Hoogsensitiviteit in de klas

Student: Marjan Rensink
Studentnummer 3137881
Begeleidster: Ine Heerink

Fontys Opleidingscentrum Speciale Onderwijszorg
Master Special Educational Needs, Remedial Teacher

Marjan Rensink
Onderzoek naar hoogsensitiviteit in de klas
Master Sen Opleidingstraject Remedial Teacher
Enschede mei 2010

Foto op voorblad is gemaakt door R. Erinkveld

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave…….. blz. 3
Samenvatting…….. blz. 5

1.Inleiding…….. blz. 6
1.1 Aanleiding en onderzoeksvraag…… blz. 7
1.2 Doelstelling…….. blz. 8
1.3 Mijn onderzoeksvraag……. blz. 9
1.4 Deelvragen…….. blz. 9

2.Literatuurstudie
2.1 Wat is hoogsensitiviteit?……. blz. 11
2.2 Hoe herken je hoogsensitiviteit bij kinderen?……. blz. 17
2.3 Hooggevoeligheid in de klas……. blz. 22

3.Onderzoeksmethodologie
3.1 De onderzoeksvraag……. blz. 27
3.2 Deelnemers……. blz. 27
3.3 Instrumenten…….. blz. 28
3.4 Analyseren van de gegevens…….. blz. 31

4.Verwerking van de data
4.1 Verantwoording……. blz. 32
4.2 Normhantering…….. blz. 32
4.3 Verwerking van de data…….. blz. 33
4.4 Uitkomsten van de vragenlijsten per klas……. blz. 34
4.5 Uitkomsten van de vragenlijsten schoolbreed……. blz. 37
4.6 Eigen waarneming……. blz. 38
4.7 Interview……. blz. 38
4.8 De uitwerking van de interviews……. blz. 40
4.9 Analyse van vragenlijsten en interviews…….. blz. 43

5.Conclusies en aanbevelingen
5.1 Conclusies n.a.v. de vragenlijsten……. blz. 47
5.2 Conclusies n.a.v. de interviews……. blz. 48
5.3 Antwoorden op mijn deelvragen……. blz. 49
5.4 Conclusies……. blz. 52
5.5 Discussies……. blz. 53
5.6 Aanbevelingen…….. blz. 54

6.Reflectie
6.1 Reflectie op het onderzoek……. blz. 55
6.2 Verbeteracties…….. blz. 57
6.3 Reflectie m.b.t. ethisch handelen……. blz. 57

Bijlagen

Bijlage 1: Vragenlijst voor leerkrachten……. blz. 59
Bijlage 2: Vragenlijst voor kinderen versie 1…….. blz. 61
Bijlage 3: Vragenlijst voor kinderen versie 2……. blz. 63
Bijlage 4: Vragenlijst voor ouders……. blz. 65

Literatuurlijst …….. blz. 67

Samenvatting

Voor de opleiding Master SEN heb ik praktijkonderzoek gedaan naar de vraag hoe je als leerkracht om gaat met hoogsensitieve leerlingen. Allereerst heb ik mij door middel van literatuurstudie verdiept in het onderwerp. Wat is hoogsensitiviteit? En hoe herken je hoogsensitieve kinderen in de klas? Vervolgens heb ik op mijn stageschool vragenlijsten afgenomen bij leerkrachten, kinderen en ouders om zo de hoogsensitieve kinderen op te sporen. Daarna ben ik met een aantal van deze kinderen in gesprek gegaan.

Het is een boeiende ontdekkingsreis geworden waarin ik vooral veel heb geleerd over mijn eigen functioneren als (eveneens hoogsensitieve) onderzoeker. In het onderzoek heb ik geprobeerd zo dicht mogelijk bij het wetenschappelijke onderzoek van de grondlegster Aron (1991) van het begrip te blijven. Hoogsensitiviteit is volgens haar een normale variatie in het menselijke temperament die gemiddeld bij één op de vijf mensen/kinderen voorkomt.

Uiteindelijk ben ik aan de hand van het onderzoek tot een aantal conclusies gekomen hoe je als leerkracht hoogsensitieve kinderen in de klas kunt begeleiden.

Inleiding

In 1985 ben ik afgestudeerd aan de Pedagogische Academie en heb ik aansluitend ongeveer 7 jaar als leerkracht in het basisonderwijs gewerkt. In 1992 heb ik het onderwijs verlaten. Maar in 2004 ben ik toch weer een school binnen gestapt, dit keer als vrijwillige leeshulp op een Vrije School. Ik vond het erg fijn om weer met kinderen te werken en ik ben langzamerhand meer werkzaamheden op mij gaan nemen. Op dit moment werk ik twee ochtenden als stagiaire in klas 1/2. Ik geef extra instructie aan kinderen die dat nodig hebben. De meeste tijd doe ik dat gewoon in de klas[1] maar soms neem ik ook één kind of een klein groepje mee om even in een apart lokaal te gaan werken. Verder besteed ik ook veel tijd en aandacht aan het sociale en emotionele welzijn van de kinderen in de klas. Als een kind bijvoorbeeld niet lekker in zijn vel zit dan maak ik tijd vrij om een praatje te maken. Dit geeft een grote meerwaarde in de klas. Alles gebeurt altijd in overleg met de leerkracht. Ik krijg veel ruimte om werkzaamheden op mijn eigen manier vorm te geven.

Het onderzoek wordt uitgevoerd op de school waar ik stage loop. Het is een kleine school met 4 combinatieklassen. De kleuterklas heeft 11 leerlingen, klas 1/2 heeft 22 leerlingen, klas 3/4 heeft 15 leerlingen en klas 5/6 heeft 26 leerlingen. Het team bestaat uit zes leerkrachten, een parttime directeur en een parttime Interne Begeleider (die werken beiden 2,5 dag) en een fulltime conciërge. Verder is op deze school een Remedial Teacher werkzaam voor 2 dagen per week en een creatieve therapeut voor een ochtend per week. Voor gymnastiek is voor de hogere klassen een vakleerkracht aangesteld.

Het team staat positief tegenover mijn onderzoek en ze willen ook graag meewerken. Tijdens een aantal teamvergaderingen word ik in de gelegenheid gesteld om mijn onderzoeksplannen te presenteren en mijn vorderingen te bespreken.

[1] Op de Vrije Scholen spreken ze nog van klassen daarom spreek ik in mijn onderzoek ook over klassen

1. Aanleiding en probleemstelling

1.1 De aanleiding en de onderzoeksvraag

"Komen ze eenmaal voor de dag, dan zijn ze er vaak ook helemaal, in hun volledige kwetsbaarheid. Steeds dreigen ze zich af te sluiten en zich van de wereld af te keren, omdat ze die als bot en overstelpend ervaren. Vaak maken ze een gesloten, strakke indruk. Maar als ze de gelegenheid vinden om op hun manier de wereld in te gaan zie je ze vaak opbloeien. Ze zijn dan levendig en stralen en raken de ziel."
(Lemmens, 2008)

Iedereen heeft wel eens de ervaring dat het geluid van de radio te hard klinkt of het licht te fel is. Een minderheid van de mensen (kinderen) heeft echter regelmatig de ervaring dat de sterkte van de zintuiglijke indrukken uitstijgt boven een aanvaardbaar niveau. In de wetenschappelijke literatuur wordt deze groep mensen aangeduid als hoogsensitief. In bijna elke klas zitten kinderen die hoogsensitief zijn. Toch worden zij maar heel weinig als zodanig herkend. Uit onderzoek (LiHSK 2006) blijkt dat er een kans is van slechts 11 % dat bij het gedrag van een kind in de klas wordt gedacht aan hoogsensitiviteit. Het is dus van belang dat een leerkracht kennis heeft over deze eigenschap en hoogsensitieve kinderen kan herkennen en vervolgens erkennen. In mijn eigen praktijksituatie merk ik dat sommige kinderen zich door hun (hoog)gevoeligheid soms niet of moeilijk kunnen concentreren of dat ze moeite hebben om zichzelf staande te houden in de klas. En ik zie ook dat sommige leerkrachten soms niet goed weten hoe ze met een hooggevoelig kind om moeten gaan. Als je zelf niet zo snel last hebt van overprikkeling, is het misschien ook moeilijk om je voor te stellen dat een hoogsensitief kind erg sterk kan reageren op een teveel aan prikkels. En het wegredeneren van die sterke gevoelens of het moraliseren ervan werkt bij een hoogsensitief kind juist averechts. Ik heb zelf als kind vaak het label ‘overgevoelig’ en ‘dromerig’ gekregen, een kwalificatie die veelal vergezeld ging met een gevoel van afwijzing en/of onbegrip. Het gaf mij het gevoel dat er iets niet goed was aan mij. Nu weet ik dat ik zelf ook hoogsensitief was (….en nog steeds ben.) Het wegredeneren van gevoelens (‘stel je niet aan, dat gaat wel weer over’) heb ik altijd als heel pijnlijk ervaren, evenals het moraliseren (‘wees jij

nou de verstandigste!') Nu denk ik dat dit voor geen enkel kind een goede strategie is, ieder kind moet serieus genomen worden in de gevoelens die het heeft. Maar voor een hoogsensitief kind is juist erkenning van cruciaal belang.
Uit onderzoek is gebleken dat hoogsensitieve kinderen die in hun jeugd erkenning hebben gekregen voor deze eigenschap, nauwelijks problemen ervaren. Als er echter geen erkenning is geweest dan is de kans op problemen groter. Ze trekken zich bijvoorbeeld (meer dan nodig is) terug uit een groep, worden verlegen of mijden situaties die voor de meeste mensen plezierig zijn. Ik herken deze problemen in mijn eigen leven en nu ik meer inzicht en begrip heb gekregen over de eigenschap hooggevoeligheid, leer ik ook beter om met mijn gevoeligheid in de wereld te staan. Vandaar mijn keuze voor dit onderwerp, het raakt heel erg aan mijn eigen leven. Ik weet zeker dat ik als kind erg veel baat gehad zou hebben bij meer begrip en aanmoediging. Ik wil me nu dus sterk maken voor kinderen die ook hoogsensitief zijn, en dat ze op school ook zoveel mogelijk als zodanig herkend worden zodat ze de begeleiding krijgen die ze nodig hebben. En niet met het spreekwoordelijke kluitje 'het riet ingestuurd worden' om daar vervolgens te verdwalen.

In mijn werksituatie merk ik dan ook dat ik veel (com)passie voel voor kinderen die hoogsensitief zijn. Ik kan door de herkenning vaak goed aansluiten bij hun belevingswereld en ik ben in staat om ze begrip en de nodige aanmoediging te geven. Maar die herkenning heeft soms ook een keerzijde, omdat ik dezelfde valkuilen heb. Bijvoorbeeld omdat ik zelf ook snel overprikkeld ben, kan ik ook niet altijd adequaat reageren op een situatie vol met prikkels. Maar door het onderwerp in de literatuur te bestuderen heb ik meer kennis en inzicht verworven. Ik ken mijn eigen valkuilen nu beter en heb daardoor ook het gevoel dat ik nu nog beter in kan spelen op kinderen die hoogsensitief zijn. In hoofdstuk 6 zal ik daar verder op ingaan.

1.2 Doelstelling

Ik wil uitzoeken hoe je als leerkracht op een zo objectief mogelijke manier de kinderen in je klas (of Remedial Teacher praktijk) herkent die hooggevoelig zijn. En hoe sluit je als leerkracht aan op de onderwijsbehoeften van deze leerlingen? Ik wil het verschijnsel hooggevoeligheid meer verbinden met de dagelijks praktijk in het onderwijs.

1.3 Mijn onderzoeksvraag

Hoe ga je als leerkracht om met hoogsensitieve kinderen in de klas?

1.4 Deelvragen

1. Hoe herken je als leerkracht de kinderen in je klas die hoogsensitief zijn?
2. Wie bepaalt of een kind hoogsensitief is?
3. Hoe stel je hooggevoeligheid bij kinderen zo objectief mogelijk vast?
4. Kan een kind zelf ook aangeven of het hoogsensitief is?
5. Wat zijn de onderwijsbehoeften van hoogsensitieve kinderen?
6. Hoe kun je als leerkracht een hoogsensitief kind goed begeleiden?
7. Welke attitude van de leerkracht vragen hoogsensitieve kinderen?
8. Wat zijn de valkuilen voor een hoogsensitief kind in de klas?

Ik zal in mijn onderzoek spreken over het hoogsensitieve kind omdat dit de meest gebezigde term is in de literatuur hierover. Je kunt hier in plaats van hoogsensitief ook lezen hooggevoelig. In de meer spiritueel getinte boeken wordt ook wel gesproken over 'indigo-kinderen', het 'nieuwetijdskind' of kinderen met een 'intuïtief bewustzijn'. In deze boeken wordt min of meer hetzelfde verschijnsel beschreven maar meer vanuit een gevoelsmatige of spirituele context, waardoor er soms weinig praktische verbinding lijkt te zijn met het onderwijs. Door het hoge new-age gehalte is de kans groot dat hoogsensitiviteit als zweverig wordt beschouwd en daardoor niet serieus wordt genomen. Voor mijn gevoel is er ook sprake van begripsverwarring. Hoogsensitiviteit heeft te maken met het verwerken van zintuiglijke indrukken en dat is niet hetzelfde als paranormale vermogens hebben. Om hoogsensitieve kinderen op school op de juiste manier te begeleiden zal er ook bekendheid moeten zijn met het cognitieve/mentale aspect. Ik wil mij in mijn onderzoek daar dan ook op richten om zo praktisch mogelijk te blijven en op die manier een mogelijke bijdrage leveren aan de professionalisering van zowel de RT'er, als de leerkrachten in het basisonderwijs.

- Ik wil onderzoeken hoe je de specifieke kenmerken van hooggevoeligheid kunt vertalen naar een hanteerbaar instrument om als leerkracht deze kinderen te herkennen. Ik wil hier antwoorden op vinden in de reeds bestaande literatuur.

- Ik wil vragenlijsten samenstellen m.b.t. hooggevoeligheid en ze afnemen bij kinderen en leerkrachten. Ik wil dit doen in klas 1 t/m 6.

- Voor de verdiepingsvragen wil ik ook nog een aantal kinderen en interviewen.

2. Literatuurstudie

2.1 Wat is hoogsensitiviteit?

Een korte definitie zoals ik het in mijn onderzoek zal hanteren:
Hoogsensitiviteit is een normale variatie in het menselijke temperament en komt bij 15 tot 20 % van de mensen /kinderen voor. Hoogsensitieve mensen hebben een anders werkend zenuwstelsel waardoor zij een hogere gevoeligheid hebben voor allerlei soorten prikkels (zoals geluid, licht, honger, pijn, stemmingen van anderen.) De hersens van hoogsensitieve personen verwerken zintuiglijke informatie en prikkels grondiger dan de hersens van andere mensen. Hoogsensitieve personen merken veel op, ze zijn behoedzaam en denken diep na voordat ze gaan handelen (Aron 2008)
Elaine N. Aron heeft baanbrekend werk verricht door in 1991 wetenschappelijk onderzoek te doen naar hoog sensitiviteit bij volwassenen. Ze is in 1996 met haar bevindingen naar buiten gekomen in een boek met de titel "Hoog sensitieve Personen." In de reacties die ze hierop kreeg schreven veel mensen haar dat ze hadden gewild dat hun ouders tijdens de opvoeding op de hoogte waren geweest van deze eigenschap. Of ze vroegen haar om advies bij de opvoeding van hun eigen sensitieve kind. Zodoende leek het Aron (2008) belangrijk om 'Het hoog sensitieve kind' te schrijven. Zij schrijft*: "Hoog sensitieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen, in vergelijking met diegenen die minder opmerken en snel en impulsief handelen"* (blz. 23) Ook van der Veen (2006) die het boekje Hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs heeft geschreven, schrijft dat hoogsensitieve kinderen veel waarnemen en diep nadenken over oorzaak en gevolg. Ze voegt er aan toe dat hoogsensitieve kinderen de kleinste veranderingen en details opmerken. Om goed te kunnen zien wat er gebeurt nemen ze meestal niet direct actief deel aan een situatie maar staan ze eerst liever op enige afstand toe te kijken. Verder schrijft van der Veen dat hoogsensitieve kinderen een sterke emotionele beleving koppelen aan de dingen die ze opmerken. Van der Beuken (2005) zegt dat hoogsensitieve mensen een heel fijn afgestemde ontvangstapparatuur hebben. Maar dat ze niet geleerd hebben hoe ze met hun prachtig geavanceerde ontvangstsysteem om moeten gaan. De meeste van hen hebben al van jongs af aan de boodschap gekregen dat er iets niet helemaal

aan hun klopte. Veel problemen die hoogsensitieve mensen dan ook hebben komen volgens van Beuken niet door de hooggevoeligheid zelf maar door het onderdrukken en onderwaarderen van hun eigen aard.

Wat onderscheidt sensitieve mensen nu van de minder sensitieve?
Klaarblijkelijk ervaren ze prikkelingen van buiten intensiever dan anderen. Hun 'huid' is dunner, ze zijn minder beschermd tegen alles wat op hun afkomt. Dit stelt Dr. Samuel Pfeifer (2005) specialist op het gebied van psychiatrie en psychologie in zijn boek “Hooggevoelige mensen."
Lemmens (2008) heeft vanuit zijn eigen ervaringen als psychologisch medewerker bij een GGZ instelling een boek geschreven over hooggevoeligheid en autisme. Hij beschrijft dat hooggevoelige kinderen een losse verbinding hebben met hun lichaam, dat ze als het ware meer in hun omgeving leven dan in hun lichaam. Daardoor zijn deze kinderen erg gevoelig voor hun omgeving en hebben ze door hun kwetsbaarheid veel houvast en controle nodig.

Wetenschappelijk onderzoek en hoogsensitiviteit

De Amerikaanse universitair docent psychologie en psychotherapeute Elaine Aron is de grondlegster van het begrip hoogsensitiviteit. In 1997 publiceerden Elaine Aron en Arthur Aron hun bevindingen in het wetenschappelijk tijdschrift “Journal of Personality and Social Psychology” omtrent de term “sensory-processing sensitivity” of in het Nederlands “hooggevoeligheid”. Deze eigenschap maakt dat deze personen een hogere gevoeligheid ervaren in het zenuwstelsel. Aron heeft de 'Highly Sensitive Person Scale' (HSP schaal) ontwikkeld. Deze zelftest bestaat uit een vragenlijst met 27 eenvoudige vragen, waarbij een positief antwoord op 14 of meer vragen een indicatie is dat de respondent hoogsensitief is. Ze heeft diepte-interviews en uitgebreide vragenlijsten gebruikt. Dit zijn verantwoorde wetenschappelijke instrumenten. In 2005 werd door Kathy A. Smolewska, Scott B. McCabe en Erik Z. Bosrijk aan de universiteit van Toronto, Canada, onderzoek verricht naar de wetenschappelijke waarde van deze zelftest voor Hoogsensitieve Personen. Het wetenschappelijk onderzoek van Smolewska e.a met medewerking van 851 personen, wijst uit dat deze zelftest een geldige en zeer betrouwbare maatstaf voor het concept Hoogsensitiviteit is. In Nederland is vrijwel geen wetenschappelijk onderzoek bekend naar het begrip hoogsensitiviteit bij kinderen of volwassen. Er zijn

wel veel populair wetenschappelijke publicaties maar deze zijn in veel gevallen gebaseerd op de eigen ervaringen van de auteurs. De Vereniging Hooggevoelig Nederland probeert tegemoet te komen aan deze noodzaak van wetenschappelijke onderbouwing van het begrip “hoogsensitiviteit”. In 2007 heeft Sietske Walda (Radboud Universiteit Nijmegen) het eerste Nederlandse wetenschappelijke onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit bij kinderen. Ook zij stelt dat met behulp van vragenlijsten die gebaseerd zijn op de HSP schaal van Aron, hoogsensitiviteit bij kinderen vast te stellen is.

Lemmens (2008) pretendeert in zijn boek over hooggevoeligheid en autisme een wetenschappelijke benadering omdat hij methodisch te werk gaat en met bruikbare verklaringen en handelingsuggesties komt. Hij beschrijft dat de gangbare wetenschap in algemeenheden denkt en probeert het individuele onder een algemene noemer te brengen. Alleen het verstand wordt gebruikt, de onderzoeker gaat geen betrekking aan met het onderwerp. Lemmens (2008) pleit voor een fenomenologische benadering, waarin je als onderzoeker juist wel een betrekking aangaat met je onderwerp en wel gebruik maakt van je gevoel. Omdat bij hooggevoeligheid juist het individuele zo'n grote rol speelt moet de wetenschap die daar bij aan wil sluiten volgens hem ook haar wetmatigheden zoeken binnen het individuele. Ook Muijsert-Blitterswijk (2000) schrijft in haar boek 'Ieder kind in zijn eigen kracht" iets soortgelijks. Volgens haar is wetenschappelijk onderzoek per definitie begrenst omdat gebruik wordt gemaakt van middelen die aan begrenzing onderhevig zijn. *"Persoonlijke ervaringen kennen deze begrenzing niet, ze kunnen zich vrij in tijd en ruimte bewegen en dientengevolge tot geheel andere, aanvullende, inzichten leiden.*" (blz. 65)
De ontwikkelingspsycholoog Breeuwsma (2005) laat zich nogal laatdunkend uit over het verschijnsel hooggevoeligheid. In een artikel in de Psycholoog laat hij weten dat het jargon dat Aron in haar werk gebruikt wetenschappelijk vertrouwd is en bij leken vertrouwenwekkend overkomt maar hij noemt het een overtuiging in een wetenschappelijk jasje.

Hoe vaak komt het voor?

Volgens Aron (2008) valt een hoogsensitief kind binnen de normale spreiding van het aangeboren menselijke temperament. Vijftien tot twintig procent van de mensen

wordt hoog sensitief worden geboren. Dit is volgens haar een veel te hoog percentage om allemaal "abnormaal" te zijn. Je kunt dus stellen dat 1 op de 5 kinderen, volgens haar definitie, hoogsensitief zijn. Het percentage bij jongens en meisjes is volgens Aron ongeveer gelijk. Andere publicaties over dit onderwerp nemen soms dit onderzoekspercentage van Aron over, zoals Marletta Hart (2003) die zegt door te borduren op het onderzoek van Aron. Ook van der Beuken (2005) neemt dit zelfde percentage over. Maar zij voegt toe dat zij denkt dat we pas het topje van de ijsberg in beeld beginnen te krijgen. Muijsert-van Blitterswijk (2000) verwijst naar de boeken van Aron en van Beuken en Hart over hooggevoeligheid en zegt dat deze boeken feitelijk voor volwassenen geschreven zijn. *"Kinderen zijn meer bewust en hebben daarom allemaal, geen enkel kind uitgezonderd, te maken met hooggevoeligheid….. De vraag is dus niet of kinderen hooggevoelig zijn. De vraag is wel; op welk niveau is dit kind hooggevoelig."* (blz. 78)

Onderzoek heeft aangetoond dat zelfs baby's verschillend op prikkelingen reageren. "*Terwijl de ene baby bij een verrassend geluid rustig blijft liggen (of misschien ook nog geïnteresseerd om zich heen kijkt waar het geluid vandaan komt, reageert ongeveer 15 a 20 % van de baby's met duidelijk zichtbaar onbehagen, trekt het gezicht in een grimas of begint zelfs te huilen"* (blz. 22) En dit aangeboren onderscheid kan blijven bestaan tot iemand volwassen wordt: de hersens zijn waakzamer, sneller geprikkeld en vaker gealarmeerd als er iets nieuws op ze afkomt.

<u>Hoogsensitief of verlegen?</u>

Aron ontdekte dat hoogsensitiviteit niet hetzelfde is als verlegenheid. Ze zegt over hoogsensitieve kinderen dat ze eerder overweldigd worden door een hoog volume of een grote hoeveelheid input ineens. Dit proberen ze te vermijden en zodoende *lijken* ze verlegen of timide of de "spelbreker". Wanneer ze de overprikkeling niet kunnen voorkomen lijken ze "snel overstuur" en "overgevoelig."

Aron, Aron en Davies (2005) concluderen dat er wel een algemeen interactiepatroon zou kunnen bestaan tussen hoogsensitiviteit en een geschiedenis van veel stressfactoren. Zij hanteren een model waarin een vijandige omgeving in de kindertijd bij hoogsensitieve personen leidt tot negatieve gevoelens, wat op zijn beurt weer verlegenheid kan veroorzaken. Bij niet hoogsensitieve personen lijkt er geen sprake

te zijn van een dergelijke relatie. Dus als er sprake is geweest van een nadelige kindertijd dan kan hooggevoeligheid wel leiden tot verlegenheid bij volwassenen.

Hoogsensitiviteit of ADHD?

Hoogsensitieve leerlingen die overprikkeld raken kunnen dat ook uiten door concentratieproblemen, chaotisch werken en snel afgeleid zijn, wat volgens Nieuwenbroek (2006) ook de reden is dat ze vaak onterecht worden bestempeld als ADHD'er (kinderen met een aandachtstekort- en hyperactiviteitsstoornis.) Dit drukke gedrag is echter volgens Nieuwenbroek geen standaardgedrag, maar komt alleen voor als een hoogsensitief kind teveel geprikkeld wordt. Hoogsensitieve kinderen kunnen zich namelijk wel goed concentreren, mits ze niet overprikkeld raken. Als je daarbij in je achterhoofd houdt dat een kind met ADHD niet alleen druk en snel afgeleid is maar ook vaak moeite heeft om dingen te onthouden en impulsief reageert op situaties, kun je volgens Nieuwenbroek het onderscheid wel maken tussen ADHD en hoogsensitiviteit. Bij de meeste hoogsensitieve kinderen is de bloedtoevoer naar de rechterhersenhelft groter, waardoor het gedragsremmend systeem versterkt is. Bij ADHD is juist de bloedtoevoer naar de linkerhersenhelft groter, waardoor het gedragstimulerend systeem vergroot is. Ook volgens Aron (2008) is gebleken dat er bij hoogsensitieve kinderen meer bloed naar de rechterhersenhelft gaat, waar bijvoorbeeld bij kinderen met ADHD meer bloed naar de linkerhersenhelft gaat. De vereniging Hooggevoelig Nederland heeft een brochure geschreven over hoogsensitiviteit in het basisonderwijs en daarin staat dat 30% van de HSK's[2] hun emoties naar buiten richten en impulsief en heftig gedrag laten zien. Dit gedrag kan lijken op het gedrag van kinderen met ADHD maar HSK's vertonen (ook volgens de informatie in deze brochure) dit gedrag alleen bij overprikkeling.

Hoogsensitiviteit en autisme

In de bovengenoemde brochure van Hooggevoelig Nederland staat dat de andere 70% van de HSK's zich bij overprikkeling in zichzelf terugtrekken en zich afsluiten voor hun omgeving. Het is dan moeilijk om contact met ze te krijgen. Dit gedrag kan lijken op het gedrag van kinderen met een aan autisme verwante stoornis. Maar ook hier voegen ze er aan toe dat HSK's dit gedrag alleen laten zien bij overprikkeling.

[2] HSK is de afkorting voor Hoog Sensitief Kind

Aron (2008) :"*Wanneer een kind een werkelijk probleem heeft, zoals autisme of de stoornis van Asperger, is dat in de meeste gevallen al vroegtijdig door de ouders of een kinderarts gesignaleerd. Met twee of drie jaar vertonen ze weinig interesse in anderen en weinig reactie op de behoeften en gevoelens van anderen*. *Ze willen niet communiceren en voor zover we weten hebben ze ook geen fantasiewereld."* (blz. 49)
Volgens Aron wil een kind dat autistisch is dus niet communiceren. Een HSK daarentegen communiceert volgens haar graag, behalve wanneer hij overprikkeld is. De reden dat er soms verwarring ontstaat komt volgens haar doordat kinderen met autisme of Asperger meestal zeer sensitief zijn voor zintuiglijke indrukken. Maar ze zijn niet sensitief voor sociale indrukken althans niet op een aangepaste manier, waardoor ze volgens Aron sterk verschillen van een HSK. Ook Nieuwenbroek (2006) zegt dat kinderen met een stoornis in het autistisch centrum vaak al voordat zij op school komen zijn gediagnosticeerd. Autistische baby's zijn zo schrijft zij, niet gefocused op gezichtsuitdrukkingen en imiteren niet. En als peuter hebben ze weinig interesse in anderen en leven vaak in hun eigen wereld. Dat gedrag is sterk afwijkend van hoogsensitieve kinderen, die snakken juist naar communicatie, behalve wanneer ze overprikkeld zijn. Dat sommige mensen hoogsensitiviteit en autisme toch verwarren komt volgens haar doordat beiden zeer sensitief zijn voor zintuiglijke prikkels.
Lemmens (2008) werpt in zijn boek '*Het elastiek tussen lichaam en ziel*' (*verkenningen in het grijze gebied tussen hooggevoeligheid en autisme)* een andere kijk op de zaak. Volgens hem liggen autisme en hooggevoeligheid als het ware op dezelfde lijn en is het verschil tussen deze twee van graduele aard. Lemmens ziet autisme als een extreme vorm van hooggevoeligheid. In zijn werk als psychologisch medewerker bij een GGZ instelling vindt hij het moeilijk om een duidelijke grens te trekken tussen het grensgebied van het autistisch spectrum en het gebied dat buiten het autisme valt. Hij stelt dat die grens echter wel getrokken moet worden ter wille van de algemene behoefte aan classificaties. Hij schrijft dat bij een mens met autisme het gedrag en het innerlijk uit elkaar zijn geraakt.
Dat een autistisch mens ook reactie en gedachten en gevoelens heeft maar ze alleen niet kan uiten. In zijn boek geeft hij ook voorbeelden uit de praktijk waaruit blijkt dat ook autistische mensen wel degelijk willen communiceren.

2.2 Hoe herken je hoogsensitiviteit bij kinderen?

Is er bekendheid over hoogsensitiviteit bij leerkrachten, IB'ers, RT'ers en ouders?
Het LiHSK (landelijk informatiepunt Hoog Sensitive Kinderen) heeft een boekje geschreven over hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs. Dit boekje is geschreven door G. van der Veen (2006). Zij schrijft: "*In bijna elke klas zitten kinderen die hoogsensitief zijn. Toch worden zij maar heel weinig als zodanig herkend. Uit onderzoek blijkt dat er een kans is van slechts 11 % dat bij het gedrag van een kind in de klas wordt gedacht aan hoogsensitiviteit "* (blz.7) Het blijkt dus dat een groot aantal hoogsensitieve kinderen niet als zodanig herkend wordt. Ik wil onderzoeken of er op mijn stageschool bekendheid is over het onderwerp. Bij een korte navraag word mij al heel snel duidelijk dat er weinig kennis beschikbaar is over dit onderwerp en dat men graag geïnformeerd wil worden over hoogsensitiviteit. Er is op mijn stageschool dus ook duidelijk behoefte aan meer kennis.

Kenmerken van een hoogsensitief kind.
Aron (2008) heeft een lijst gemaakt (die tevens gehanteerd kan worden als vragenlijst.) Nieuwenbroek (2006) hanteert deze lijst van Aron ook om te testen of een kind hoogsensitief is.

- schrikt snel
- heeft last van kleren die kriebelen of irriteren
- houdt over het algemeen niet van grote verrassingen
- leert meer van een vriendelijk terechtwijzing dan van straf
- lijkt gedachten te kunnen lezen
- gebruikt moeilijke woorden voor de leeftijd
- ruikt elk vreemd geurtje
- heeft scherpzinnig gevoel voor humor
- lijk zeer intuïtief
- is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag
- heeft moeite met grote veranderingen
- wil zich verkleden als de kleren nat of zanderig zijn geworden
- stelt veel vragen
- is een perfectionist
- heeft oog voor het verdriet van anderen

- houdt meer van rustige spelletjes
- stelt diepzinnige beschouwende vragen
- is zeer gevoelig voor pijn
- kan slecht tegen een luidruchtige omgeving
- heeft oog voor detail
- kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
- presteert het best als er geen vreemden bij zijn
- beleeft de dingen intensief.

Van der Veen (2006) stelt dat Aron zich vooral richt op emotionele oorzaken en gevolgen van hoogsensitiviteit en dat ze nogal de nadruk legt op het aspect van de overprikkeling. Van der Veen zegt dat hoogsensitiviteit niet slechts een kwestie is van emotionele factoren maar dat er meer is. Zij verdeelt de kenmerken van HSK's in de volgende vier categorieën; lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Lichamelijk gebied: het fysieke lichaam inclusief de zintuigen

- 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 labeltjes in kleding
- Intens reageren op lichamelijke pijn
- Subtiele geur- en smaakverschillen onderscheiden
- Gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen

Emotioneel gebied: gevoelens, omgang met anderen

- Aanvoelen van stemmingen en emoties
- Zich snel zorgen maken
- Toetrekken naar kinderen die enigszins buiten de groep vallen
- Behoefte hebben aan een rustige omgeving met niet teveel mensen
- 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 zijn tot zelfreflectie
- Niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan

Mentaal gebied: denken, leren, informatieverwerking

- Een goed geheugen hebben
- Voor de leeftijd over een grote woordenschat beschikken
- Snel van de ene naar de andere gedachte associëren
- 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 en niet via boekjes
- Kennis op school niet letterlijk willen/kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
- Moeite hebben met structureren 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: besef van een zingevende context

- 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
- Blijk geven van respect voor het leven en voor andere mensen
- Wat tegenover elkaar staat tot harmonie willen brengen
- Sommige kinderen hebben ook paranormale kenmerken maar deze zijn niet karakteristiek voor alle HSK's maar kunnen bij enkele van hen wel overduidelijk aanwezig zijn. (Zoals het ervaren van geesten of entiteiten; communicatie met elfjes, kabouters; het bezitten van voorspellende of telepathische gaven; kunnen zien van aura's; herinneringen aan vorige levens.)

Ook Lemmens (2008) maakt onderscheid tussen de lichamelijke -, de geestelijke - en de sociaal emotionele kwaliteiten. Ten aanzien van de lichamelijkheid beschrijft hij dat hoogsensitieve leerlingen bij sport en gymnastiek in eerste instantie vaak een weerstand laten zien maar dat ze bijvoorbeeld wel heel innig kunnen dansen en

expressief kunnen bewegen. Over het denken zegt hij dat ze vaak een beweeglijke intelligentie hebben. Ze zijn in staat om snel de wetmatigheid van iets te doorzien, snel van standpunt te wisselen, verrassende sprongen te maken en heel uiteenlopende zaken met elkaar te verbinden. En over het sociaal emotionele gebied schrijft Lemmens dat HSK's niet vanzelfsprekend aansluiten bij de gangbare manier van sociaal contact. Er is als het ware een drempel tussen hun binnenwereld en de buitenwereld. Dit leidt er meestal toe dat ze zich òf afzonderen òf teveel aanpassen en vaak wisselen die houdingen elkaar af. Hij zegt ook dat een hoogsensitief persoon vaak heel goed aanvoelt wat er werkelijk in een contact gebeurt. En ook dat ze zich niet aan sociale codes houden maar eigen visies en impulsen centraal zetten.

Kenmerken van een kind dat 'los verbonden is met het lichaam' volgens Lemmens:

- een onduidelijk lichaamsbesef of moeilijke verbinding met het lichaam
- een veranderd tijdsbesef
- een te sterke gevoeligheid voor de omgeving, gevolgd door afsluiting
- afstemmingsproblemen in het sociale leven
- moeite om tot handelen of daden te komen
- dwangmatigheid, het zoeken naar vaste patronen en opereren vanuit het hoofd.
- concentratieproblemen

<u>Wie bepaalt of een kind hoogsensitief is?</u>

Er is nergens een classificatie te vinden die gehanteerd wordt. Daarvoor is de eigenschap hoogsensitiviteit nog te weinig in kaart gebracht. Volgens G. van der Veen (2006) is het begrip pas in 2002 in Nederland geïntroduceerd. Het staat dus eigenlijk nog in de kinderschoenen. Aron heeft de bovengenoemde vragenlijst ontworpen, en als je 13 of meer vragen van die lijst met ja hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoogsensitief. Maar ze schrijft er ook bij dat wanneer je bij twee vragen met ja hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, je wellicht ook reden hebt om je kind hoogsensitief te noemen. Omdat de HSK schaal van Aron het meest gehanteerd wordt heb ik de lijst toegevoegd. Dit brengt mij weer bij de stelling van Lemmens dat je met betrekking tot dit onderwerp haast geen exacte wetenschap kunt bedrijven. En Lemmens schrijft dat vaste categorieën, die binnen het kernautisme nog min of meer mogelijk zijn, met betrekking tot hoogsensitiviteit

ondoenlijk zijn. En dat je zonder vaste categorieën geen vaste protocollen kunt bepalen.

Is dit niet weer een labeltje erbij?

Nieuwenbroek (2006) maakt expliciet dat hoogsensitiviteit geen afwijking, stoornis of ziekte is. Het is dus beslist geen nieuw diagnostisch concept is naast ADHD of dyslexie. Ook Aron schaart hoogsensitiviteit onder de normale spreiding van het aangeboren menselijke temperament. Ik ben in de literatuur eigenlijk nergens tegengekomen dat hoogsensitiviteit op zichzelf een ziekte of een stoornis is. Maar om een eigenschap te herkennen en te erkennen heeft het wel een naam nodig. Aron (2008) schrijft over een etiket: "*Nu ik een pleidooi heb gehouden voor 'sensitief' als beste etiket voor deze eigenschap, moeten we toegeven dat er één groot nadeel kleeft aan etiketten. Door iets een etiket te geven, lijkt het wel of we onmiddellijk denken er een heleboel van af te weten. In werkelijkheid weten we nog steeds heel weinig"* (blz. 34) En vervolgens laat ze in voorbeelden zien hoe verschillend de HSK's waren die zij heeft geïnterviewd. Muijsert (2001) constateert ook dat steeds meer kinderen labels als ADHD ADD, of PDD-NOS opgeplakt krijgen. Volgens haar komt het omdat men aan de ene kant steeds sneller vindt dat kinderen afwijken van gestandaardiseerde normen en aan de andere kant omdat steeds meer kinderen dit gedrag laten zien. Volgens haar is het echter altijd nodig rekening te houden met de achtergronden hiervan."*Het opplakken van een label doet lang niet altijd recht aan wie een kind is"* (blz. 125) In 2004 schrijft ze dat het nogal wat uitmaakt of wij als volwassenen uitgaan van een onderliggend probleem zoals een psychische stoornis, of dat wij uitgaan van een onderliggende kwaliteit zoals intuïtief of spiritueel bewustzijn.

Van Veen stelt (2006) dat hoogsensitieve kinderen in het onderwijs de kans lopen om een verkeerd labeltje opgeplakt te krijgen. Als je hoogsensitieve kinderen in het onderwijs laat aanmodderen (blijven proberen tot iets lukt) kan er chaos in hun hoofd ontstaan. Die kinderen kunnen zich dan volledig afkeren van het leerproces. Meestal laat men het kind testen en de kans is groot dat er een label gegeven wordt als NLD, PDD-NOS AD(H)D enz. Ook Nieuwenbroek constateert dat HSK's in het onderwijs regelmatig een etiket opgeplakt krijgen dat ze faalangstig of sociaal onhandig zijn of wellicht hoogbegaafd of een label ADHD of zelfs autistisch opgeplakt krijgen. Ze

geeft toe dat er overeenkomsten zijn in de uitingsvorm maar wat er aan ten grondslag ligt totaal verschillend is.

2.3 Hooggevoeligheid in de klas

Hooggevoeligheid en leerprestaties.

Een school is een plek waar het mentaal/cognitieve leren aan bod komt. Uit onderzoek blijkt echter dat er over de mentale aspecten van hooggevoeligheid op school weinig bekend is. Aron (2008) schrijft dat het van vitaal belang is dat er voor HSK's iets wordt gedaan met hun intensieve informatieverwerking. Ze merkt dus op dat HSK's ook in mentaal/cognitief opzicht over bepaalde kenmerken beschikken maar ze werkt die niet verder uit. Hoe leren hooggevoelige kinderen? Volgens van der Veen (2006) is er bij hoogsensitieve kinderen eerder sprake van een **meervoudige intelligentie** dan van cognitieve intelligentie (zoals bij hoogbegaafdheid). Dat wil zeggen dat HSK's kennis en vaardigheden creatief toepassen en graag via eigen ervaring en onderzoek kennis willen vergaren. Ook Nieuwenbroek (2006) schrijft over het belang van alternatieve manieren om de leerstof te verlevendigen voor hoogsensitieve leerlingen.

Zoals ik al eerder heb genoemd lijkt hoogsensitiviteit samen te hangen met sterk actieve functies van de rechterhersenhelft. Kijken we naar de informatieverwerking dan is de rechterhersenhelft verbonden met het ruimtelijk visueel denken.

Bij HSK's is dus zowel **het visuele als het ruimtelijke** aspect belangrijk in de wijze waarop ze informatie opdoen en verwerken. Dus 'zien' gaat voor 'horen' en beelden gaan voor woorden en ze letten erg op de indeling van de ruimte om hen heen. Maar zowel lesmateriaal als lesinstructies zijn vooral gericht op het auditief-volgordelijk denken (het denken in woorden), verbonden met de linkerhersenhelft.

Hoogsensitieve kinderen kunnen daar problemen mee hebben. Bijvoorbeeld doordat ze maar blijven associëren bij veel illustraties. Begrijp dus dat deze kinderen zonder visualisatie niet kunnen denken en dus ook niet kunnen leren. (van der Veen 2006).

Wat het ruimtelijk-visuele aspect betreft is het van belang om te weten dat HSK's:

- Denken en leren in beelden. Dat betekent dat ze beelden in hun hoofd hebben die bewegen en veranderen. Bovendien zijn die beelden vaak verbonden met geuren, geluiden en smaken.

- Behoefte hebben aan ordening. Ordening is volgens van der Veen (2006) een vorm van structuur die kinderen niet via het gehoor maar via de ogen tot zich nemen. HSK's willen met hun ogen graag iedere dag hetzelfde beeld waarnemen. Ze ervaren daarin veiligheid en houvast. Deze ordening ervaren ze in de ruimtelijke zin (bijvoorbeeld het meubilair in de klas.) Maar deze ordening betreft ook de persoonlijke verhoudingen in een groep. Als er bijvoorbeeld een verandering of verstoring in de groepsdynamiek is dan zal een HSK net zijn gedrag daar op reageren (door onrust of boosheid te uiten of door stil/moe te worden of door hoofdpijn/buikpijn te krijgen)

Wat zijn de valkuilen voor HSK's?

Van der Veen (2006) noemt de volgende problemen met de lesstof.

- Associëren bij veel illustraties. Omdat hoogsensitieve kinderen in beelden denken hebben ze allerlei associaties bij illustraties, dat kan erg afleiden. Bijvoorbeeld op een rijk geïllustreerde blz. uit een rekenmethode kunnen ze nog wel eens uit het oog verliezen dat het om cijfers gaat. Ze laten zich dan meenemen door het beeld.

Laat overbodige illustraties 'ter versiering' in een taak weg. En zet informatie niet te dicht bij elkaar. Gebruik steunkleuren om onderscheid aan te brengen.

- Vasthouden aan het eerste beeld. Het eerste beeld dat ze zien slaan ze op in hun hoofd. Daar houden ze aan vast. Dat kan moeilijkheden geven bij het zelf leren lezen en schrijven, maar ook bij wisselingen in structuur.

Verbeter daarom niet alleen een foute letter of klank in een woord maar biedt het hele woord opnieuw en foutloos aan samen met de afbeelding. Of geef duidelijk aan als plussommen in minsommen veranderen. En hanteer een vaste oplossingsstrategie.

- Een onjuiste vraagstelling kan heel verwarrend zijn. Dit geldt voor feitelijke vragen en instructies, voor geïsoleerde vragen en instructies en voor gesloten vragen. Ze kunnen eigenlijk geen klipklare eenduidige antwoorden geven.

Stel daarom open vragen naar beleving en met een context. Dus niet: 'Was het gisteren leuk?' Maar: 'Je vertelde gisteren dat je naar oma zou gaan. Wat heb je daar allemaal gedaan?'

Aron (2008) beschrijft in haar boek de zes meest voorkomende problemen bij HSK ‘s

- Oog voor detail. Dit kan lastig zijn voor hun concentratie en focus.
- Makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken.
- Intense innerlijke reacties.
- Zich bewust zijn van andermans gevoelens. Ze hebben vaak een feilloos gevoel voor de stemming van anderen. Maar soms kunnen ze niet onderscheiden dat ze de gevoelens van anderen waarnemen. Of ze gaan heel erg rekening houden met de gevoelens van anderen en hierop inspelen.
- Behoedzaamheid bij nieuwe, mogelijk gevaarlijke situaties.
- Bij sommige kinderen kan die voorzichtigheid neurotisch worden. Anders zijn trekt de aandacht. Omdat ze in de minderheid zijn kan het ‘anders-zijn’ als minder worden ervaren. Acceptatie van andere mensen is daarom belangrijk.

Signalen van een kind dat ordening mist, volgens van der Veen (2006):

- Dichtbij de leerkracht blijven
- Niet van de plek af willen
- Regelmatig een activiteit kiezen die aan een tafeltje gedaan kan worden
- Geen activiteit kunnen kiezen
- Veel alleen willen spelen
- ‘s Ochtends geen afscheid willen nemen van ouder(s)
- Regelmatig bij de leerkracht op schoot willen zitten
- Regelmatig huilen omdat het niet naast een bepaald kind wil zitten

<u>Wat hebben hoogsensitieve kinderen van jou als leerkracht nodig?</u>

- ❖ acceptatie en bemoediging
- ❖ een rustige omgeving
- ❖ vaste routines of een vaste dagindeling
- ❖ structuur en begrenzing
- ❖ mogelijkheden om even te pauzeren
- ❖ congruente opvoeders

Volgens van der Beuken (2005) hebben hoogsensitieve mensen als geen ander behoefte aan een klimaat van acceptatie en bemoediging. Ook het bieden van

structuur en vaste routines is heel belangrijk. Muijsert (2000) schrijft dat we door structuur aan te brengen HSK's veiligheid bieden. De wereld van sensitieve kinderen kent geen begrenzing; dat kan heel bedreigend en beangstigend zijn. Kinderen hebben duidelijke grenzen nodig waarbinnen ze zich kunnen bewegen. Evenals mogelijkheden om even te pauzeren. Muijsert (2000) vertelt ons dat het voor hoogsensitieve kinderen nodig is dat we congruent zijn. Dus dat we aan de buitenkant hetzelfde zijn als aan de binnenkant.*"Daarmee geven we onze kinderen te kennen dat we ze serieus nemen. Overigens kunnen we erop rekenen dat ze, als we tegenstrijdige boodschappen uitzenden, deze genadeloos bloot weten te leggen*." (blz. 156)

Van de Veen (2006) schrijft dat HSK's standvastige en positief ingestelde volwassenen nodig hebben om ze te leren met hun kwaliteiten om te gaan. HSK's komen snel in de problemen bij een leerkracht die kritisch is.

Een HSK heeft erg veel baat bij bevestiging (G. van der Veen 2006), accepteer hoe het kind *is* (dat betekent echter niet dat je alles hoeft te accepteren wat het kind *doet)*

- Heb respect voor de beleving van het kind. Toon interesse en luister.
- Stel uitnodigende vragen om bijvoorbeeld de oorzaak van een emotie te achterhalen. *'Wat is er gebeurd?'*
- De situatie samenvatten of feitelijk uitleggen. *'Je werd erg boos. En je weet niet wat er met je is."*
- Een begripvolle opmerking maken. *'Dat moet naar geweest zijn.'*
- Zie dat het kind zelf weet wat het nodig heeft om weer tot zichzelf te komen. (even wat vaker naar het toilet, terugtrekken op een rustig plekje.)
- Indien nodig structuur bieden en grenzen stellen. *'Ik ga verder met de les, ik wil dat je weer meedoet'*

Aron (2006) geeft vier sleutels bij de opvoeding, ik zie deze ook genoemd als peilers in het boek sensitieve leerlingen van Nieuwenbroek (2006)

- **Vergroten van de eigenwaarde.** HSK's zijn hardvochtige zelfcritici die graag alles in een keer goed willen doen. Ze hebben extra hulp nodig om een innerlijk antwoord te ontwikkelen tegen het algehele gebrek aan erkenning.

- **Het beperken van schaamtegevoel**. "*Schaamte als middel om een HSK te corrigeren is als een voorhamer om een kopspijkertje in te slaan*" (blz. 157)
- **Verstandig gebruik van discipline**. Ga na of er bij het kind of bij jou sprake is van overprikkeling. Zo ja, neem de tijd om te kalmeren
- **De sensitiviteit bespreekbaar kunnen maken**.

Voor een passende begeleiding geeft van der Veen (2006) de volgende adviezen:

- *Uitleg*: Geef vooraf uitleg wat er gaat gebeuren. Hooggevoelige kinderen hebben erg veel baat bij een combinatie van woord en beeld. Bij het aanbieden van een woord laat dan ook de afbeelding zien
- *Doseren*: Hooggevoelige kinderen nemen veel aspecten waar aan een taak of een probleem en willen het vervolgens graag in een keer goed doen. Maak daarom de stap die het kind moet maken niet te groot maar verdeel het in deeltaken. En bouw die delen vervolgens steeds verder uit naar het geheel.
- *Veiligheid:* Wees voorspelbaar, betrouwbaar en stabiel.
- *Competentie*: Het kind moet ervaren dat het iets kan. Geef opdrachten die het kind aankan. Bekrachtig wat goed gaat.
- *Bevestigen*: Toon respect en begrip voor wat het kind ervaart en voelt. Redeneer niets weg en moraliseer niet teveel.
- Voor een kind dat de *ordening mist*: Geef het kind een vaste plek ook in groep 1,2 Voor de midden en bovenbouw geldt dat ze het liefst met de rug tegen de muur zitten op een plek waar ze de gehele klas kunnen overzien.

Tot slot: Hoogsensitieve kinderen kunnen behoefte hebben om voortdurend verbinding te leggen tussen thuis en school. Ze willen bijvoorbeeld regelmatig iets van zichzelf meenemen om op school te laten zien. Het is wenselijk dat je als leerkracht deze behoefte tot het leggen van verbinding herkent en aandacht schenkt aan het kind, al is het maar even. (van der Veen, 2006)

3. Onderzoeksmethodologie

3.1 De onderzoeksvraag

Hoe ga je als leerkracht om met hoogsensitieve kinderen in de klas?
Door onderzoek te doen vanuit mijn eigen praktijk wil ik antwoord krijgen op de volgende deelvragen:

- Hoe stel je als leerkracht hooggevoeligheid bij kinderen zo objectief mogelijk vast?
- Kan een kind zelf ook aangeven of het hoogsensitief is?
- Wat zijn de onderwijsbehoeften van hoogsensitieve kinderen?
- Welke attitude van de leerkracht vragen hoogsensitieve kinderen?
- Welke vaardigheden vraagt een hoogsensitief kind van de leerkracht?

Om de eerste twee vragen te beantwoorden wordt er gebruik gemaakt van een vragenlijst en om de laatste drie vragen te beantwoorden wordt het interview als middel ingezet.

3.2 Deelnemers

- De leerkrachten van klas 1/2, 3/4 en 5/6 .
  Dit betreft drie leerkrachten (voor iedere combinatiegroep één leerkracht.)
- De kinderen van klas 2, 3/4 en 5/6.
  Klas 2 heeft 12 leerlingen
  Klas 3/4 heeft 15 leerlingen, waarvan 9 in klas 3 en 6 in klas 4
  Klas 5/6 heeft 26 leerlingen, waarvan 11 in klas 5 en 15 in klas 6
- De ouders van kinderen waar de uitkomst van de kind/leerkrachtvragenlijst onduidelijkheden of grote tegenstrijdigheden op roept.

De leerkrachten kiezen de kinderen uit klas bij wie er volgens hen sprake kan zijn van hoogsensitiviteit. Ze hanteren voor deze selectie de kwalificaties uit de vragenlijst als richtlijn en vullen de leerkrachtvragenlijst voor de geselecteerde leerlingen in. Vervolgens gaan alle kinderen uit klas 2, 3/4 en 5/6 dezelfde vragenlijst - maar nu vanuit hun gezichtspunt geformuleerd - zelfstandig invullen.

In de praktijk wordt getoetst in hoeverre uitkomsten van deze twee invalshoeken elkaar overlappen om zo de hoogsensitieve kinderen in kaart te kunnen brengen. De verschillen en de overeenkomsten van de kindvragenlijst met de leerkrachtvragenlijst worden met elkaar vergeleken. Als er bij een leerling grote onduidelijkheden of tegenstrijdigheden zijn in de uitkomst van deze twee vragenlijsten , wordt de vragenlijst ook voorgelegd aan de betreffende ouders.
Tot slot wordt er een verdieping aangebracht door de, als hoogsensitieve herkende, kinderen te interviewen. Op deze manier hoop ik vanuit de praktijk nog meer zicht te krijgen op de specifieke onderwijsbehoeften van HSK's.

Bij het afnemen van de vragenlijst voor de kinderen wordt niet vermeld dat de vragen betrekking hebben op hoogsensitiviteit. Zodat de kinderen zo onbevooroordeeld mogelijk de vragen kunnen beantwoorden. De ouders/verzorgers van de kinderen van school worden via het wekelijkse informatieblaadje geïnformeerd over het onderzoek. Ze krijgen de gelegenheid om eventuele bezwaren kenbaar te maken. (zie bijlage 1)

3.3 Instrumenten:

<u>De instrumenten</u>
Vragenlijsten, voor leerlingen en voor leerkrachten en ouders
Gestructureerd interview met vooraf opgestelde vragen
Interview met een deskundige

<u>Vragenlijsten</u>
In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van drie vragenlijsten.

- één voor de leerlingen
- één voor de leerkrachten
- één voor de ouders

Deze eerste 23 vragen zijn overgenomen van Aron (2008) uit het boek 'Het hoogsensitieve kind' (blz. 14/15.) Deze vragenlijst is samengesteld met de items van de HSP schaal. Deze lijst is bedoeld voor ouders om hun hoogsensitieve kind te herkennen. Voor dit onderzoek worden er 19 vragen aan toegevoegd. Deze aanvullende vragen heb ik overgenomen uit het onderzoek van Walda (2007). De

aanvullende vragen hebben betrekking op internaliserende en externaliserende gedragsitems. Door deze toevoeging worden deze twee gedragingen van hoogsensitiviteit (zich naar binnen toe manifesterend of naar buiten toe uitend) ook in kaart gebracht.

- Vragenlijst voor leerlingen

De vragenlijst heeft in totaal 42 gesloten vragen waarop ja of nee geantwoord kan worden. Alle kinderen krijgen dezelfde vragen in dezelfde volgorde en in exact dezelfde bewoordingen. Door het stellen van ja/nee-vragen (dichotome vragen) wordt er feitelijke informatie verkregen. De eerste 23 vragen zijn om vast te stellen of er sprake is van hoogsensitiviteit. Als er 13 of meer vragen met 'ja' zijn beantwoord dan is er volgens Aron (2008) waarschijnlijk sprake van hoogsensitiviteit. Deze norm wordt in dit onderzoek ook gehanteerd. De volgende 29 vragen zijn er om vast te stellen of de gedragingen zich naar buiten of naar binnen toe manifesteren.
De vragenlijst van Aron (2006) heb ik zodanig aangepast dat een kind uit klas 2 t/m 6 deze lijst met vragen zelf in kan vullen, eventueel met behulp van aanwijzingen van mij. Ik heb daarbij geprobeerd om zo dicht mogelijk bij de oorspronkelijke vraag te blijven. De eerste vraag is bijvoorbeeld: "*mijn kind* schrikt snel". Ik heb deze vraag vervangen door: "*ik* schrik gauw" (Zie bijlage 1)
Prof. Walda (2007) heeft ook onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit bij kinderen. Volgens haar is het denkbaar dat kinderen vanaf groep 5 of 6 ook zelf kunnen aangeven op welke manier zij reageren op en omgaan met hun omgeving. En dus op die manier aan kunnen geven in hoeverre zij hoogsensitieve kenmerken bezitten. In mijn onderzoek wil ik nog een stapje verder gaan en ook de kinderen in klas 2 de vragenlijst in laten vullen. Aan drie collega studenten vraag ik of zij bij wijze van steekproef de vragenlijst voor mij af willen nemen in hun klas dat betreft dan groep 4 en 5 en 7.

- Vragenlijst voor leerkrachten

Deze lijst heeft dezelfde vragen als de oorspronkelijke vragenlijst van Aron (2008) De enige aanpassing is dat "mijn kind" is vervangen door "deze leerling." Ik wil aan de leerkrachten vragen of ze de lijst in willen vullen voor kinderen waarbij ze hoogsensitiviteit vermoeden. (Zie bijlage 2)

- Vragenlijst voor ouders

Deze lijst is identiek aan de oorspronkelijke vragenlijst van Aron (2008)

Interview

Nu de hoogsensitieve kinderen opgespoord zijn, kan ik met zeven van hen in gesprek gaan door middel van een interview. Kallenberg (2007) stelt dat je een interview volgens een bepaald protocol kunt laten verlopen om zo meer grip te krijgen op de uitkomsten. Een voorbeeld daarvan is het semi-gestructureerde interview. Dat betekent dat een deel van de vragen vooraf is vastgesteld. Er blijft dan voldoende ruimte over om over eigen ervaringen en meningen te vertellen. Op deze manier wordt het interview afgenomen. Doordat de vragen van te voren al bekend zijn komen alle onderwerpen die behandeld worden ook aan bod. Door aan alle kinderen dezelfde vragen te stellen zijn de resultaten van het interview beter te vergelijken.

Het doel van het interview is om verdieping aan te brengen en meer informatie te verkrijgen over de belevingswereld en de onderwijsbehoeften van hoogsensitieve leerlingen. Met de onderzoeksvraag in gedachten wil ik meer handreikingen krijgen voor een leerkracht om met deze kinderen om te gaan.
Ik wil ook antwoord krijgen op de deelvragen:

- Wat zijn de onderwijsbehoeften van hoogsensitieve kinderen?
- Welke attitude van de leerkracht vragen hoogsensitieve kinderen?
- Welke vaardigheden vraagt een hoogsensitief kind van de leerkracht?

De vragen 1, 2 van het interview hebben betrekking op de onderwijsbehoeften met betrekking tot de **leeromgeving.** De vragen 4 en 5 zijn vragen over de onderwijsbehoeften van HSK's met betrekking tot **instructie.** En de vragen 6 en 8 hebben betrekking op de **attitude/vaardigheden van de leerkracht.** De vragen 3 en 7 zijn algemener en kunnen antwoorden in alle drie de categorieën oproepen.

- De vragen

1. Als er lawaai is in de klas hoe vind je dat?
2. Als je zelf een plekje uit mag kiezen waar zou je dan gaan zitten in de klas?
   Wil je het tekenen of aanwijzen of vertellen?

3. Ervaar je situaties waarin je blij op school komt en je stemming ineens om kan slaan? Zo ja, kun je een voorbeeld noemen?
4. Als je iets nieuws leert, hoe leer je dan het liefst? (voorbeelden: een nieuw soort sommen of een vreemde taal)
5. Als je iets nieuws leert, hoe leer je dat dan het makkelijkst?
6. Maak de zin af : Ik heb het liefst een leerkracht die…….
7. Wanneer voel je je minder plezierig in de klas?
8. Hoe voel je je als de juf/meester boos wordt?

3.4 Analyseren van de gegevens

Door de vragenlijsten vanuit verschillende groepen respondenten (leerkrachten, kinderen en ouders) in te laten vullen wordt triangulatie toegepast. Triangulatie betekent dat in het onderzoek verschillende invalshoeken of benaderingen worden gebruikt. (Kallenberg 2007.) Door triangulatie toe te passen wordt de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek verhoogd. Triangulatie kan betrekking hebben op de verschillende typen informanten (zoals leerkrachten, ouders, kinderen) maar ook op het soort informatiebron. Daarom wordt er naast de vragenlijsten ook nog het interview als bron ingezet om data te verzamelen. Het interview vindt plaats met hoogsensitieve kinderen en ook met een deskundige op het gebied van hoogsensitiviteit.
Als de uitkomsten van de kindvragenlijsten en die van de leerkrachten en ouders met elkaar vergeleken worden, in hoeverre is er dan sprake van verschillen of overeenkomsten tussen de uitkomsten? En wat zijn de overeenkomsten en de verschillen tussen de uitkomsten van de vragenlijsten en de interviews?

Als er kinderen zijn die zichzelf wel als hoogsensitief hebben herkend maar door de leerkracht niet als zodanig zijn herkend dan worden de ouders van deze kinderen verzocht om de vragenlijst in te vullen. En als een leerkracht een kind als hoogsensitief heeft aanmerkt en de leerling zelf door middel van de vragenlijst iets heel anders aangeeft, dan wil ik met dit kind eventueel ook nog een interview houden.

4. Verwerking van de data

4.1 Verantwoording

In dit onderzoek worden zowel kwantitatieve als kwalitatieve instrumenten gehanteerd. Bij kwantitatief onderzoek blijft de onderzoeker zoveel mogelijk buiten beeld en probeert zo objectief mogelijk onderzoeksgegevens te verzamelen en te interpreteren. (Kallenberg 2007) In dit onderzoek gebeurt dat door gebruik te maken van vragenlijsten die zich lenen voor kwantificering. Dat betekent dat de uitkomsten in getallen uitgedrukt kunnen worden. Op die manier kan vastgesteld worden welke kinderen mogelijk hoogsensitief zijn.
Bij kwalitatief onderzoek wordt het te bestuderen onderwerp zo open mogelijk tegemoet getreden (Kallenberg 2007.) In dit onderzoek gebeurt dat door interviews af te nemen bij zeven leerlingen die door de vragenlijst als hoogsensitief zijn aangemerkt. En door een interview met een deskundige op het gebied van hoogsensitiviteit. Het doel is om op die manier diepgaand inzicht te krijgen op de gestelde onderzoeksvraag. De vragenlijsten worden door drie verschillende typen informanten (leerkrachten, kinderen en ouders) ingevuld. En er worden ook drie soorten informatiebronnen gebruikt (vragenlijsten, interview met leerlingen en interview met een deskundige.) Op deze manier wordt er triangulatie toegepast. Dat wil zeggen dat in het onderzoek verschillende invalshoeken of benaderingen worden gebruikt. (Kallenberg 2007.)

4.2 Normhantering

Een score van 13 (of hoger) betekent volgens Aron (2008) dat het betreffende kind mogelijk hoogsensitief is. Voor dit onderzoek wordt de norm gehanteerd dat de hoogsensitiviteit vanuit minimaal twee vragenlijsten (kinderlijst, ouderlijst of leerkrachtvragenlijst) bevestigd wordt met deze score van 13 of hoger. Hierdoor wordt de validiteit van het onderzoek versterkt en de betrouwbaarheid van de uitkomst vergroot. Ook voor de interviews worden leerlingen uitgekozen die minimaal vanuit twee invalshoeken als hoogsensitief aangemerkt zijn.

4.3 Verwerking van de data

De leerkrachten en de leerlingen hebben de vragenlijsten ingevuld. Van deze lijsten is 100% ingevuld terug gekomen. Er is 1 leerling die niet mee mag doen met het onderzoek. De reden daarvoor niet bekend gemaakt.
Bij 16 leerlingen is er een groot verschil tussen de uitkomst van de kindvragenlijst met die van de leerkrachtvragenlijst. Om meer zicht te krijgen op deze uitkomsten vullen de ouders van deze kinderen de oudervragenlijst in.

4.4 Uitkomsten van de vragenlijsten per klas

Klas 2	leerkracht score	extern	intern	leerling score	extern	intern	ouder-score	extern	intern
leerling 1	11			8	1	2			
leerling 2	9			16	3	4	17	2	6
leerling 3	14	0	5	15	3	8			
leerling 4	15	0	6	14	2	4			
leerling 5	15	0	6	17	0	7		4	4
leerling 6	x			17	0	1	13	1	4
leerling 7	x			16	1	6	18		
leerling 8	14	0	2	19	4	1			
leerling 9	x			15	0	0	5	1	1
leerling 10	x			4					
leerling 11	x			10					
leerling 12									

x = niet als HSK geselecteerd door leerkracht
paars = niet HSK
blauw = HSK
leerling 12 heeft van de ouders geen toestemming om mee te doen
extern = gedrag van een HSK dat zich naar buiten toe manifesteert
intern = gedrag van een HSK dat zich naar binnen toe manifesteert

figuur 1a

Klas 2 heeft 11 leerlingen waarvan 3 jongens en 8 meisjes

- Van de 11 leerlingen heeft de leerkracht er voor gekozen om voor 6 kinderen de vragenlijst in te vullen. Daar komen 4 kinderen als hoogsensitief uit.
- De 11 leerlingen vullen de lijst zelf in en daar scoren 8 kinderen als hoogsensitief.
- In 4 gevallen zijn de uitkomsten van leerkracht en leerling afwijkend. Hier wordt aan de ouders van de kinderen gevraagd om de lijst ook in te vullen. Hier komen er 3 als hoogsensitief uit.
- Leerling 12 heeft van de ouders geen toestemming om mee te doen.
- Leerling 2,6,7 zijn door de leerkracht niet geselecteerd maar scoren wel als HSK op de leerlingen en op de ouderlijst.
- Leerling 9 wordt door haar ouders niet bevestigd als HSK en is door de leerkracht ook niet geselecteerd. Maar ze komt uit haar eigen lijst wel als hoogsensitief tevoorschijn.

In het totaal zijn er 7 kinderen die eruit komen als hoogsensitief. Het zijn allemaal meisjes en ze vertonen allemaal internaliserend gedrag.

Klas 3/4	leerkracht score	extern	intern	leerling score	extern	intern	ouder-score	extern	intern
leerling 1	9	3	2	15	3	1	22	1	1
leerling 2	13	1	5	17	0	1			
leerling 3	13	10	3	14	2	1			
leerling 4	15	6	6	16	5	0			
leerling 5	18	4	5	15	1	4			
leerling 6	x			9					
leerling 7	x			9					
leerling 8	x			11					
leerling 9	x			12					
leerling 10	x			13	4	3	5		
leerling 11	x			14	4	2	*		
leerling 12	x			16	3	2	11		
leerling 13	x			17	2	4	16	0	3

x = niet als HSK geselecteerd door leerkracht * = niet terug gekregen
paars = niet HSK
blauw = HSK
extern = gedrag van een HSK dat zich naar buiten toe manifesteert
intern = gedrag van een HSK dat zich naar binnen toe manifesteert

figuur 1 b

Klas 3/4 bestaat uit 10 jongens en 3 meisjes

- Van de 13 leerlingen heeft de leerkracht er voor gekozen om voor 5 kinderen de vragenlijst in te vullen. Daar komen 4 kinderen als hoogsensitief uit.
- De 13 leerlingen vullen de lijst zelf in en 9 kinderen scoren op deze lijst als hoogsensitief.
- In 3 gevallen zijn de uitkomsten van leerkracht en leerling afwijkend. Hier vraag ik de ouders om de oudervragenlijst in te vullen. Ik krijg 1 vragenlijst niet terug. Hier komen twee van de vier kinderen er als hoogsensitief uit.
- Leerling 10, 11,12 en 13 vallen op omdat ze door de leerkracht niet geselecteerd zijn maar zelf wel aangeven dat ze HSK zijn. In het geval van leerling 13 wordt het ook door de ouders bevestigd en van leerling 11 is de ouderlijst niet terug gekomen.
- Leerling 1 is opvallend omdat hij wel is geselecteerd door de leerkracht maar er niet uitkomt als HSK, terwijl hij zelf heel hoog scoort en zijn ouders het ook bevestigen met een hoge score (22)

In het totaal zijn er 6 leerlingen die eruit komen als hoogsensitief, 5 jongens en 1 meisje. Er zijn 4 kinderen die internaliserend gedrag vertonen en 2 kinderen vertonen externaliserend gedrag.

Klas 5/6	leerkracht score	extern	intern	leerling score	extern	intern	ouder-score	extern	intern
leerling 1	8			5	5	1			
leerling 2	9			4	3	3			
leerling 3	10			11	4	1			
leerling 4	11			10	3	1			
leerling 5	13	1	6	12	3	1	15	0	3
leerling 6	15	1	7	18	1	2			
leerling 7	14	0	5	14	1	4			
leerling 8	15	0	8	15	4	5			
leerling 9	16	0	5	13	1	1			
leerling 10	21	1	4	15	1	2			
leerling 11	20	1	6	16	4	2			
leerling 12	21	0	4	19	4	5			
leerling 13	9			11					
leerling 14	x			7					
leerling 15	x			7					
leerling 16	x			9					
leerling 17	x			9					
leerling 18	x			11					
leerling 19	x			9					
leerling 20	x			12					
leerling 21	x			14	3	0	12		
leerling 22	x			15	7	3	7		
leerling 23	x			17	6	1	12		
leerling 24	x			16	8	3	*		
leerling 25	x			19	4	7	18	1	7
leerling 26	x			21	1	3	22	5	4

x = niet als HSK geselecteerd door leerkracht * = niet terug gekregen
paars = niet HSK
blauw = HSK
extern = gedrag van een HSK dat zich naar buiten toe manifesteert
intern = gedrag van een HSK dat zich naar binnen toe manifesteert

figuur 1c

Klas 5/6 heeft 26 leerlingen waarvan 15 jongens en 11 meisjes.

- Van de 26 leerlingen heeft de leerkracht er voor gekozen om voor 13 kinderen de vragenlijst in te vullen. Daar komen 8 kinderen als hoogsensitief uit.
- De 26 leerlingen vullen de lijst zelf in en 13 kinderen scoren op deze lijst als hoogsensitief.
- In 7 gevallen zijn de uitkomsten van leerkracht en leerling afwijkend. Hier vraag ik de ouders om de oudervragenlijst in te vullen. Ik krijg 1 vragenlijst niet terug. Hier komen 3 van de 6 kinderen er als hoogsensitief uit.

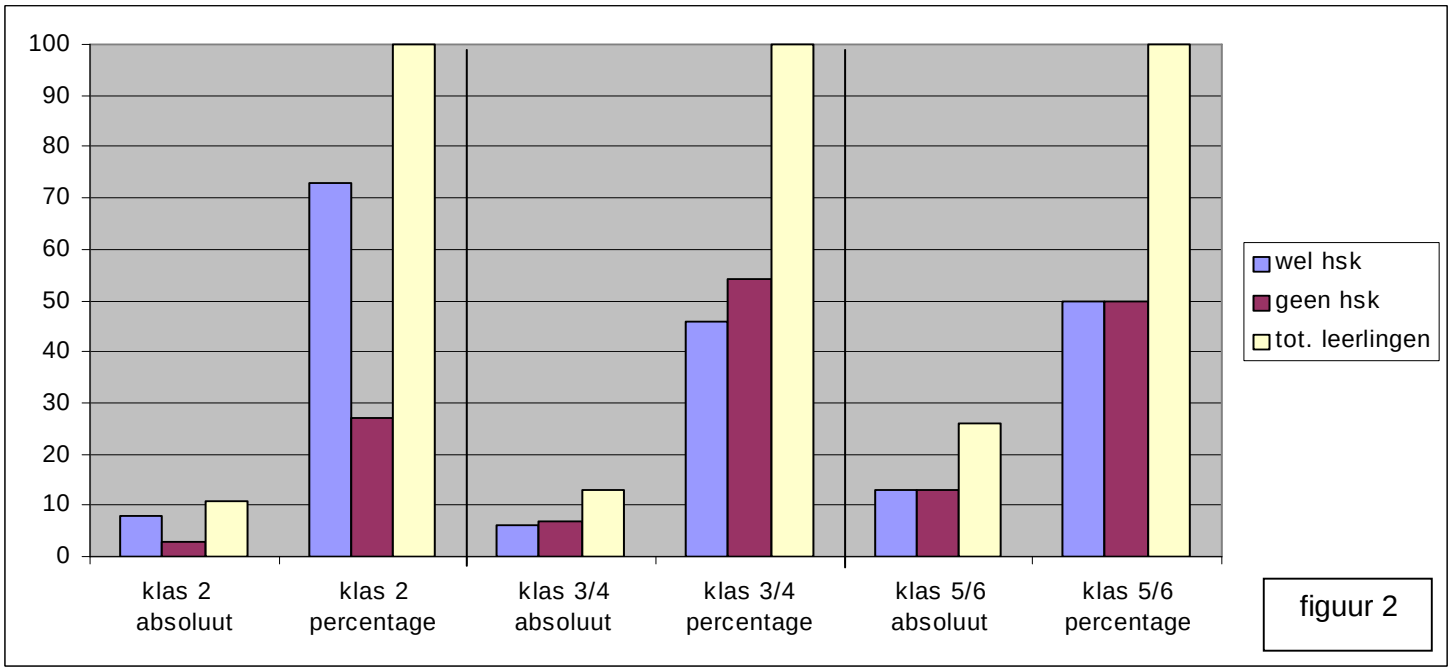
- leerling 21, 22, 23, 24, 25 en 26 vallen op omdat ze door de leerkracht niet geselecteerd zijn maar zelf wel als hoogsensitief scoren. In twee gevallen bevestigen de ouders dat. In één geval krijg ik geen respons en ik twee gevallen scoren ze op de ouderlijst ook niet als hoogsensitief.

In het totaal zijn er elf kinderen uit klas 5/6 die als hoogsensitief worden gekenmerkt, waarvan vijf meisjes en zes jongens. Tien van hen vertonen internaliserend gedrag en één externaliserend.

4.5 Uitkomsten van de vragenlijsten schoolbreed

In de hieronder staande grafiek is te zien hoe de percentages liggen.

- In klas 1/2 is het percentage HSK's ongeveer 73%
- In klas 3/4 is het percentage HSK's ongeveer 46%
- In klas 5/6 is het percentage HSK's ongeveer 50%



figuur 2

Schoolbreed zijn er 50 leerlingen die mee hebben gedaan met het onderzoek, 24 van hen zijn als HSK gekenmerkt.

- 21 leerlingen vertonen internaliserend gedrag, dit is 87,5 %
- 3 leerlingen vertonen externaliserend gedrag, dit is 12,5 % van het totale aantal leerlingen.

In klas 2 zijn er drie kinderen niet door de leerkracht als HSK herkend. In klas 3/4 zijn dat er ook drie en in 5/6 zijn er ook drie niet door de leerkracht herkend. Dat betekent schoolbreed dat 18 % van de kinderen die hoogsensitief zijn, niet door de leerkracht als zodanig worden herkend.

4.6 Eigen waarneming

In klas 2 waren de vragen taalkundig soms te moeilijk, dit is wel te ondervangen door extra instructie te geven of de lijst samen met het kind in te vullen. Het invullen in klas 3/4 heeft mij als onderzoeker ontroerd. Lemmens (2008) beschrijft dat de gangbare wetenschap in algemeenheden denkt en dat alleen het verstand wordt gebruikt. Hij pleit voor een fenomenologische benadering, waarin je als onderzoeker een betrekking aangaat met je onderwerp en ook gebruik maakt van je gevoel. Omdat bij hooggevoeligheid juist het individuele zo'n grote rol speelt moet de wetenschap die daar bij aan wil sluiten volgens hem ook haar wetmatigheden zoeken binnen het individuele. Ik kan hier mee instemmen. Vandaar ook dat ik een gevoelsmatige toevoeging wil doen. In klas 3/4 waren de kinderen naar mijn beleving het meest puur in het invullen. Er waren kinderen die na afloop zeiden dat ze zich 'verlicht' en 'opgelucht' voelden. Dat ze het fijn vonden om antwoord te geven op deze vragen, ze wilden wel vaker dit soort vragen beantwoorden. In klas 5/6 toonden de kinderen zich meer bewust van de mening van een ander. Soms door 'stoere' of meer 'aangepaste' antwoorden te geven. Het benadrukken van de vertrouwelijkheid van de informatie vonden de kinderen in deze klas belangrijk. Vanuit een fenomenologische benadering zou ik dit hoofdstuk willen afsluiten met mijn eigen waarneming dat de kinderen in klas 3/4 de vragenlijst het meest puur en onbevangen hebben ingevuld.

4.7 Interview

Om een correcte formulering van de interviewvragen te waarborgen heb ik contact opgenomen met een deskundige op het gebied van onderwijs en hoogsensitiviteit. Ik heb de interviewvragen met haar besproken en daar waar nodig aangevuld en/of aangescherpt.

De kenmerken van hoogsensitieve kinderen zijn volgens deze deskundige:

- Ze zijn altijd op zoek naar harmonie
- Alles moet uitgepraat
- Ze bezitten wijsheid
- Ze hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel

De geraadpleegde deskundige vertelt dat bij hoogsensitiviteit altijd gekeken moet worden naar de driehoek: kind ouders en school. Als een kind onrust heeft dan is er vaak iets niet in balans bij de ouders of bij de school/leerkracht. In veel gevallen is sprake van een gebrekkige communicatie tussen ouders en hun hoogsensitieve kind. Het is volgens haar dan ook van belang dat ouders zich bewust worden wat hoogsensitiviteit inhoudt. Een hooggevoelig kind dat uit balans is, reageert bijna altijd op iets uit of in de omgeving. En als een hoogsensitief kind eenmaal uit balans is, zijn volgens haar gewone adviezen niet meer toereikend . De deskundige pleit dan sterk voor specialistische hulp. Vanuit haar kennis en ervaring kijkt zij wat het betreffende kind nodig heeft en verwijst vervolgens door naar een therapeut die daar bij aansluit. Soms hebben kinderen verschillende therapeuten nodig om weer in balans te komen omdat ze zo ontzettend gekwetst geraakt zijn.
Tot slot geeft ze de volgende aanbevelingen voor hoogsensitieve kinderen:

- Rust, rustmomenten,
- Oprechte communicatie

<u>Steekproef</u>

Om de vragen in de praktijk te toetsen wordt eerst een steekproef afgenomen bij twee kinderen uit klas 3/4. Om zo dicht mogelijk bij de afspiegeling van de doelgroep te blijven zijn leerlingen gekozen die vanuit twee invalshoeken als hoogsensitief zijn aangemerkt. De keus voor een leerling uit klas 3/4 is gemaakt omdat het de gemiddelde leeftijd van de doelgroep betreft. Uit deze steekproef is gebleken dat de kinderen het moeilijk vinden om antwoord te geven op vraag 4. *'Als je iets nieuws leert hoe leer je dat dan het liefst?'* Omdat vraag 5 hetzelfde is maar dan met de kwalificatie 'het makkelijkst', is besloten om vraag 5 te schrappen.
Om met de volledige aandacht bij het gesprek te kunnen zijn, worden de interviews opgenomen op een digirecorder.

Verantwoording van de keuze van de leerlingen

Het interview wordt afgenomen bij:

- a. drie kinderen uit klas 2 (leerlingen 6, 7 en 9 uit figuur 1a op blz. 2.)
- b. twee kinderen uit klas 3/4 (leerlingen 1 en 5 uit figuur 1b op blz. 3)
- c. twee kinderen uit klas 5/6 (leerlingen 12 en 25 uit figuur 1c op blz. 4)

Het zijn allemaal leerlingen die vanuit twee verschillende vragenlijsten als hoogsensitief zijn aangemerkt. (zie 4.2 de normhantering) Vanuit het oogpunt van triangulatie kan door middel van een interview meer informatie worden verkregen. De gekozen leerlingen hebben allemaal een opvallende uitkomst en zijn daardoor interessant om nader te onderzoeken.

Hieronder volgt een beschrijving van de opvallend uitkomst.

- Ad a. Deze leerlingen zijn alle drie niet door de leerkracht geselecteerd maar scoren op de kindvragenlijst en op de ouderlijst wel als hoogsensitief.
- Ad b. Leerling 1 is wel door de leerkracht geselecteerd maar scoort in de leerkrachtenvragenlijst niet als hoogsensitief. Zijn eigen ingevulde lijst (15) laat wel een positieve score zien. En de ouderlijst zelfs een hele hoge (22). Leerling 5 is gekozen omdat hij een heel duidelijk beeld neerzet van een hoogsensitief kind. Zowel in de uitkomsten van de vragenlijsten als in beeldvorming. (al voor het onderzoek werd hij door ouders en leerkrachten als hoogsensitief gezien)
- Ad.c. Voor leerling 12 geldt hetzelfde als voor leerling 5 hierboven. Leerling 25 is gekozen omdat ze al voor dit onderzoek als HSK betiteld is door de ouders. De leerkracht onderkent dit niet.

4.8 De uitwerking van de interviews

Hieronder staan de resultaten van de interviews aangevuld met letterlijke citaten van de kinderen. Per vraag volgt aan het eind in een kader een samenvatting.

Vraag 1. Als er lawaai is in de klas hoe vind je dat? Er zijn 6 kinderen die zeggen dat ze lawaai '*best vervelend' of 'irritant'* vinden. Er is 1 kind dat zegt dat '*het niet uitmaakt*.' Om lawaaiprikkels te hanteren worden er verschillende strategieën aangegeven: *'niet op letten*' en '*weer aan het werk gaan'* worden het meest

genoemd. Maar ook letterlijk '*de oren dicht doen'* of '*aan de juf vragen of ze op een stil plekje mogen werken'.*

Van de 7 geïnterviewde leerlingen hebben 6 kinderen last van lawaai.

Vraag 2. Als je zelf een plekje mag uitkiezen in de klas waar zou je dan gaan zitten? Alle kinderen kiezen een plekje '*helemaal voorin'* of '*helemaal achterin'* de klas. Er is 1 kind dat het plekje naast de tafel van de juf kiest. Geen enkel kind noemt het midden of het gangpad.
Als interviewer vraag ik door: **waarom juist dat plekje?**
Een plekje in de hoek of aan het raam wordt door de kinderen als '*rustig'*, '*veilig'* beschreven en '*dan kun je lekker kijken wat iedereen doet.' of 'lekker dicht bij het raam'*

'Bij het raam' wordt in het totaal 5 keer genoemd en '*in de hoek'* wordt 4 keer genoemd. De kinderen uit klas 4,5 en 6 kiezen alledrie een plekje achterin de klas tegen de muur.

Vraag 3. Heb je wel eens (situaties) dat je blij op school komt en dat je stemming ineens om kan slaan? (of omgekeerd)
Eén leerling uitgezonderd herkennen ze allemaal dat hun stemming ineens om kan slaan. Ze geven alle 6 voorbeelden met betrekking tot een gevoeligheid voor negatieve opmerkingen of onbegrip van anderen, of een plotselinge verandering in een situatie. Ze kunnen de situaties duidelijk verwoorden.

Van de 7 geïnterviewde leerlingen hebben 6 kinderen wel eens dat hun stemming ineens om kan slaan.

Vraag 4. Als je iets nieuws leert hoe leer je dat dan het liefst?
Eén leerling wil iets nieuws leren door het '*eerst te proberen met potlood'* zodat het weer uit gegumd kan worden. Eén leerling wil het voorbeeld graag overschrijven van het bord. Verder wordt er genoemd '*dat juf het rustig uitlegt.'* Twee kinderen weten geen antwoord te geven op de vraag en twee kinderen snappen de vraag niet.
Als interviewer reik ik voorbeelden aan: een korte duidelijk instructie, met plaatjes laten zien, het voordoen, het stapje voor stapje uitleggen, het zelf ontdekken door te proberen. Dan komen de volgende antwoorden:

- Op het bord schrijven
- Stapje voor stapje doen (3x)
- Dat iemand het eerst voordoet of uitlegt (2x)
- Rustig praten en niet afraffelen

Van de 7 geïnterviewde leerlingen willen 3 dat het stapje voor stapje aangeleerd wordt en 3 kinderen willen graag dat juf het eerst voordoet of het rustig uitlegt.

Vraag 5. Maak de zin af. Ik heb het liefst een leerkracht die…

De antwoorden zijn: '*lief*' (2x), '*aardig'* (2x), *leuk* (1x) en '*niet zo streng*.' (1x) En een leerkracht '*die de dingen aardig weet te zeggen.'* (1x)

Als interviewer vraag ik door: **maar wat is dan aardig, leuk, lief?** Een kind zegt dat een leerkracht '*je niet mag uitlachen.'* En dat een leerkracht '*niet te streng'* mag zijn, en *'dat je met haar kunt discussiëren'*. En ook hier wordt door een ander kind genoemd dat een leerkracht de dingen aardig moet zeggen dus '*niet dat iets niet goed is'* maar dat hij uitlegt waarom het niet goed is. Een aantal kinderen geven aan dat ze willen dat een leerkracht begrip toont en '*de dingen uitpraat*.'

Interview met deskundige: Dat laatste punt komt overeen met de informatie van de deskundige. Ze zei ook dat voor hoogsensitieve kinderen de dingen altijd uitgepraat moeten worden.

De 7 geïnterviewde leerlingen willen een leerkracht die lief leuk en aardig is en die niet te streng is. En de leerkracht moet begrip tonen en de kinderen serieus nemen.

Vraag 6. Wanneer voel je je minder plezierig in de klas?

De kinderen komen allemaal met een eigen antwoord.

- *'Als we iets voor de zoveelste keer moeten doen'* (1x)
- *'Een paar vakken vind ik niet zo leuk*' (1x)
- '*Als het zo druk is en lawaai'* (1x)
- *'Als iemand heel kattig tegen mij gaat doen'* (1x)
- *'Als we een strenge invaller hebben*' (1x)
- *'Als iedereen naar mij kijkt*' (1x)
- *'Als kinderen zeggen dat het niet waar is wat ik zeg'* (1x)

De 7 geïnterviewde leerlingen hebben diverse redenen om zich onplezierig te voelen in de klas.

Vraag 7. Hoe voel jij je als de juf of meester boos wordt?

Voor 3 kinderen maakt een boze leerkracht niet zo veel uit, *'het gebeurt (bijna) nooit*.' Eén kind zegt dat hij er '*wel tegen kan als andere mensen boos zijn.'* En een meisje zegt dat het '*wel normaal'* voelt. Twee kinderen vinden een boze leerkracht niet zo prettig, een kind zegt dat ze voelt dat ze '*het niet zo goed heeft gedaan'* en de ander probeert het dan als nog goed te doen. En dan is er nog een meisje dat het '*wel grappig'* vindt, omdat de juf meestal boos wordt als zij een lachbui heeft.

Als interviewer vraag ik door**: en als de leerkracht boos is op een ander kind?** Twee kinderen die dit nog niet mee hebben gemaakt kunnen zich verplaatsen in een ander kind. Ze zeggen dat ze '*het niet zo leuk vinden als de juf/meester boos is op een ander kind.'* De leerling die aangegeven had dat hij er *'wel tegen kan'* zegt nu dat hij het toch liever niet heeft. Het kind dat het '*normaal'* vindt, vindt het ook normaal als het een ander kind betreft. Twee kinderen vinden het '*niet zo leuk*.' En een ander kind werkt gewoon door als de leerkracht boos is op een ander kind.

De 7 geïnterviewde leerlingen geven zeer uiteenlopende antwoorden op deze vraag

4.9 Analyse van vragenlijsten en interviews

1. Interviewvraag: Als er lawaai is in de klas hoe vind je dat?

Vragenlijstvraag: '***Ik kan er niet goed tegen als er lawaai om me heen is*'**

- Voor 5 kinderen komen de uitkomsten overeen: 4 van hen hebben last van lawaai en 1 niet.
- Bij 2 kinderen is een verschil in uitkomst. In het interview zeggen ze dat ze last hebben van lawaai maar in de vragenlijst hebben ze ingevuld dat ze geen last hebben van lawaai. Dit zijn allebei kinderen uit klas 2 .

Analyse: De 2 kinderen die een andere uitkomst laten zien, hebben naar alle waarschijnlijkheid moeite gehad met de ontkenning in de vraagstelling. Deze vraagstelling lijkt voor kinderen uit klas 2 verwarrend, want in het interview hebben ze duidelijk aangeven last te hebben van lawaai.

2. Interviewvraag: Als je zelf een plekje mag uitkiezen in de klas waar zou je dan gaan zitten?

Vragenlijstvraag : '*Ik zie het snel als er iets van plek is veranderd in de klas'*

Beide vragen hebben betrekking op de behoefte aan visuele ordening bij hoogsensitieve leerlingen. Op één na zien ze het allemaal snel als er iets van plek is veranderd. Dit is een heel duidelijk kenmerk van HSK's.

Analyse: Uit de vergelijking van antwoorden komt overeen dat de leerlingen het opmerken als er iets van plek is veranderd en dat ze graag overzicht willen hebben in de klas.

3. Interviewvraag: Heb je wel eens (situaties) dat je blij op school komt en dat je stemming ineens om kan slaan? (of omgekeerd)

Deze vraag heb ik overgenomen van de deskundige. Vanuit haar ervaring is dit een gegeven waaraan je hoogsensitieve leerlingen kunt herkennen.

Vragenlijstvraag: *'Ik beleef de dingen met veel gevoel.'* Hierop hebben ze alle 7 met ja geantwoord. In de interview vraag is er meer diepgang aangebracht op dit intense voelen.

Analyse: Uit de vragenlijst blijkt dat ze alle 7 gevoelens intensief beleven. Dit komt overeen met de antwoorden die gegeven zijn in het interview. Van de 7 geïnterviewde leerlingen zijn er zes die duidelijk een voorbeeld kunnen noemen waarin hun stemming snel om kan slaan. Ze weten dit ook begrijpelijk te verwoorden.

4. Interviewvraag: Als je iets nieuws leert hoe leer je dat dan het liefst?

Deze vraag is gesteld met de bedoeling om meer zicht op te krijgen onderwijsbehoeften van HSK's.

Vragenlijstvraag: In de lijst van Aron komen geen items voor met betrekking tot de onderwijsbehoeften.

Analyse: Uit de literatuur is gebleken dat HSK's op mentaal gebied volgens van de Veen (2006) moeite hebben met structureren en organiseren. Het feit dat '*het stapje voor stapje voordoen'* door meer dan de helft van de kinderen (4 kinderen) uit wordt gekozen bevestigt dit beeld. Dat '*iemand het eerst voordoet of uitlegt*' wordt door 2 kinderen genoemd.

5.Interviewvraag: Maak de zin af. Ik heb het liefst een leerkracht die…

Deze vraag is overgenomen naar aanleiding van het interview met de deskundige.

Vragenlijstvraag: *'Ik leer meer van een vriendelijke uitleg dan van een strenge straf.'* Op deze vraag hebben alle 7 leerlingen bevestigend geantwoord. Ze leren meer van een vriendelijke uitleg dan van een strenge straf.

Analyse: Het beeld dat een HSK meer leert van een vriendelijke uitleg dan van een strenge straf komt overeen met de antwoorden die in het interview zijn gegeven. De meeste leerlingen willen een leerkracht die hen uitlegt wat niet correct is uitgevoerd.

6. Interviewvraag: Wanneer voel je je minder plezierig in de klas?

Deze vraag is overgenomen naar aanleiding van het interview met de deskundige.

Vragenlijstvraag: Alleen de overprikkeling voor lawaai komt ook in de vragenlijst voor (zie voor de uitkomst vraag 1.) Daarom maak ik hier een vergelijk met de literatuur. Uit het interview komen verschillende gebieden[3] naar voren :

- Het beeld dat ze *mentaal* gezien een hekel hebben aan oefenen en herhalen.
- Het *mentale* (didactische) beeld van een vak dat niet leuk gevonden wordt
- Het *lichamelijke*/*zintuiglijke* beeld van overprikkeling door lawaai
- Het *emotionele* beeld van een strenge invaller
- Het *emotionele* beeld dat ze niet in de belangstelling willen staan
- Het *emotionele* beeld dat iemand onaardig tegen ze is of commentaar geeft
- Het *spirituele* beeld dat ze voor de waarheid gaan. Doordat ze van streek raken als iemand niet gelooft wat ze zeggen.

Analyse: Er zijn verschillende oorzaken te noemen waardoor een HSK zich onprettig voelt in de klas. In hoofdstuk 5 wordt hier dieper op ingegaan door ook vergelijkingen te maken met de literatuur.

7. Interviewvraag: Hoe voel jij je als de juf of meester boos wordt? De antwoorden die de geïnterviewde kinderen hierop geven corresponderen met twee vragen uit de vragenlijst.

Vragenlijstvraag: *'Ik wil alles graag heel goed doen'*

[3] Zie hoofdstuk 2 blz. 14/15 bij de kenmerken van HSK's in categorieën.

Bij 2 kinderen komt bij het interview naar voren dat als de leerkracht boos is, ze van zichzelf vinden dat ze iets niet goed hebben gedaan. In de vragenlijst hebben alle 7 leerlingen ingevuld dat '*ze alles graag heel goed willen doen*.'

Vragenlijstvraag*: 'Ik voel het als iemand anders verdrietig is'* Zes van hen hebben bij deze vraag ingevuld dat ze het voelen als iemand anders verdrietig is. Het meisje dat zich '*wel normaal'* voelt als de juf boos is op haar of op een ander, heeft ingevuld dat ze dat niet kan voelen dat iemand anders verdrietig is. Dit komt dus overeen met de antwoorden uit het interview.

Analyse: De interviewvraag betrekken de 5 kinderen uit klas 2,3 en 4 de boosheid van de leerkracht op zichzelf. De 2 kinderen uit klas 5/6 maken onderscheid of de leerkracht boos wordt op hen of op een ander. Zes HSK's uit dit interview kunnen zich volgens de vragenlijst goed verplaatsen in de gevoelens van een ander.

Na het verzamelen en analyseren van de onderzoeksresultaten volgen er in het volgende hoofdstuk de conclusies en de aanbevelingen.

5. Conclusies en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de conclusie en de aanbevelingen beschreven. De deelvragen worden beantwoord vanuit het praktijkonderzoek en vervolgens getoetst aan de literatuur.

5.1 Conclusies n.a.v de vragenlijsten

- Op deze school liggen de percentages HSK's veel hoger dan in de literatuur staat beschreven.

Schoolbreed hebben er 50 leerlingen mee gedaan met het onderzoek en 24 van hen zijn - volgens de hanteerde norm in dit onderzoek - hoogsensitief. Dit betekent dat nagenoeg 1 op de 2 leerlingen hoogsensitief is. Volgens het onderzoek van Aron (2006) is 1 op de 5 mensen hoogsensitief.

- Op deze school zijn meer kinderen die het gedrag internaliseren dan vermeld wordt in de literatuur.

Van de 24 HSK's vertonen er 21 kinderen internaliserend gedrag; dit is 87,5 %. En 3 leerlingen vertonen externaliserend gedrag, dat is 12,5%. In de literatuur wordt dit beschreven in percentages van resp. 70% en 30% (van der Veen 2007.)

- Het aantal hoogsensitieve leerlingen neemt af naar mate de leeftijd van de kinderen hoger wordt.

Het percentage hoogsensitieve kinderen is in klas 1/2 is ongeveer 73% (van een totaal van 11 kinderen), in klas 3/4 is het percentage ongeveer 46% (totaal 13 kinderen) en in klas 5/6 is het percentage HSK's ongeveer 50% (van een totaal van 26 kinderen). Hier zijn in mijn literatuurstudie geen verwijzingen over gevonden.

- Niet alle leerlingen worden als hoogsensitief herkend door de leerkracht.

Schoolbreed zijn er aan de hand van dit onderzoek 41 leerlingen van de 50 door de leerkracht herkend als hoogsensitief. Dat betekent dat 82% herkend wordt. Dit zijn hogere percentages dan G. van der Veen (2006) beschrijft. Zij schrijft dat uit onderzoek blijkt*: "dat er een kans is van slechts 11 % dat bij het gedrag van een kind in de klas wordt gedacht aan hoogsensitiviteit "* (blz.7.)

5.2 Conclusies n.a.v. de interviews

- Hoogsensitieve leerlingen hebben last van lawaai (6 van de 7)

Dit gegeven wordt veelvuldig geschreven in de literatuur. Het is een belangrijk kenmerk van hoogsensitieve kinderen. Het interview bevestigt dit beeld.

- De kinderen uit klas 4,5 en 6 zitten het liefst achterin de klas tegen de muur.

Van der Veen (2006) schrijft dat voor hoogsensitieve kinderen in de midden en bovenbouw geldt dat ze de ordening in de klas moeten kunnen zien. '*Zitten ze vooraan, met de rest van de klas in hun rug, dan nemen ze de ordening niet waar. Ze kunnen dan druk worden, moe, onrustig of voortdurend de neiging hebben om zich om te draaien. Zet hoogsensitieve kinderen daarom het liefst met hun rug tegen de muur, op een plek waar ze zicht hebben op de gehele klas*. ' (blz.40.)
De uitkomst van het interview bevestigt dit beeld, alle geïnterviewde kinderen uit klas 4,5 en 6 kiezen een plekje achterin tegen de muur.

- Hoogsensitieve leerlingen ervaren dat hun stemming ineens om kan slaan.

Aron (2008) beschrijft in haar boek de zes meest voorkomende problemen bij HSK ‘s Hieronder vallen ook' het makkelijk overprikkeld en te geagiteerd raken' en het hebben van 'intense innerlijke reacties.' Ook van der Veen (2006) schrijft dat hoogsensitieve kinderen al op jonge leeftijd '*meer gevoelsnuances kennen dan de meeste andere kinderen.'* En dat 'ze *snel ontroerd kunnen zijn'* of '*snel geraakt als een ander verdriet heeft of pijn*.' (blz. 32)

- Hoogsensitieve leerlingen leren het liefst door iets stapje voor stapje aangereikt te krijgen.

Ven der Veen schrijft dat hooggevoelige kinderen veel aspecten waarnemen aan een taak of een probleem en willen het vervolgens graag in een keer goed doen. Maak daarom de stap die het kind moet maken niet te groot maar verdeel het in deeltaken. En bouw die delen vervolgens steeds verder uit naar het geheel.

- Hoogsensitieve leerlingen willen een leerkracht die hen rustig uitlegt wat ze '*verkeerd gedaan'* hebben ze willen geen moreel oordeel hierover.

Muijsert (2000) vertelt ons dat het voor hoogsensitieve kinderen nodig is dat we congruent zijn. Dus dat we aan de buitenkant hetzelfde zijn als aan de binnenkant. Daarmee geven we ze te kennen dat we ze serieus nemen. Volgens Muijsert weten hoogsensitieve kinderen eventuele tegenstrijdige boodschappen die we uitzenden, genadeloos bloot te leggen.

- Als een leerkracht boos is dat betrekken de kinderen uit klas 2, 3 en 4 de boosheid van de leerkracht in eerste instantie op zichzelf. De kinderen uit klas 5/6 brengen vragen uit zichzelf of de leerkracht boos is op hen of op een ander kind.

Aron (2008) schrijft dat HSK's zich bewust zijn van andermans gevoelens. Ze hebben vaak een feilloos gevoel voor de stemming van anderen. Maar soms kunnen ze niet onderscheiden dat ze de gevoelens van anderen waarnemen. Van der Veen (2006) stelt dat met name hoogsensitieve kinderen, als ze iets waarnemen, snel denken dat het aan hen ligt. Bijvoorbeeld als de juf boos is zal het hoogsensitieve kind zich afvragen: '*Waarom kijkt juf zo boos naar mij? Wat heb ik verkeerd gedaan?'*
In de antwoorden die de kinderen tijdens het interview geven herken ik dat de kinderen moeite hebben met het onderscheiden van gevoelens. Er lijkt geen duidelijke lijn te zitten in de antwoorden die ze geven.

5.3 Antwoorden op mijn deelvragen

De deelvragen volgende deelvragen worden beantwoord vanuit de ervaringen die zijn opgedaan in het onderzoek.

- Hoe stel je als leerkracht hooggevoeligheid bij kinderen zo objectief mogelijk vast?
- Kan een kind zelf ook aangeven of het hoogsensitief is?

<u>Hoe stel je als leerkracht hooggevoeligheid bij kinderen zo objectief mogelijk vast?</u>
Aron (2008) heeft een vragenlijst gemaakt speciaal voor ouders om hoogsensitiviteit bij hun kinderen vast te stellen. Nieuwenbroek (2006) hanteert deze lijst van Aron ook om te testen of een kind hoogsensitief is. Door deze vragenlijst van Aron in te laten vullen door de leerkracht en de leerlingen en de ouders krijg je vanuit drie invalshoeken een score. Dit geeft een betrouwbaar beeld. Uit mijn onderzoek blijkt

dat de uitkomsten van de vragenlijsten in de meeste gevallen minimaal door twee vragenlijsten (leerkrachtlijst, kinderenlijst of ouderlijst) bevestigd wordt. (zie de figuren in 4.4 op blz. 34, 35 en 36)

Kan een kind zelf ook aangeven of het hoogsensitief is?

De ervaring opgedaan in dit onderzoek leert dat vanaf klas 3 de kinderen in staat zijn om de vragenlijst zelfstandig in te vullen. Zo kunnen ze zelf aangeven of ze hoogsensitief zijn. Dit komt overeen met wat Prof. Walda (2007) schreef. Zij heeft ook onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit bij kinderen. Volgens haar is het denkbaar dat kinderen vanaf groep 5 of 6 ook zelf kunnen aangeven op welke manier zij reageren op en omgaan met hun omgeving. En dus op die manier aan kunnen geven in hoeverre zij hoogsensitieve kenmerken bezitten. In klas 2 is het ook mogelijk alleen hebben de kinderen extra instructie nodig tijdens het invullen.
Aan het eind blijkt dat een aantal kinderen de vragenlijst onvolledig of foutief hebben ingevuld. Met hen heb ik het individueel nog een keer doorgenomen. Dan blijkt dat zij goed in staat zijn om aan te geven hoe zij reageren op hun omgeving. De moeilijkheid zit meer in het taalkundige aspect van de vragen. De kinderen die beter kunnen lezen kunnen de lijst wel zelfstandig invullen. In klas 3/4 komen er enkele vragen tijdens het afnemen van de vragenlijst maar na een korte uitleg snappen ze het. In klas 5/6 komen er weinig tot geen vragen over de vraagstelling. Deze kinderen hebben de vragenlijsten ook correct ingevuld. De kinderen uit alle klassen vinden het heel leuk om de lijst in te vullen.

De volgende deelvragen worden beantwoord vanuit de conclusies:

- Wat zijn de onderwijsbehoeften van hoogsensitieve kinderen?
- Welke attitude van de leerkracht vragen hoogsensitieve kinderen?
- Welke vaardigheden vraagt een hoogsensitief kind van de leerkracht?

Wat zijn de onderwijsbehoeften van hoogsensitieve kinderen?

Wat de onderwijsbehoeften van HSK's betreft komt naar voren dat ze graag een rustige en duidelijke uitleg hebben. Ze willen dat de leerkracht '*het stapje voor stapje voordoet'.* Iets van het bord overschrijven vinden ze ook fijn want dan kunnen ze het *zien*. Twee kinderen geven ook aan dat ze een hekel hebben aan herhaling en drie kinderen geven aan dat ze sommige lessen saai vinden.

De kinderen vinden vraag 4 een moeilijke vraag om te beantwoorden. Ik moet constateren dat de interviewvraag: '*Hoe leer je het liefst iets nieuws?'* onjuist is gesteld. Het is een vraag met te weinig context. Deze conclusie brengt mij bij een uitspraak van v. der Veen (2006.) Zij schrijft dat een onjuiste vraagstelling voor HSK's heel verwarrend kan zijn. Dit geldt voor feitelijke vragen en instructies, voor geïsoleerde vragen en instructies en voor gesloten vragen. Ze kunnen eigenlijk geen klipklare eenduidige antwoorden geven. Stel daarom open vragen naar beleving en met een context. Dus niet: '*Was het gisteren leuk?'* Maar: '*Je vertelde gisteren dat je naar oma zou gaan. Wat heb je daar allemaal gedaan?'* (van der Veen 2006)

HSK's willen graag een plek in de klas in een hoek of bij het raam en dat het liefst helemaal aan de kant. Dat geeft ze het gevoel dat ze overzicht hebben.
Uit het interview komt naar voren dat één kind heel dicht bij de leerkracht wil zitten. Dicht bij de leerkracht willen zitten kan een signaal zijn van een kind dat ordening mist, volgens van der Veen (2006.) Als leerkracht kun je dan kijken of dat voor dit kind van toepassing is.

<u>Welke attitude van de leerkracht vragen hoogsensitieve kinderen?</u>
De attitude van de leerkracht lijkt belangrijker dan de vaardigheden. Tijdens het interview mogen de leerlingen iets zeggen over hoe ze een leerkracht het liefst hebben. En ze antwoorden alle zeven iets met betrekking tot de attitude van de leerkracht. De leerkracht moet aardig, lief en leuk zijn en niet te streng. En uit al de voorbeelden komt vooral naar voren dat ze willen dat een leerkracht ze serieus neemt en begrip toont. Dit komt overeen met wat v. de Veen (2006) schrijft. Zij stelt dat HSK's standvastige en positief ingestelde volwassenen nodig hebben om ze te leren met hun kwaliteiten om te gaan. HSK's komen snel in de problemen bij een leerkracht die kritisch is. Ze zegt ook dat je als leerkracht Hoogsensitieve kinderen veel moet bevestigen. Heb respect voor de beleving van het kind, toon interesse en luister.

Welke vaardigheden vraagt een hoogsensitief kind van de leerkracht?

In de antwoorden van de kinderen komt er weinig respons met betrekking tot de vaardigheden van een leerkracht. Wel is er benoemd dat sommige vakken het plezier in school te niet doen en dat herhaling niet altijd als stimulerend wordt ervaren.

- Aansluiten bij de beleving

  Begrijpend lezen wordt door een kind in het interview benoemd als *'stom.'* In de literatuur vind ik dit terug bij van der Veen (2006). Zij schrijft hierover: '*Hoogsensitieve kinderen zijn minder goed in het feitelijk analyseren van een verhaal in een boek. Tijdens het lezen* ***beleven*** *zij namelijk een verhaal.'* Daarom pleit zij voor belevend lezen. De kinderen kiezen een boek dat aansluit bij hun belevingswereld, ook als dit in de ogen van de leerkracht een '*te moeilijk'* boek is. Door belevend lezen gaan kinderen vooruit op zowel het technisch als het begrijpend lezen.

- Levendige lessen aanbieden

  Een kind uit het interview voelt zich onplezierig in de klas: *'Als we iets voor de zoveelste keer moeten doen. En dat is gewoon niet leuk want dan hebben we het al zo vaak gedaan.' V*olgens van der Veen (2006) hebben hoogsensitieve kinderen verlevendiging van de lessen nodig. Zij willen hun vindingrijkheid gebruiken om zich kennis eigen te maken.

5.4 Conclusies

Conclusie 1. Van der Veen (2006) stelt dat Aron zich vooral richt op emotionele oorzaken en gevolgen van hoogsensitiviteit en dat ze nogal de nadruk legt op het aspect van de overprikkeling. Van der Veen zegt dat hoogsensitiviteit niet slechts een kwestie is van emotionele factoren maar dat er meer is. Zij verdeelt de kenmerken van HSK's in de volgende vier categorieën; lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel.

In de interviews zijn er inderdaad items naar voren gekomen die in de vragenlijst van Aron (2008) ontbreken. Hieronder volgt een opsomming:

De mentale kenmerken uit deze lijst van v. der Veen.

- Moeite hebben met structureren en organiseren
- Een hekel hebben aan oefenen en herhalen

De emotionele kenmerken uit de lijst van v. der Veen

- Niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan

En van de spirituele kenmerken:

- Zeer hechten aan de waarheid

Conclusie 2. Wat verder opvalt is dat 6 van de 7 kinderen last hebben van lawaai maar in de klas geen structureel effectieve strategieën toe kunnen passen. Het lijken meer noodoplossingen: zoals de '*handen voor je oren'*, '*proberen er niet op te letten*, *maar dat lukt niet altijd.*' Het enige antwoord wat werkelijk een oplossing biedt is:'*vragen aan juf of ik op een stil plekje mag gaan zitten*.' Bij de aanbevelingen (zie 5.6) kom ik hier op terug.

Conclusie 3. De meeste leerlingen willen geen moreel oordeel maar een duidelijke uitleg over iets dat '*niet goed'* is gegaan. Voor hoogsensitieve leerlingen is het belangrijk wie voor de klas staat, zegt van der Veen (2006.) Ze schrijft: '*Ze komen snel in de problemen bij een leerkracht die kritisch is, het kind beschouwd als te mondig, te verlegen, te weinig weerbaar, sociaal- emotioneel achter of te zwaar op de hand ("Trek je de dingen toch eens wat minder aan".)* blz. 32

5.5 Discussies

Hoe kan het dat de percentages in dit onderzoek afwijken van de percentages die Aron (2008) en Hart (2003) in de literatuur vermelden? Het zou te maken kunnen hebben de keuze van de ouders voor het antroposofische onderwijs. Deze keuze veronderstelt dat ouders bewust kiezen voor het verbinden van hoofd (denken) hand (het doen) en hart (het voelen.) Het zou kunnen zijn dat deze vorm van onderwijs hoogsensitieve ouders en kinderen aantrekt. Muijsert-van Blitterswijk (2000) zegt dat het mensbeeld zo snel verandert dat hooggevoeligheid bij kinderen vanzelfsprekend is. "*Kinderen zijn meer bewust en hebben daarom allemaal, geen enkel kind uitgezonderd, te maken met hooggevoeligheid….. De vraag is dus niet of kinderen hooggevoelig zijn. De vraag is wel; op welk niveau is dit kind hooggevoelig."* (blz.78)

5.6 Aanbevelingen

- Uit dit onderzoek is gebleken dat de leerkrachten 18 % van de kinderen die hoogsensitief zijn, niet als zodanig hebben herkend. Daarom is het aan te raden om de vragenlijst van Aron (2008) (zie bijlage 2) door de leerkracht, de leerlingen en eventueel ook door de ouders in te laten vullen. Door de verschillende invalshoeken wordt het beeld betrouwbaar. Er zijn gevallen waar een kind niet door een leerkracht geselecteerd is maar zelf wel hoog scoort op de kindvragenlijst. De ouders zijn hier gevraagd om ook de lijst in te vullen. In de situaties waar dit door de ouders niet bevestigd wordt zou ik de aanbeveling willen doen dat de leerkracht als nog de lijst ook voor dit kind invult. Ik ben hier in mijn onderzoek niet meer aan toe gekomen. maar heb het gevoel dat deze kinderen nog niet echt goed in kaart zijn gebracht.

- Op dit punt wil ik ook de aanbeveling van de geraadpleegde deskundige overnemen. Als een hoogsensitief kind uit balans is, dan is specialistische hulp geboden. Een kind dat uit balans is trekt zich te veel terug of laat juist reactief gedrag zien. Het kind slaapt slecht, is eerder verdrietig e.d. Als een hoogsensitief kind te zeer gekwetst is geraakt kun je daar als leerkracht zelf niet zoveel meer mee. Je kunt als leerkracht dan doorverwijzen naar een deskundige therapeut.

- Aanbeveling om HSK's in de klas meer ruimte en gelegenheid te bieden om met lawaaiprikkels om te gaan.
  *de mogelijkheid bieden om op een rustig plekje te mogen werken
  *de mogelijkheid bieden om de klas uit te gaan bij overprikkeling
  *aan de kinderen zelf vragen wat hen zou kunnen helpen

- Voor de leerling die graag dicht bij de juf wil zitten zou je je als leerkracht af kunnen vragen of het kind ordening mist.

Tot slot zou de laatste aanbeveling: Er zou een heel vervolg onderzoek gewijd kunnen worden aan de specifieke onderwijsbehoeften van hoogsensitieve leerlingen.

6. Reflectie

In dit hoofdstuk volgt een reflectie op het onderzoek. Daarna volgt een reflectie op mijn professionele ontwikkeling en persoonlijke ontwikkeling. Tot slot wordt in dit hoofdstuk dieper ingegaan op het ethisch handelen tijdens dit onderzoek.

6.1 Reflectie op het onderzoek

- Steekproef

Twee medestudenten hebben voor mij een steekproef afgenomen op hun school door enkele kinderen de vragenlijst in te laten vullen. Uit de feedback die ik van hen krijg blijkt dat de vragen te dicht op elkaar staan. Enkele kinderen hebben moeite om met de ogen de lijn te volgen naar het antwoord toe. Het risico bestaat dat ze daardoor antwoord geven op de vraag die eronder of erboven staat. Om de leesbaarheid te bevorderen is na elke 5 vragen een blanco regel toegevoegd. Verder roepen de vragen die een ontkenning in zich dragen ('zoals ik hou *niet* van') bij een aantal kinderen verwarring op. Daar waar mogelijk is de ontkenning uit de vraagstelling gehaald.

- De afname van de vragenlijst in klas 1/2

Proefondervindelijk blijkt dat het taalniveau van de vragenlijst te moeilijk is voor klas 1. Daarom wordt klas 1 niet verder meegenomen in het onderzoek. De afname in klas 1/2 verloopt moeizaam omdat het notatiesysteem voor enkele kinderen nog steeds verwarrend blijkt te zijn. Bovendien zijn er nog 4 vragen met een ontkenning over en de een aantal van de kinderen heeft hier moeite mee. Een aantal kinderen hebben een meer persoonlijke instructie nodig. Om de betrouwbaarheid van de antwoorden te waarborgen neem ik met hen de vragenlijst nogmaals individueel door. Al reflecterend blijkt dat het klassikale instructiemoment onvoldoende is voorbereid. Ik bied te weinig structuur waardoor er onrust ontstaat in de klas. Naar aanleiding van deze afname in klas 1/2 zijn de vragenlijsten nog verder aangepast en is de instructie verbeterd. (zie bijlage 4)

Aangebrachte verbeteringen:

- De lay-out is verbeterd door onder iedere vraag een stippellijntje te zetten, zodoende kunnen de leerlingen de vraag met de ogen volgen naar het antwoord toe.

- Alle vragen passen nu op één regel waardoor er minder risico bestaat dat er antwoord wordt gegeven op de vraag erboven of eronder.
- Achter iedere vraag staat ja /nee. De kinderen moeten het juiste antwoord onderstrepen of omcirkelen.
- *'Ik kan niet zo goed tegen gekke luchtjes'* wordt: '*ik ruik elk vreemd luchtje.'*
- Door van te voren alle stappen van de klassikale instructie uit te denken en op te schrijven ben ik beter voorbereid voor de volgende afname.

➢ De afname in klas 3/4 en 5/6

Door de aangebrachte verbeteringen verloopt de afname perfect. De uitleg is duidelijk, de kinderen hebben geen vragen over het notatiesysteem. Er zitten nog 3 ontkennende vragen in de lijst. Hier krijg ik nog enkele vragen over. Na een korte uitleg begrijpen de kinderen de vraag.

➢ De leerkrachtvragenlijst

De vragen 2,10,12 en 23 refereren aan een situatie die niet altijd voor de leerkracht zichtbaar is. Bijvoorbeeld een vraag over de thuissituatie of de persoonlijke beleving van een kind kan een leerkracht niet beantwoorden omdat hij die kennis niet heeft. Tijdens het onderzoek komen er onverwachte uitdagingen waar je als onderzoeker een antwoord op moet zien te vinden. De leerkracht van klas 5/6 wordt ernstig ziek en is daardoor niet meer in staat om de vragenlijsten in te vullen. Gelukkig is de Remedial Teacher van de school bereid om deze taak over te nemen. Zij werkt ook in klas 5/6 en kent alle kinderen goed.

➢ De oudervragenlijst

De ouders worden persoonlijk benaderd zodat eventuele vragen direct beantwoord kunnen worden. Ook is er een begeleidend schrijven (zie bijlage 5) bij de vragenlijst waarin de ouders geïnformeerd worden over het doel van het onderzoek. Door de betrokkenheid van ouders is er bruikbare informatie naar voren gekomen. Hierdoor kan ik als onderzoeker triangulatie toepassen.

➢ Afnemen van de interviews

Eerst worden twee steekproeven afgenomen met kinderen uit klas 3/4. Hieruit blijkt dat de kinderen het moeilijk vinden om antwoord te geven op vraag 5. Deze vraag lijkt teveel op vraag 4. Daarom is besloten om vraag 5 eruit te halen. De gesprekken

worden opgenomen op een digirecorder zodat de aandacht volledig op het gesprek gericht kan blijven.

6.2 Verbeteracties voor de vragenlijstvragen/ interviewvragen

- Er zijn in de kindvragenlijst nog 3 ontkenningen blijven staan. Dit roept bij enkele kinderen toch verwarring op. Het is daardoor raadzaam om alle ontkenningen in de vraagstelling er uit te halen. Bijvoorbeeld: '*ik hou er niet van'* te vervangen door: *'ik vind het vervelend.'*
- Omdat het ervaren van veiligheid voor hoogsensitieve kinderen belangrijk is wil ik de volgende vraag toevoegen: '*wanneer voel je je veilig in de klas?'* Deze vraag kan vervolgens bruikbare informatie geven op mijn gestelde onderzoeksvraag. Hoe ga je als leerkracht om met hoogsensitieve kinderen.
- De interviewvraag: '*Hoe leer je het liefst iets nieuws?'* is niet productief geweest. Het is een vraag met te weinig context. De vraag wordt vervangen door: *'Jij mag de juf of de meester zijn in de klas, wat zou je dan veranderen'*
  - aan de lessen
  - aan de dagindeling
  - aan het meubilair in de klas e.d.

6.3 Ethisch handelen

Hier volgt een ethische reflectie op het praktijkonderzoek gerelateerd aan de volgende 5 principes:

- 1. Vertrouwen, bedrog en zelfbedrog.

De gegevens in dit onderzoek zijn gebaseerd op transparante en navolgbare gegevens. Daar waar gebruik is gemaakt van het werk van andere onderzoekers wordt de bron vermeld. Als onderzoeker hoort het bij de grondhouding om de onderzoeksgroep in begrijpelijke taal te informeren over het doel van het onderzoek. Aan de kinderen vertel ik dat ik een studie volg om leerlingen beter te kunnen begeleiden en dat ik daarvoor onderzoek ga doen. Hun mening is daarbij van belang zodat wij als leerkrachten de kinderen nog beter kunnen begeleiden. De kinderen begrijpen dit Alle afspraken die zijn gemaakt met betrekking tot het onderzoek ben ik

nagekomen. Het meesterstuk is tijdens intervisie bijeenkomsten regelmatig besproken met de docent en medestudenten.

- 2. Zorgvuldigheid en nalatigheid

Het voorgenomen onderzoek is besproken met de directie van mijn stageschool. Vervolgens is tijdens een vergadering het team ingelicht en heb ik mijn ideeën kenbaar gemaakt en toegelicht. Ouders zijn ook geïnformeerd via het informatieblaadje en er is toestemming gevraagd om de kinderen te laten deelnemen aan het onderzoek. De gegevens worden uitsluitend gebruikt voor het onderzoek en door geen namen te vermelden wordt de privacy gewaarborgd
Door een zorgvuldige planning en door me te houden aan gemaakte afspraken heb ik slordigheid en nalatigheid proberen te voorkomen.

- 3. Volledigheid en selectiviteit

In het weergeven van de uitkomsten en resultaten heb ik volledigheid nagestreefd, er zijn geen relevante gegevens achtergehouden. Wat de selectie en de beperking betreft zijn er in de bijlagen uitgewerkte versies te lezen van hetgeen niet is opgenomen in de hoofdstukken zelf.

- 4. Concurrentie en collegialiteit

In de samenwerking met collega's en studenten is er respect geweest voor ieders eigenheid. Er is op een goede manier wederzijdse afhankelijkheid en betrokkenheid getoond. We hebben ons ook ingezet voor elkaar en elkaar bemoedigd en waardevolle feedback gegeven. Zonder de hulp van mijn collega's, docenten en medestudenten had ik dit onderzoek niet kunnen voltooien.

- 5. Publiceren, auteurschap en geheimhouding

Mijn werkstuk wordt aangeboden voor publicatie bij de databank van Fontys. Ik vind het van belang dat de kennis opgedaan door dit onderzoek gedeeld kan worden. Verder zal ik een presentatie verzorgen in het team van mijn stageschool en voor mijn intervisiegroep en begeleidster.

- 6. Onderzoek en opdracht

De vraagstelling van mijn onderzoek heb ik zelf gekozen en ik blijf eigenaar van het onderzoek.

Bijlage 1 : Vragenlijst voor leerkrachten

Naam leerling:

Klas: School:

	ja	nee
Deze leerling		
1. schrikt snel	0	0
2. heeft last van kleren die kriebelen of die niet lekker zitten	0	0
3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen	0	0
4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf	0	0
5. lijkt mijn gedachten te kunnen lezen	0	0
6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd	0	0
7. ruikt elk vreemd geurtje	0	0
8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor	0	0
9. lijkt zeer intuïtief	0	0
10. is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag	0	0
11. heeft moeite met grote veranderingen	0	0
12. wil zich verkleden als de kleren nat of zanderig zijn geworden	0	0
13. stelt veel vragen	0	0
14. is een perfectionist	0	0
15. heeft oog voor het verdriet van anderen	0	0
16. houdt meer van rustige spelletjes	0	0
17. stelt diepzinnige beschouwende vragen	0	0
18. is zeer gevoelig voor pijn	0	0
19. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving	0	0
20. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.)	0	0
21. kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen	0	0
22. presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn	0	0
23. beleeft de dingen intensief	0	0

externaliserend gedrag		
24. doet vaak gek om de aandacht te trekken	0	0
25. vecht veel	0	0
26. scheldt soms	0	0
27. zegt vaak dat hij alles kan	0	0
28. schreeuwt vaak	0	0
29. doet vaak dingen die niet mogen	0	0
30. heeft vaak ruzie	0	0
31. gebruikt soms vieze woorden	0	0
32. doet vaak stoer	0	0
33. praat vaak door anderen heen	0	0

Internaliserend gedrag		
34. is gauw bang	0	0
35. is vaak moe	0	0
36. is vaak ziek zonder dat ze precies weten hoe dat komt	0	0
37. vindt het moeilijk om zomaar met iemand een praatje te beginnen	0	0
38. is vaak verdrietig	0	0
39. schaamt zich gauw voor anderen	0	0
40. wil in alles de beste zijn	0	0
41. lijkt zijn gevoelens te verstoppen	0	0
42. doet liever iets alleen dan samen met anderen	0	0

Bijlage 2 : Vragenlijst voor kinderen/ versie 1

Naam:

Klas:

School:

Lees de vragen en probeer zo eerlijk mogelijk antwoord te geven op de volgende vragen. Kleur dan het rondje in van het antwoord dat het beste bij jou past.
Je krijgt er geen cijfer voor, alle antwoorden zijn goed!

	ja	nee
1. Ik schrik gauw	0	0
2. Ik heb last van kleren die kriebelen of die niet lekker zitten	0	0
3. Ik hou er niet van als er onverwacht dingen gebeuren.	0	0
4. Ik vind het heel naar om straf te krijgen, ik leer meer als iemand mij rustig uitlegt wat ik verkeerd heb gedaan	0	0
5. Ik kan soms gedachten van anderen lezen	0	0
6. Ik gebruik graag moeilijke woorden	0	0
7. Ik kan niet zo goed tegen gekke luchtjes	0	0
8. Ik kan goed grapjes begrijpen	0	0
9. Ik weet soms al van te voren wat er gaat gebeuren of wat iemand denkt of voelt zonder dat hij het tegen mij zegt	0	0
10. Ik kan soms moeilijk slapen na een opwindende dag	0	0
11. Ik heb moeite met grote veranderingen	0	0
12. Ik wil graag andere kleren aan als ze nat of zanderig zijn geworden	0	0
13. Ik stel veel vragen	0	0
14. Ik wil alles graag heel goed doen	0	0
15. Ik voel het als iemand anders verdrietig is	0	0
16. Ik doe graag rustige spelletjes	0	0
17. Ik denk over veel dingen diep en lang na	0	0
18. Ik heb gauw pijn	0	0

	ja	nee
19. Ik kan er niet goed tegen als er lawaai om me heen is	0	0
20. Ik zie het snel als iets er iets van plek is veranderd in de klas of als iemand bijvoorbeeld naar de kapper is geweest	0	0
21. Ik klim niet zomaar ergens in ik kijk eerst of het veilig is	0	0
22. Ik vind het moeilijk om me te concentreren op mijn werk als er vreemde mensen naar mij kijken.	0	0
23. Ik beleef de dingen met veel gevoel	0	0
24. Ik doe vaak gek om de aandacht te trekken	0	0
25. Ik vecht veel	0	0
26. Ik scheld soms	0	0
27. Ik zeg vaak dat ik alles kan	0	0
28. Ik schreeuw vaak	0	0
29. Ik doe vaak dingen die niet mogen	0	0
30. Ik heb vaak ruzie	0	0
31. Ik gebruik soms vieze woorden	0	0
32. Ik doe vaak stoer	0	0
33. Ik praat vaak door anderen heen	0	0
34. Ik ben gauw bang	0	0
35. Ik voel me vaak moe	0	0
36. Ik ben vaak ziek zonder dat ze precies weten hoe dat komt	0	0
37. Ik vind het moeilijk om zomaar met iemand een praatje te beginnen	0	0
38. Ik ben vaak verdrietig	0	0
39. Ik schaam me gauw voor anderen	0	0
40. Ik vind dat ik in alles de beste moet zijn	0	0
41. Anderen weten niet zo goed hoe ik me voel	0	0
42. Ik doe dingen liever alleen dan samen met anderen	0	0

Dank je wel voor het invullen!

Bijlage 3: Vragenlijst voor kinderen/ versie 2

Naam:
Klas: Omcirkel het voor jou juiste antwoord:

1. Ik schrik gauw	Ja	Nee
2. Ik heb last van kleren die kriebelen of kleren die niet lekker zitten	Ja	Nee
3. Ik hou er niet van als er onverwacht dingen gebeuren.	Ja	Nee
4. Ik leer meer van een vriendelijke uitleg dan van een strenge straf	Ja	Nee
5. Ik kan soms gedachten van anderen lezen	Ja	Nee
6. Ik gebruik graag moeilijke woorden	Ja	Nee
7. Ik ruik elk vreemd luchtje	Ja	Nee
8. Ik kan goed grapjes begrijpen	Ja	Nee
9. Ik voel soms al aan wat er gaat gebeuren	Ja	Nee
10. Ik kan soms moeilijk slapen na een opwindende dag	Ja	Nee
11. Ik heb moeite met grote veranderingen	Ja	Nee
12. Ik wil graag andere kleren aan als ze nat of zanderig zijn geworden	Ja	Nee
13. Ik stel veel vragen	Ja	Nee
14. Ik wil alles graag heel goed doen	Ja	Nee
15. Ik voel het als iemand anders verdrietig is	Ja	Nee
16. Ik doe graag rustige spelletjes	Ja	Nee
17. Ik denk over veel dingen diep en lang na	Ja	Nee
18. Ik heb gauw pijn	Ja	Nee
19. Ik kan er niet goed tegen als er lawaai om me heen is	Ja	Nee
20. Ik zie het snel als er iets van plek is veranderd in de klas	Ja	Nee
21. Ik klim niet zomaar ergens in… ik kijk eerst of het veilig is	Ja	Nee

22. Ik kan beter werken wanneer er geen vreemde mensen bij zijn.	Ja	Nee
23. Ik beleef de dingen met veel gevoel.	Ja	Nee
24. Ik doe vaak gek om de aandacht te trekken	Ja	Nee
25. Ik vecht veel	Ja	Nee
26. Ik scheld soms	Ja	Nee
27. Ik zeg vaak dat ik alles kan	Ja	Nee
28. Ik schreeuw vaak	Ja	Nee

29. Ik doe vaak dingen die niet mogen	Ja	Nee
30. Ik heb vaak ruzie	Ja	Nee
31. Ik gebruik soms vieze woorden	Ja	Nee
32. Ik doe vaak stoer	Ja	Nee
33. Ik praat vaak door anderen heen	Ja	Nee
34. Ik ben gauw bang	Ja	Nee
35. Ik voel me vaak moe	Ja	Nee

36. Ik ben vaak ziek zonder dat ze precies weten hoe dat komt	Ja	Nee
37. Ik vind het moeilijk om zomaar met iemand een praatje te beginnen	Ja	Nee
38. Ik ben vaak verdrietig	Ja	Nee
39. Ik schaam me gauw voor anderen	Ja	Nee
40. Ik vind dat ik in alles de beste moet zijn	Ja	Nee
41. Anderen weten niet zo goed hoe ik me voel	Ja	Nee
42. Ik doe dingen liever alleen, dan samen met anderen	Ja	Nee

Dank je wel voor het invullen!

Bijlage 4: Vragenlijst voor ouders/verzorgers

Naam kind: Datum:

	ja ↓	nee ↓
Mijn kind		
1. schrikt snel	0	0
2. heeft last van kleren die kriebelen of die niet lekker zitten	0	0
3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen	0	0
4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf	0	0
5. lijkt mijn gedachten te kunnen lezen	0	0
6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd	0	0
7. ruikt elk vreemd geurtje	0	0
8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor	0	0
9. lijkt zeer intuïtief	0	0
10. is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag	0	0
11. heeft moeite met grote veranderingen	0	0
12. wil zich verkleden als de kleren nat of zanderig zijn geworden	0	0
13. stelt veel vragen	0	0
14. is een perfectionist	0	0
15. heeft oog voor het verdriet van anderen	0	0
16. houdt meer van rustige spelletjes	0	0
17. stelt diepzinnige beschouwende vragen	0	0
18. is zeer gevoelig voor pijn	0	0
19. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving	0	0
20. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.)	0	0
21. kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen	0	0
22. presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn	0	0
23. beleeft de dingen intensief	0	0

externaliserend gedrag	ja	nee
	↓	↓
24. doet vaak gek om de aandacht te trekken	0	0
25. vecht veel	0	0
26. scheldt soms	0	0
27. zegt vaak dat hij alles kan	0	0
28. schreeuwt vaak	0	0
29. doet vaak dingen die niet mogen	0	0
30. heeft vaak ruzie	0	0
31. gebruikt soms vieze woorden	0	0
32. doet vaak stoer	0	0
33. praat vaak door anderen heen	0	0

Internaliserend gedrag	ja	nee
	↓	↓
34. is gauw bang	0	0
35. is vaak moe	0	0
36. is vaak ziek zonder dat ze precies weten hoe dat komt	0	0
37. vindt het moeilijk om zomaar met iemand een praatje te beginnen	0	0
38. is vaak verdrietig	0	0
39. schaamt zich gauw voor anderen	0	0
40. wil in alles de beste zijn	0	0
41. lijkt zijn gevoelens te verstoppen	0	0
42. doet liever iets alleen dan samen met anderen	0	0

Bedankt voor het invullen

Ruimte voor eventuele opmerkingen:

Literatuurlijst

Aron, E.N. (2008) *Het hoog sensitieve kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel

Aron, E.N. (2002) *Hoog Sensitieve personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt.* Amsterdam: Uitgeverij Archipel

Aron, E.N. Aron, Ph.D. Aron: *The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness* Journal of jungian theory and practise

Aron, E.N; Aron, A, Davies, K.M. Adult Shyness: *The Interaction of Temperamental Sensitivity and a avers Childhood Environment* page 181-195

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

Bosman, A.T.M. (2007) boekbespreking
Hoogsensitieve kinderen in Tijdschrift voor Orthopedagogiek.

Breeuwsma, G. (2005). Dus jij komt van een andere planeet? Over Indigokinderen, Nieuwetijdskinderen, Hoogsensitieven en andere Mystificaties. *De psycholoog: Wetenschap,* mei, gevonden op internet http://hsp3.jouwpagina.nl 10 nov. 2009

Hofman, S.G., & Britain, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxietydisorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes.
Journal of Anxiety Disorders, 21, 944-954

Kallenberg, A.J., Koster, B., Onstenk, J.& Scheepsma, W. (2007)
Ontwikkeling door onderzoek, een handreiking voor leraren.
Utrecht: ThiemeMeulenhof

Lemmens, H. (2008) *Het elastiek tussen lichaam en ziel*. *Verkenningen in het grijze gebied tussen hooggevoeligheid en autisme* Andromeda

Marletta-Hart, S.(2009) *Leven met hooggevoeligheid Van opgave naar gave*. Kampen:Ten Have

Muijsert-van Blitterswijk , C. (2004) *Ieder kind in zijn eigen kracht. Gedrag en intuïtief bewustzijn.* Deventer Ankh Hermes

Nieuwenbroek, S. (2006) *Hoogsensitieve leerlingen*
Quirijn

Pfeifer, dr.Samuel.(2002*) Hooggevoelige mensen. Leven tussen gave en kwetsbaarheid* Of in het Duits *Der sensible Mensch: Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit.* Wuppertal: Brockhaus.

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big five”. *Personality and Individual Differences, 40,* 1269-1279.

Terlouw, M., Mensink, A.,& Rijke de, H. & A. Mensink. (2000)
Kinderen met een raadsel. Zeist: Christofoor

Veen, G v.d. (2006) *Hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs*
LiHSK Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen

Artikelen uit Logos, een tijdschrift van het landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen. (LiHSK)

Van der Veen, H,J. *Bestaat hoogsensitiviteit eigenlijk wel?*
Van der Veen G. *Veel opmerken en diep nadenken voordat je handelt: kerneigenschappen van hoogsensitiviteit.*

Walda, S.A.E. (2007) Hoogsensitiviteit bij kinderen in het basisonderwijs PWO Radbout Universiteit Groningen

Websites

www.lihsk.nl

www.nieuwetijd.net/hsp

www.ookzogevoelig.nl

www.verenigingh ooggevoelig.nl

www.bijzonderekinderen.nl