Elaine N. Aron (2002) aanhoudt staan weergegeven op bladzijde 6. Aan de hand van de lijst van Dr. Elaine N. Aron en die van de LiHSK zou je kunnen vaststellen of het kind hoog sensitieve kenmerken heeft. Het is aan te raden om de lijst als leerkracht eerst zelf in te vullen en daarna deze met het kind te bespreken; zo heb je een check of je observaties juist zijn.

Het hoog sensitieve kind heeft nog een aantal kenmerken die in de klas van belang zijn, zoals de manier waarop zij informatie verwerken. De informatieverwerking van hoog sensitieve kinderen is voor hen het prettigst als ze worden geïnspireerd om via eigen onderzoek en ervaring kennis op te doen.

Op scholen komt vooral het mentaal/ cognitieve leren aan bod. Er wordt hierbij minder rekening gehouden met de intensievere informatieverwerking van het hoog sensitieve kind. Zoals ook wel bij hoogbegaafde kinderen voorkomt kan het zijn dat het kind hierdoor zijn interesse verliest. Kenmerken van onderpresteren bij een hoog sensitief kind zijn volgens het LiHSK:

- Slechte concentratie
- Laag of negatief zelfbeeld
- Faalangst, bang om fouten te maken
- Laag werktempo
- Perfectionisme
- Kwetsbaarder dan voorheen; veel of snel huilen, woede aanvallen
- Clownesk gedrag
- Wisselende prestaties
- Groot verschil tussen schriftelijke en mondelinge uitdrukkingsvaardigheid
- 'Teruglopen' in emotionele ontwikkeling, zich kinderlijker gaan gedragen

Al eerder benoemde ik dat bij hoog sensitieve kinderen de rechter hersenhelft actiever is. De rechter hersenhelft richt zich vooral op de wereld binnenin ons zelf; ons innerlijk weten en voelen. Ook wel de helft die samenhangt met sociale en emotionele vaardigheden. Dit is belangrijk om te weten, want de informatieverwerking in de rechter hersenhelft is verbonden met het visueel ruimtelijk denken. Andere kinderen hebben hun voorkeur bij het auditief-volgordegericht denken, dat via de linker hersenhelft loopt. Dit betekent dat hoog sensitieve personen visueel ruimtelijk hun informatie opnemen; dus zien gaat voor horen.

Het huidige onderwijs is veelal auditief ingesteld. U kunt dus begrijpen dat dit moeilijkheden met zich kan meebrengen voor hoog sensitieve kinderen. Vooral vanaf groep 3 kunnen kinderen moeite krijgen met automatiseren, moeite krijgen met spelling en klinkerklanken gaan verwisselen. De leerkrachten hoor je dan vaak zeggen: "ik heb het idee dat er meer in dit kind zit dan dat eruit komt".

Beelddenkers denken in beelden en plaatjes. De leerling neemt informatie op en associeert ermee, geeft er een eigen interpretatie aan. Details moeten in de context van het geheel staan, anders hebben ze geen betekenis. Beelddenken betekent veel tegelijk waarnemen. Spellend leren lezen is daarom een probleem. Belevend lezen zal juist iets zijn waar ze goed in zijn omdat ze denken in gehelen en direct

oplossingen weten. Vaak hebben deze kinderen een voorkeur voor creatieve vakken en werken met constructiemateriaal. Beelddenkers hebben vaak moeite met structuurwisselingen. Belangrijk is dat de leerling de bedoeling van de opdrachten en werkjes weet of uitgelegd krijgt, zodat er een innerlijke motivatie ontstaat. Beelddenken zegt niets over intelligentie niveau.

Belangrijk is bij kinderen die een voorkeur hebben voor visueel ruimtelijk denken, ongeacht of ze een probleem hebben met auditief-volgordelijke informatie in zich op te nemen het volgende voor ogen te houden (LiHSK):

- Hoog sensitieve kinderen kunnen zonder visualisatie niet denken en dus ook niet leren.
- Hoog sensitieve kinderen moeten vooral gewezen worden op hun sterke punten. Remedies aanvoeren voor hun zwakke kanten is nauwelijks productief. (Sword, 2000)

Kortom er zijn een aantal kenmerken waar je het hoog sensitieve kind aan kan herkennen. Naar mijn mening zijn de belangrijkste kenmerken van een hoog sensitief kind: aanvoelen van stemmingen en emoties, zich snel zorgen maken, de dingen intens ervaren (mede door het beeld denken), behoefte hebben aan rustmomenten en diepe bezinning over allerlei gebeurtenissen die op zijn pad komen.

Hoofdstuk 5 Hoe is de competentiebeleving van hoog sensitieve kinderen in groep 5 tot en met groep 8?

Deze deelvraag is van belang voor mijn onderzoek, omdat ik concrete adviezen aan de leerkracht wil geven. Daarvoor moet ik eerst achterhalen op welke gebieden de hoog sensitieve kinderen een lager zelfbeeld hebben.

Om deze deelvraag te kunnen beantwoorden heb ik eerst achterhaald wie in deze klassen hoog sensitief zijn. Door een aangepaste vragenlijst van Dr. Elaine N. Aron (2002) (zie bijlage I) aan de kinderen voor te leggen heb ik vastgesteld wie hoog sensitief is. Bij de vragenlijsten is de norm 13 en hoger hooggevoelig. In mijn tabel heb ik de scores 13 en 14 als sensitief beoordeeld. De reden hiervan is dat ik de betrouwbaarheid van de uitslag hoog sensitief wilde vergroten. Daarom heb ik de kinderen die 15 en hoger op de vragenlijst hebben gescoord de CBSK afgenomen.

	Groep 5		Groep 6		Groep 7		Groep 8		Totaal
Geslacht	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje	
Hoogsensitief (15>)	4	1	4	2	0	1	0	3	15
Sensitief (13-14)	0	5	4	2	0	2	2	1	16
Niet (<12)	9	3	6	3	5	8	6	9	49
Totaal onderverdeeld op geslacht	13	9	14	7	5	11	8	13	80
Totaal	22		21		16		21		80

Opvallend is dat er in groep 5 en 6 meer kinderen waren die kenmerken hadden van hoog sensitiviteit. In deze groepen merkte ik dat ze het erg lastig vonden om de vragenlijsten te beantwoorden. Het zou kunnen dat daardoor de score in deze groepen hoger is als in de groepen 7 en 8. Om uit te sluiten dat er verschillen zijn in de ontwikkelingsfase heb ik mij gebaseerd op een theorie E. Erikson uit het boek "Ontwikkeling in vogelvlucht" (1999).

Volgens Erik Erikson zitten de kinderen die ik getest heb in de latentiefase. De latentiefase is de fase waar kinderen van 6 tot 11 jaar in zitten. De latentiefase heeft als kenmerk dat er gezocht wordt naar een oplossing voor de oedipale crisis. De oedipale crisis houdt in dat kinderen gaan fantaseren over een rol als volwassene. Ze gaan rivaliseren met de ene ouder om de liefde van de andere. Er komt tijdelijk rust in de seksuele en agressieve driften. Er is geen speciale zone van belangstelling; er heerst algemene stabiliteit. Deze fase is belangrijk voor de egogroei. Het is een belangrijke fase voor het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Er kan gevaar zijn voor gevoel van falen of minderwaardigheid. Het verschil zou hem kunnen liggen in het feit dat vanaf groep 7 al verder zijn in de groei van hun ego, waardoor ze beter inzicht hebben over hoe ze in elkaar zitten en met sommige kenmerken al hebben leren omgaan. Ik wil hiermee niet uitsluiten dat het verschil ook te maken kan hebben dat er simpelweg meer hoog sensitieve in de groepen 5 en 6 zitten.

Verder is er een onderverdeling gemaakt tussen jongens en meisjes, uitgaande van het onderzoek van Aron & Aron (1997) en Benham (2006) blijkt dat er meer meisjes hooggevoelig zijn dan jongens. In mijn onderzoek zijn er 8 jongens hoog sensitief en 7 meisjes. Wanneer ik ook de sensitieve kinderen meereken komt dit uit op 14 jongens en 17 meisjes. Ik kan hierdoor dus niet met zekerheid bevestigen dat uit mijn onderzoek ook naar voren komt dat er meer hoog sensitieve meisjes zijn als jongens. Dit is wel het geval als ik ook de sensitieve kinderen meereken uit mijn

onderzoek. Zoals u uit de tabel kunt lezen zijn er 15 kinderen die hoog sensitief zijn. Bij hun heb ik de competentiebelevingsschaal voor kinderen (CBSK) afgenomen.

Onderstaande tabel geeft weer hoe de kinderen hebben gescoord op de verschillende schalen bij de CBSK. U ziet het aantal kinderen per schaal verdeeld op de hoogte van hun score. Wanneer een kind bijvoorbeeld 85< scoort betekent dit dat 15% van de kinderen hoger scoort dan zij.

Procenten	Sv		Sa		Sp		Fv		Gh		Ge	
geslacht	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
85 >	3	2	1	3	1	2	1	2	2	-	1	-
84 - 50	-	3	3	1	2	4	3	3	3	4	3	4
49 – 15	3	1	2	3	1	1	3	2	1	1	1	2
< 15	1	2	1	1	3	1	-	1	1	3	2	2

Legenda:

Sv: Schoolvaardigheden
 Sa: Sociale acceptatie
 Sp: Sportvaardigheden
 Fv: Fysieke verschijning
 Gh: Gedragshouding
 Ge: Gevoel van eigenwaarde

M: Meisje
 J: Jongen

Opvallende scores:

- Er was een leerling (J) die op alle schalen < 15 scoorde. Zijn score op de vragenlijst was 17.
- Er waren 5 leerlingen die helemaal geen problemen hadden. Dat is dus 1/3 van de hoog sensitieve groep.
- 2/3 van de hoog sensitieve onderzoeksgroep, scoort op minstens 1 van de competentieschalen laag.
- 9 leerlingen hebben op bepaalde gebieden een lage competentiebeleving.

Belevingsschaal	Aantal leerlingen met lage beleving
Schoolvaardigheden	5
Eigenwaarde laag	5
Sportieve vaardigheden	4
Gedragshouding	4
Sociale acceptatie	2
Fysieke verschijning	1

In mijn advies aan de leerkracht zal ik er dus rekening mee houden dat binnen mijn onderzoeksgroep kinderen zichzelf laag scoren op de gebieden: schoolvaardigheden, gevoel van eigenwaarde, sportieve vaardigheden en gedragshouding.

Hoofdstuk 6 Hoe kan de leerkracht de competentie-beleving van hoog sensitieve kinderen vergroten?

Uit mijn onderzoek blijkt dat de hoog sensitieve kinderen uit mijn onderzoeksgroep vooral laag scoren op de gebieden schoolvaardigheden, eigenwaarde, sportieve vaardigheden en gedragshouding. Dit betekent dat deze kinderen van zichzelf vinden dat ze deze competenties onvoldoende bezitten. Opvallend is dat 1/3 de van de hoog sensitieve onderzoeksgroep geen problemen hadden op het vlak van een van de competenties. Meer dan de helft schaalde zichzelf dus lager in op een competentie. Wanneer ik de theorie koppel aan de lage scores op de bovengenoemde gebieden, heb ik de volgende tips gevonden. Ik heb ze verdeeld over de verschillende competentieschalen.

Schoolvaardigheden:

G. van der Veen (2006) schreef dat bij schoolgerichte taken zoals rekenen het belangrijk is dat er niet allerlei plaatjes staan naast de opdracht die kunnen afleiden. Verder is het belangrijk dat je bij rekenen geen strategieën door elkaar aanbied. Vaak is er moeite met automatiseren. Hier kan de leerkracht bij helpen door tafels groot geprint op te hangen en te leren hoe je je de tafel eigen kunt maken. Met de taakkaart is het belangrijk dat deze overzichtelijk is. Ook hier geldt weer dat er niet allerlei plaatjes op moeten staan die kunnen afleiden of overbodige informatie. In de klas is het voor het hoog sensitieve kind het prettigste achterin te zitten, zodat hij of zij overzicht heeft. Zeker wanneer het erg druk is in een klas is het prettig voor een hoog sensitief kind wanneer het weet waar alle indrukken vandaan komen. Doordat hoog sensitieve kinderen visueel ruimtelijk ingesteld zijn, is het raadzaam om de lesstof zowel visueel als auditief aan te bieden. Maar ook tijdens instructies is het raadzaam concreet te noemen wat je wens is. Bijvoorbeeld: 'hang je jas op het haakje in de gang', in plaats van 'hang je jas op' of 'ik ga verder met de les. Ik wil graag dat je weer meedoet'. Ook is het goed de lesstof te ondersteunen door afbeeldingen; dus bijvoorbeeld een woord ondersteunen met een afbeelding, ook in de midden-, bovenbouw.

Een overzichtelijke weektaak is belangrijk. Het helpt de hoog sensitieve kinderen hun werk te structureren en hun werk op tijd af te maken. Laat overbodige informatie in een weektaak liever weg. Dit geldt ook voor illustraties die 'ter versiering' worden gebruikt. Je kan eventueel steunkleuren gebruiken om onderscheid aan te brengen. Ook is het goed om belevend te lezen met de kinderen. Belevend lezen is wanneer je een kind een boek laat kiezen dat een verhaald oproept over hun eigen innerlijke wereld. Hierdoor hebben de kinderen een grote betrokkenheid bij het boek wat leidt tot een groter competentiegevoel. Daardoor blijken zij betere resultaten te behalen. Hoog sensitieve kinderen hebben vaker last van stress. Om het stressniveau binnen de klas laag te houden zou de leerkracht het volgende kunnen doen: de kinderen af en toe een moment voor zichzelf laten nemen zonder dat er een prestatie wordt verwacht. De kinderen zelf een verhaal laten vertellen of rustige muziek opzetten. Meer aandacht schenken aan creatieve vakken is ook goed; dit kan als uitlaadklep werken.

Drs. Y. Kasteleijn heeft ook verschillende tips voor de onderwijsleersituatie. Zij schrijft dat de sfeer erg belangrijk is. Als leerkracht kun je op je stemgebruik letten door niet te hard te spreken of je stem te verheffen. Probeer verder regels helder en positief te formuleren en te ondersteunen door visuele informatie.

In het leslokaal is het belangrijk dat er voldoende ventilatie is, rust en niet te veel voorwerpen en kleuren. Probeer de inrichting niet te vaak te veranderen. Bij de lesmethode is het goed om drukke en rustige activiteiten af te wisselen en de les te eindigen met een individuele verwerking.

Geef verder het kind de tijd om op te starten, een vraag te stellen of te beantwoorden. Indien de mogelijkheid er is, is het goed om het kind zelf de samenwerkingsvorm te laten kiezen. Probeer in de omgang rustig, positief, open, eerlijk, duidelijk en liefdevol te zijn.

Fysieke verschijning:

Hier heb ik zelf een aantal dingen bedacht die je als opdracht zou kunnen doen om het kind positief naar zichzelf te laten kijken op het gebied van uiterlijk. Laat de kinderen een modeshow houden. Je kan hierbij de kinderen een mooie eigenschap van zichzelf laten uitbeelden. Denk er bijvoorbeeld aan dat als een kind als mooie eigenschap lief zijn heeft, het dat kan uitbeelden door allemaal lieve afbeeldingen op zijn kleding te plakken. De andere kinderen mogen dan raden wat de eigenschap is. Je kan hierbij als leerkracht aandacht besteden aan rechtop lopen, mensen aankijken; ze bewust maken van hun eigen lichaamshouding. Je kunt ze misschien zelfs het verschil laten voelen door ze een keer op te laten komen, krom lopend en naar de grond kijkend en daarna rechtop de wereld inkijkend en vooral aan hun mooie eigenschap te laten denken.

Tijdens de gymlessen kun je de kinderen ook een oefening laten doen om hun houding te verbeteren. Door ze door de gymzaal te laten lopen, rechtop en elkaar aankijkend. Iedere keer wanneer ze iemand in de ogen kijken moeten ze die begroeten, dit zou je ook kunnen variëren door ze op het moment dat ze elkaar aankijken een compliment te laten geven. Als leerkracht zou je zelf soms ook een positieve opmerking kunnen maken over een kledingstuk of een kapsel.

Sociale acceptatie:

G. van der Veen (2006) schrijft dat hoog sensitieve kinderen vaak communiceren door middel van lichaamstaal. Het is goed hier op te letten en waar nodig op in te spelen. Zelf letten ze ook op de signalen die je als leerkracht afgeeft. Probeer niet tegenstrijdig te zijn in wat je verbaal zegt en non-verbaal laat zien.

Ook is het belangrijk bepaalde ervaringen van kinderen, zoals het zien van overleden of het overnemen van stemmingen, te respecteren. Het aanvoelen van en het inspelen op bepaalde stemmingen is van grootste belang.

Zelf wil ik ook nog een paar aanvullingen op de voorgaande tips doen. Met het oogpunt op de kwetsbaarheid voor pesten bij hoog sensitieve kinderen, is het belangrijk het vertrouwen te winnen, respect te tonen en uitnodigende vragen te stellen als: "Wat is er gebeurd?", "Wat voel je precies", "Leg eens uit wat je bedoeld?" Als je het verhaal nog even samenvat kun je checken of je het goed hebt begrepen. Daarna kun je weer doorvragen. Probeer ook het kind te stimuleren voor zichzelf op te komen, door grenzen aan te geven en te benadrukken dat het goed is zoals het is. Als oefening zou je met de kinderen toneelstukjes kunnen doen. Je kunt ze allerlei situaties laten naspelen; bijvoorbeeld een pestsituatie waarin iedereen juist de omgekeerde rol krijgt. Dus mocht er een pester zijn in de klas laat deze in het toneelstukje ervaren hoe het is om gepest te worden.

Sport vaardigheden:

Vanuit mijn literatuurstudie kon ik hier zo geen tips vinden. Daarom heb ik zelf hier een aantal tips bedacht, die de competentiebeleving van het kind rondom sport zouden kunnen vergroten. Tijdens de gymlessen zou de leerkracht een les kunnen gaan dansen. Uit onderzoek van TNO en TNS NIPO (2010) is gebleken dat dans een belangrijke bijdrage levert aan een gezonde levensstijl. Volgens hun is dansen op de basisschool belangrijk, omdat het de lichamelijke ontwikkeling van de grove en fijne motoriek, het lichaamsbewustzijn, coördinatie en concentratie, gevoel voor muziek, ruimtelijke ontwikkeling, het stimuleren van de fantasie, inlevingsvermogen en de samenwerking tussen onze rechter en linker hersenhelft bevordert. Daarnaast zitten er bij dans ook sociale, artistieke, expressieve en creatieve aspecten die goed

zijn voor het kind. Dans op school kan heel goed gebruikt worden ter voorbereiding en stimulering van de taalontwikkeling, ondersteuning van het rekenonderwijs en als verwerkingsvorm bij natuur- en wereldoriënterende vakken. Niet te vergeten dat kinderen aan dans veel plezier kunnen beleven.

Verder zou de leerkracht ook meditaties kunnen doen. Volgens neurobioloog en journalist N. Korteweg is meditatie een bron van innerlijke rust en mildheid en zeer bevorderlijk voor het vermogen zich te concentreren. Voor hoog sensitieve kinderen zou dit een middel kunnen zijn om alle prikkels die ze gedurende de dag hebben opgevangen te reguleren.

Wanneer kinderen niet goed zijn in sport zou je als leerkracht af en toe een alternatieve functie kunnen bedenken, zoals bijvoorbeeld de rol van scheidsrechter. Binnen deze rol moet het kind verantwoordelijkheid nemen en ligt de focus even niet op het sporten waar het minder goed in is.

Als de mogelijkheid er is zou men af en toe de kinderen uit verschillende sportactiviteiten kunnen laten kiezen. Kinderen uit de bovenbouw zouden misschien zelfs zelf een sportactiviteit kunnen organiseren.

Gevoel van eigenwaarde:

Er is door het LiHSK een werkboek uitgegeven met de titel: "Zo ben ik". Dit zou een leerkracht aan de ouders kunnen adviseren om te bekijken of ze er eventueel zelf mee aan de slag kunnen gaan met een groepje kinderen of individueel. De LiHSK heeft in zijn informatiebrochure hoog sensitieve kinderen in het basisonderwijs ook verschillende tips aangereikt. Ik zal de aanvullende tips op het werk van E. Bos-Vlugt hier noteren.

Als leerkracht moet je erop letten omzichtig te zijn met kritiek. Als je toch kritiek hebt probeer dan positief, opbouwend en concreet te zijn. Verder is het goed om keuzemogelijkheden aan te bieden. Hierdoor leren de kinderen keuzes te maken en hebben ze het gevoel dat ze een inbreng hebben in het geheel. Als leerkracht kun je gaan kijken naar het kind los van zijn onderwijsprestaties en de focus leggen op andere speciale kwaliteiten die bij het kind horen. Zelf denk ik dat bijvoorbeeld het maken van een geluksamulet kan bijdragen aan een hogere eigenwaarde. Deze helpt het kind met iets wat hij of zij lastig vindt. Een ander idee is om de kinderen collages te laten maken waarbij ze bijvoorbeeld vorm/ beeld moeten geven aan hoe ze zichzelf zien in de toekomst of aan dingen die voor hun belangrijk zijn. Zo leg je de focus op positieve dingen, doelen en door het visuele van een collage sluit je aan op de visuele beleving van het hoog sensitieve kind.

Tenslotte, door het gevaar voor pesten bij hoog sensitieve kinderen, al geconstateerd door mevr. A.-S. Depamelaere (2010) is het van belang extra alert te zijn op pestsignalen.

Gedragshouding:

Volgens mevr. G. Van der Veen (2006) is het belangrijk hoog sensitieve kinderen heel goed voor te bereiden op wat komen gaat. Het beste werkt dit als het niet te lang van te voren gedaan wordt, zodat de kinderen minder de tijd hebben om er intensief over na te denken. Wanneer kinderen met opmerkingen komen kun je hierover met ze in gesprek gaan, waardoor je ze kan stimuleren weer een stap vooruit te maken. Hierbij is het belangrijk dat je de kinderen leert relativiseren. Dit kan je doen door vragen te stellen die hun de situatie laten overdenken. Zoals: "Hoe weet je dat P. zo over je denkt?" Wanneer een kind aangeeft dat P. hem of haar niet leuk vindt. Wanneer je merkt dat kinderen veel van andere overnemen, kun je dit benoemen. Belangrijk is wel dat je begrip toont voor het gevoel van het kind, maar ook aangeeft dat het niet zijn probleem is. Op sommige scholen zijn er ook lessen zoals kindermassage georganiseerd. Het blijkt dat hierdoor de stress in de groep afneemt en dat kinderen die elkaar masseren elkaar niet slaan.

Hoog sensitieve kinderen communiceren vaak door middel van lichaamstaal. Het is goed hier op te letten en waar nodig op in te spelen. Zelf letten ze ook op welke signalen die je als leerkracht afgeeft. Probeer niet tegenstrijdig te zijn in wat je verbaal zegt en non verbaal laat zien. Ook is het goed de reden achter het storende gedrag te achterhalen. Hierdoor voelt het kind zich begrepen en kan aan de kern van het probleem worden gewerkt, in plaats van dat de focus vooral ligt op het storende gedrag. Ik kan me voorstellen dat, wanneer een kind storend gedrag vertoont de focus vooral daar blijft hangen. Probeer daarom het storende gedrag af en toe los te zien van het kind en te kijken naar de positieve eigenschappen en kwaliteiten.

Wanneer je een kind toch moet corrigeren, is het volgens Drs. Y. Kasteleijn (2008) raadzaam om niet te strenge straffen te gebruiken. Het werkt beter om het kind even apart te nemen en persoonlijk aan te spreken. Hierbij is het goed om de feedback-regels in acht te nemen: "Beschrijf veranderbaar gedrag, beschrijf concreet en specifiek gedrag dat je zelf gezien of gehoord hebt, gebruik een ik-boodschap, geef aan welk effect dit gedrag op je heeft, laat je gesprekspartner reageren, vraag om het gewenste gedrag en verken samen oplossingen of achtergronden". (I. Langeveld, 2011)

Overig:

E. Bos-Vlugt (2008) heeft onderzocht dat door in gesprek te gaan met hoog sensitieve kinderen het bleek dat deze kinderen zelf goed in staat waren om aan te geven wat ze nodig hadden. Dit zouden leraren dus bij hoog sensitieve kinderen die opvallen ook kunnen doen. De kinderen gaven aan vooral veiligheid en rust in de klas te nodig hebben en daarnaast hebben ze graag duidelijkheid over de taken die zij moeten uitvoeren. Waarschijnlijk is het effectiever voor het kind wanneer het zelf aan kan geven wat het nodig heeft dan dat wij als 'buitenstaander' dit voor hen gaan invullen. Wanneer je merkt dat kinderen veel van andere overnemen, kun je dit benoemen. Belangrijk is wel dat je begrip toont voor het gevoel van het kind, maar ook aangeeft dat het niet zijn of haar probleem is. De kinderen hebben ook veel baat bij structuur en grenzen.

Tenslotte, hoog sensitieve kinderen weten zelf vaak goed wat ze nodig hebben om zichzelf te kalmeren. Sta dit toe. Je kunt denken aan even wat vaker naar het toilet gaan, want plassen is ook het loslaten van opgenomen spanning. Op de duim zuigen kan er ook voor zorgen dat spanning zich ontlaadt. Dit heeft ermee te maken dat de duim het gehemelte van de hypofyse stimuleert. Zich terugtrekken op een rustige plek en dagdromen; wanneer je dagdroomt wordt het verstand (linker hersenhelft) even stopgezet en worden innerlijke beelden (rechter hersenhelft) toegelaten. Hierdoor schiet het kind niet door in rationele denk- en leerprocessen.

Hoofdstuk 7 Conclusie, discussie en aanbevelingen

7.1 Conclusie

Aan de hand van mijn hoofdvraag: Welke interventies heeft een leerkracht van het basisonderwijs nodig om een hoog sensitief kind optimaal te begeleiden?, heb ik de volgende conclusie getrokken. Uit mijn onderzoeksgroep heeft 2/3 van de hoog sensitieve kinderen op minimaal 1 belevingsschaal een lage competentiebeleving. Dit toont het belang aan van een goede begeleiding voor deze kinderen. Tijdens mijn zoektocht naar adviezen voor een goede begeleiding gespecificeerd op alle belevingsschalen, kwam ik erachter dat er al best veel informatie bekend is voor de begeleiding van deze kinderen vooral op het gebied van schoolvaardigheden. Dit is positief aangezien schoolvaardigheden hoog scoorden op het gebied van een lage competentiebeleving.

Ik denk dat het bijna onmogelijk is om een optimale leersituatie te creëren voor hoog sensitieve kinderen. Daarom is het, denk ik, goed om je als leerkracht vooral te richten op het gevoel van eigenwaarde in het algemeen. Wanneer deze positief is zullen kinderen mogelijk zichzelf ook hoger op andere vlakken inschatten. Dit gevoel van eigenwaarde kan je als leerkracht naar mijn mening het beste bereiken door respect te tonen, oprecht te luisteren naar het verhaal van het kind. In mijn ogen wil ieder mens namelijk toch vooral gezien en gehoord worden; een klein geschenk maar vaak met hele positieve gevolgen.

7.2 Discussie

Aan de hand van mijn onderzoek zijn bij mij de volgende vragen opgekomen die ik ter discussie wil stellen.

Wat is nu eigenlijk het grootste probleem voor hoog sensitieve kinderen? Naar mijn mening is dit vooral de combinatie van alles samen, waar in mijn ogen staat het intense beleven op nummer 1. Wanneer bij een persoon gebeurtenissen gedurende de dag intens binnenkomen duurt het ook langer voordat ze verwerkt zijn. En dit heeft gevolgen voor de nieuwe informatie die de persoon binnen krijgt en gevolgen voor gebeurtenissen die erna volgen. De nieuwe informatie zal vermoedelijk minder goed binnenkomen en de gebeurtenissen die volgen zijn onder invloed van de lading van andere gebeurtenissen waardoor het moeilijk wordt om deze te relativiseren of neutraal tegemoet te treden.

Mijn vraag is ook of hoog sensitiviteit nu een karaktereigenschap is of een stoornis? Hier verschillen de meningen over. Mijn mening is dat dit erg ligt aan de mate waarin de persoon er last van heeft. Zoals het kind dat de aanleiding was van mijn onderzoek, dat zelfs van school af ging door haar gevoeligheid. Een dergelijke casus gaat toch richting stoornis. In mijn omgeving heb ik persoonlijk ook met verschillende hoog sensitieve personen gesproken. Veel ervaren het als iets dat niet prettig is en zijn zoekende naar de positieve punten van hun hoog sensitiviteit. De personen die wel de positieve kanten hebben gevonden van hun gevoeligheid maken hier vaak op een positieve manier gebruik van.

Is er een meerwaarde om hoog sensitiviteit in de DSM toe te voegen? Dit vind ik een lastige vraag. Wanneer hoog sensitiviteit wordt erkend in de DSM zullen er minder misdiagnoses plaatsvinden en daardoor krijgen hoog sensitieve personen de therapie die bij hun aansluit en is het gevaar voor verkeerde medicatie aanzienlijk lager. Toch vraag ik me af of het de juiste beslissing is om hoog sensitiviteit aan de DSM toe te voegen, want ik zie het toch ook wel meer als een karaktereigenschap waar mijn inziens, niet iedereen last van heeft. Als het in het DSM staat zouden dus

15 – 20% van de bevolking ineens een stoornis hebben, wat voor gevolgen zou dit hebben voor onze maatschappij en voor ons als therapeut? Hier kan ik geen antwoord op geven maar het is wel iets om over na te denken. Heet het werkelijk voor al deze mensen een meerwaarde als zij officieel een stoornis zouden hebben volgens de DSM?

Hieronder schrijf ik de feedback over mijn onderzoek en mijn eigen rol.

Aan de hand van mijn onderzoek kan ik zeggen dat ik een hoop concrete tips heb gevonden die de leerkracht kan gebruiken om de competentie beleving van het hoog sensitieve kind te vergroten. Het aantal hoog sensitieve kinderen binnen mijn onderzoek viel eigenlijk hoger uit. Daarom heb ik de normering hoger gezet. Dit heeft tot gevolg dat de betrouwbaarheid of het kind hoog sensitief is hoger ligt. Mijn vervolg onderzoek bij deze kinderen geeft daardoor ook een betrouwbaarder beeld van de competentiebeleving bij hoog sensitieve kinderen. Als kantekening moet ik wel aangeven dat de vragenlijsten van E. Aaron (2002), waarmee ik constateer of de kinderen hoog sensitief zijn, geen officieel erkende vragenlijsten zijn. Hoewel niet alle literatuurstudie die er te vinden was wetenschappelijk onderbouwd was, was er veel vergelijk tussen allen. Hierdoor zijn mijn adviezen betrouwbaarder, aangezien meerdere bronnen dezelfde visie hebben. Tijdens mijn onderzoek ben ik tegen weinig problemen gelopen. Het lastigste vond ik keuzes maken en de opzet maken om tot een gedegen onderzoek te komen. Verder was er veel literatuur te bestuderen. Soms vond ik het ook lastig om daar de essentie uit te halen en me aan de kern van mijn onderzoek te houden. Doordat ik tijdens het praktisch uitvoeren van mijn onderzoek tegen geen problemen ben aangelopen, kan ik zeggen dat het onderzoek volledig is. Mijn hoofdvraag: Welke interventies heeft een leerkracht van het basisonderwijs nodig om een hoog sensitief kind optimaal te begeleiden?, heb ik kunnen beantwoorden volledig toegespitst op de belevingsschalen (schoolvaardigheden, sociale acceptatie, sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gedragshouding en gevoel van eigenwaarde) van mijn onderzoek.

7.3 Aanbevelingen

In mijn onderzoeksverslag staat in feite een groot deel van de methodieken die de leerkracht kan toepassen om de competentiebeleving van het hoog sensitieve kind te vergroten. Dit zijn over het algemeen geen grote veranderingen. Maar het is begrijpelijk dat niet alles haalbaar is. Niet alles is toepasbaar in de klas.

Naar aanleiding van mijn onderzoek zal ik de leerkrachten en de ouders van de hoog sensitieve kinderen op de hoogte brengen van de onderzoeksresultaten. De leerkracht kan hierna concreet aan de slag met mijn adviezen en kan zelf een keus maken welke adviezen hij of zij zal gebruiken. Wellicht gebruikt de leerkracht er al een deel van in de praktijk.

Als leerkracht is het goed om de hoog sensitieve kinderen in de klas op te sporen, want het financieringsstelsel in Nederland is van dien aard, dat er alleen hulp geboden kan worden, wanneer er een officiële diagnose gesteld is. (Bosman, 2007) Wanneer hoog sensitieve kinderen in de klas worden erkend en door een aantal kleine aanpassingen beter in hun vel komen te zitten, is de kans aanwezig dat het aantal zal gaan dalen volgens Bosman.

“Ik pleit er dus voor om bij het onderzoek naar leer-, ontwikkeling- en gedragsproblemen ook de mogelijke aanwezigheid van hoogsensitiviteit te onderzoeken, ik voorspel dat het aantal kinderen met een officiële diagnose gaat dalen,” aldus Bosman.

Voor het kind zelf is het vooral van belang dat het gerespecteerd wordt om de persoon die het is. Het hoog sensitieve kind vangt veel signalen op, zo ook de signalen die de leerkracht afgeeft. Als leerkracht kun je hier rekening mee houden in je communicatie naar het kind toe. Besef dat ook hoe je je als leerkracht op dat moment voelt gevolgen kan hebben voor de reactie van het hoog sensitieve kind doordat ze stemmingen overnemen. Dit zijn op sociaal gebied de belangrijkste elementen die je als leerkracht in het oog moet houden.

Op schoolgebied is het van belang te onthouden dat de verwerking bij hoog sensitieve kinderen via bezinning gaat en dat ze daarnaast erg visueel zijn ingesteld. Houdt hier rekening mee door geduld te tonen en waar mogelijk de lesstof visueel te ondersteunen.

Als HBO-psycholoog is het belangrijk om de problemen waar hoog sensitieve kinderen tegenaan lopen te erkennen en serieus te nemen. Doordat respect voor deze kinderen vooral heel erg belangrijk is, is dit al een belangrijke stap in de werkrelatie met deze kinderen. Hierin is het ook belangrijk dat je de kenmerken van een hoog sensitief kind kent en inspeelt op de problemen waar het tegenaan loopt. Het is aannemelijk dat een HBO-psycholoog veel hoog sensitieve personen in zijn werkveld tegenkomt doordat 15 – 20 % hoog sensitief is. Daarom is het herkennen daarvan extra belangrijk. Wanneer de hoog sensitiviteit wordt herkend, kan het kind sneller worden geholpen en hoeft het niet onnodig aan de medicatie of krijgt het een verkeerde diagnose. Als therapeut is het verder belangrijk dat je onderzoekt welke therapievormen het beste aansluiten bij het hoog sensitieve kind. Mijn mening is dat creatieve therapie, drama, oplossingsgerichte therapie en cognitieve therapie een prima aansluiting kunnen geven bij het hoog sensitieve kind. Creatieve therapie en drama doordat deze therapievormen het visuele en ervaringsgerichte van de hoog sensitiviteit aanspreken. Oplossingsgerichte en cognitieve therapie leren het hoog sensitieve kind anders kijken naar gebeurtenissen en deze positief benaderen. Op macroniveau is het van belang dat de overheid hoog sensitiviteit serieus gaat nemen, zeker omdat dit gaat om ongeveer 3.335.764 inwoners van de 16.678.823 inwoners van Nederland (CBS 2011). Wanneer er erkenning is voor hoog sensitiviteit zullen er waarschijnlijk ook minder misdiagnoses plaatsvinden en daardoor ook therapievormen gegeven worden die aansluiten bij hoog sensitieve personen.

Kortom hoog sensitiviteit is een onderschat probleem. Veel goede docenten voelen intuïtief aan dat hoog sensitiviteit problematisch kan zijn. Maar vaak hebben zij niet de handvatten om er iets aan te doen. Ik hoop dat deze studie een kleine bijdrage kan leveren in de begeleiding van sensitieve kinderen.

Literatuurlijst

Literatuur:

Aron, N. Elaine (2002), *Hoog sensitieve personen*, Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt, Amsterdam, Archipel.

Beuken van den, Marian (2002), *Hooggevoeligheid als uitdaging*, Deventer: Ankh-Hermes

Beuken, M. van de (2005). *Hooggevoeligheid als kracht*. Deventer: Ankh-Hermes.

Bos-Vlught, Elly, (2008), *Hooggevoeligheid bij kinderen op de basisschool*

Boyce, W.T., & Ellis, B.J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development & Psychopathology*, 17, 271–301.

Boyce, W.T., O'Neill-Wagner, P., Price, C.S., Haines, M., & Suomi, S.J. (1998). Crowding stress and violent injuries among behaviorally inhibited rhesus macaques. *Health Psychology*, 17, 285–289.

CBSK is officieel een engelse vragenlijst: Self-perception profile for children, van Susan Harter, een schaal die op zich weer een revisie vormt van de 'Perceived Competence Scale for Children' (Harter, 1979; 1982).

De Jong, B.D.H., (2010) Temperament of stoornis? Hoogsensitiviteit in relatie tot AD(H)D en PDD-NOS.

Delfos F. , Martine (1999), *ontwikkeling in vogelvlucht*, Steenwijk, Grafisch Productiebedrijf Gorter b.v.

Depamelaere, Ann-Sophie, (2009-2010), *Pesten ligt gevoelig*, een onderzoek naar pesten op school bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten.

Elaine N. Aron, Ph.D. (2006) *The clinical implications of Jung's Concept of Sensitiveness*

Hehenkamp, Carolina (2002), *Indigo kinderen opvoeden en begeleiden*, Darmstadt: Schirner

Hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs (2006), Veen van der, Gerarda, LiHSK

Hoogsensitiviteit hooggevoeligheid informatiebrochure, November 2008, architecten in leren, MHR

Jager, Berend (1999), *Het intuïtieve kind* in het aquariustijdperk, Deventer: Ankh-Hermes

LiHSK, (2006) *Onderzoek 'Hooggevoelige kinderen in het basisonderwijs'*, Steenwijk

Soc Cogn Affect Neurosci () (2010)

The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. Jadzia Jagiellowicz, Xiaomeng Xu, Arthur Aron, Elaine Aron, Guikang Cao, Tingyong Feng and Xuchu Weng Department of Psychology, SUNY-Stony Brook, 1 Nicolls Road, Stony Brook, NY 11794-2500, USA.

Van der Lubben, Sanne, Hoogsensitieve kinderen op de basisschool: verminderen van overprikkeling

Verhoeven, N. (2004). *Wat is onderzoek?* Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs. Hoofddorp: Stichting PRO.

Zeff, T. (2005). *Overlevingsgids voor Hoog Sensitieve Personen*. Haarlem: Altamira-Becht.

Websites:

<http://www.annabosman.eu/WPSamHGN2.html> geraadpleegd op 1 december 2010.

[Http://www.hsperson.com/pages/child.htm](http://www.hsperson.com/pages/child.htm) geraadpleegd op 21 november 2010.

<http://www.lihsk.nl/kenmerken.htm> geraadpleegd op 21 november 2010.

<http://www.nieuwetijdskind.com/adhd-versus-hooggevoeligheid-of-zweverigheid/> geraadpleegd op 13 februari 2011 Artikel Vera Calmer (2006) bron MRI onderzoek: www.psycholoog.net

<http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/33585-rationeel-emotieve-therapie-ret-abc5-gs-psychologie.html> geraadpleegd op 5 mei 2011 over Albert Ellis

<http://www.ab3.nu/dans-is-ontspannend-grensverleggend-expressief-fijn-om-te-doen-maar-is-het-ook-ergens-goed-voor/> geraadpleegd op 7 mei 2011 over dansen

<http://www.bedrijfstaichi.nl/meditatie.html> geraadpleegd op 7 mei 2011 over meditatie

<http://www.carrieretijger.nl/functioneren/communiceren/mondeling/vaardigheden/feed-back-geven> geraadpleegd op 7 mei 2011 over feedbackregels

<http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/bevolking/cijfers/extra/bevolkingsteller.htm> geraadpleegd op 9 mei 2011 over bevolkingsaantal

http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.balans-vinden.nl/wp-content/uploads/kind-001.jpg&imgrefurl=http://www.balans-vinden.nl/kinderen-en-hooggevoeligheid/&usq=__Rwmhd7aeqhYiOFY4JKqMmonKG6k=&h=643&w=600&sz=78&hl=en&start=0&zoom=1&tbnid=HEC8elaHywM8vM:&tbnh=121&tbnw=115&ei=iQobTt6LDs6cOty-8PUI&prev=/search%3Fq%3Dhoo - 35 -
[g%2Bsensitief%2Bkind%26um%3D1%26hl%3Den%26client%3Dfirefox-a%26hs%3DoxI%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:nl:official%26channel%3Dnp%26biw%3D1047%26bih%3D497%26tbnid%3Disch&um=1&itbs=1&iact=rc&dur=354&page=1&ndsp=19&ved=1t:429,r:1,s:0&tx=71&ty=61](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.balans-vinden.nl/wp-content/uploads/kind-001.jpg&imgrefurl=http://www.balans-vinden.nl/kinderen-en-hooggevoeligheid/&usq=__Rwmhd7aeqhYiOFY4JKqMmonKG6k=&h=643&w=600&sz=78&hl=en&start=0&zoom=1&tbnid=HEC8elaHywM8vM:&tbnh=121&tbnw=115&ei=iQobTt6LDs6cOty-8PUI&prev=/search%3Fq%3Dhoo) afbeelding geraadpleegd op 9 mei 2011

Bijlage I

Vragenlijst		
Naam:	Leeftijd:	
groep:	Jongen O	Meisje O
Zet een kruisje achter het juiste antwoord, probeer altijd ja of nee te antwoorden:	Ja	Nee
1. Ik schrik snel		
2. Ik heb last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen mijn huid.		
3. Ik houd over het algemeen niet van grote verrassingen.		
4. Ik leer meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van een strenge straf.		
5. Ik lijk gedachten te kunnen lezen.		
6. Ik gebruik moeilijke woorden voor mijn leeftijd.		
7. Ik ruik elk vreemd geurtje.		
8. Ik heb gevoel voor humor.		
9. Ik voel alles aan.		
10. Ik kan moeilijk in slaap komen na een opwindende dag.		
11. Ik heb moeite met grote veranderingen		
12. Ik wil me verkleden als mijn kleren nat of zanderig zijn geworden.		
13. Ik stel veel vragen.		
14. Ik wil alles heel goed doen.		
15. Ik troost regelmatig anderen als zij verdrietig zijn.		
16. Ik houd van rustige spelletjes.		
17. Ik stel vragen over hoe het leven in elkaar zit.		
18. Ik heb snel pijn.		
19. Ik kan slecht tegen veel geluiden in mijn omgeving.		
20. Ik zie details. (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.).		
21. Ik kijk eerst of het veilig is voordat ik ergens in klim.		
22. Mijn werk gaat beter als er geen vreemden bij zijn.		
23. Ik beleef dingen intens (ik voel blijdschap in mijn hele lichaam, als iemand iets naars zegt voel ik me erg rot)		