

WAT ECHT WERKT **BIJ KINDEREN DIE HOOGSENSITIEF ZIJN**



Leesexemplaar



WAT ECHT WERKT

Leesexemplaar

BIJ KINDEREN DIE HOOGSENSITIEF ZIJN

.....

P E L C K M A N S



Leesexemplaar

TIEN BEHOEFTEN

VOORWOORD
7
.....
**WAT IS
HOOGSENSITIVITEIT?**
15

1
.....
AUTONOMIE
29

2
.....
VERBINDING
53

5
.....
VOORAF

3
.....
**BEWUSTWORDING
VAN ZICHZELF**
71

4
.....
**DE JUISTE
(HOEVEELHEID)
PRIKKELS**
91

5
.....
**VEILIGHEID,
VOORSPELBAARHEID
EN DUIDELIJKHEID**
111

6
.....
**OMGAAN MET
PIEKEREN**
131

7
.....
**VERTROUWEN IN
HET EIGEN TEMPO**
147

8
.....
**BEGRIIP EN
ZICH BEGREPEN
VOELEN**
165

9
.....
**BETROUWBAARHEID
EN
RECHTVAARDIGHEID**
183

10
.....
BEVESTIGING
203

NAWOORD
221
.....
MEER LEZEN?
228



- Voor Tuur en Fran, voor altijd. Mama -

Leesexemplaar

VOORWOORD

Lieve hoogsensitieve (groot)ouder

Herinner je je nog je eigen tijd in de lagere school? Hopelijk zijn er voldoende leuke herinneringen die de hoogsensitieve uitdagingen hebben overschreven, zodat je er met een glimlach aan kunt terugdenken. Ik begeleidde intussen duizenden hoogsensitieve volwassenen, dus ik weet dat dit vaak allesbehalve een makkelijke of fijne periode was. Zelf vond ik die tijd ook pittig. Onze leerkrachten zullen er nochtans weinig van gemerkt hebben. We werden vaak beschouwd als voorbeeldige, lieve en volgzame leerlingen. Maar zelf kan ik de buikpijntjes in de ochtend niet tellen, herinner ik me het nachtelijke overgeven uit angst voor toetsen, voelde ik me vaak onbegrepen op de grote betonnen speelplaats, voelde ik me een buitenbeentje tussen leeftijdsgenootjes die niet altijd veilig of voorspelbaar waren ... Mijn ouders zagen een kind dat vaak onverklaarbaar ziek werd als de vakantie te lang op zich liet wachten, worstelden mee met mijn (faal)angst en onzekerheid, dekten tranen op weg naar school. En probeerden me ervan te overtuigen dat school wél leuk was. In de klas paste ik me zo goed mogelijk aan, maar tegelijk telde ik af naar halfvier en hield ik me zo sterk mogelijk tot aan het (veel te luide) belsignaal. En elk jaar was augustus de hel zolang ik niet wist bij welke leerkracht of klasgenootjes ik zou zitten, om zo te kunnen voorspellen hoe lastig het schooljaar zou worden.

Als je nu kijkt naar je hoogsensitieve kind, wat herken je dan? Zie je gelijkaardige worstelingen? En krijg je thuis te maken met de ontlading van het 'voorbeeldige' schoolkind? Hoor je op het oudercontact een andere beschrijving van je kind dan wat je thuis

ziet? Maakt dat je onzeker? En heb je het gevoel dat je zo weinig kunt doen of betekenen als je kind in de klas zit? Je bent niet alleen. Ik zie elke week ouders die met de handen in het haar zitten omdat ze hun hoogsensitieve kind zien verdrinken op school. Je zet je kind er niet graag af als je weet dat het zich er soms zo onzeker, ongelukkig of eenzaam voelt.

Met dit boek hoop ik het verschil te kunnen maken voor jou en je hoogsensitieve kind. Want ik geloof er echt in dat je meer kunt betekenen dan je denkt. Ik geef je heel wat concrete en toegankelijke tips die jij thuis kunt inzetten en naar school kunt meegeven. Weten hoe je je hoogsensitieve kind kunt ondersteunen thuis en in een wereld waar je er niet bij kunt zijn, geeft je een ander gevoel als ouder. En mocht je zelf niet zo'n fijne ervaring hebben gehad op school, dan hoeft dat nog niet te betekenen dat dit zich zal herhalen in de schoolcarrière van je kind. Het kan anders. Ik hoop dat dit boek je mag geruststellen en jou en je kind verder op weg helpt.

Lieve (groot)ouder

Vaak is er ook een niet-hoogsensitieve (groot)ouder betrokken bij de opvoeding van een hoogsensitief kind. Als je zelf een fijne schooltijd had, kun je soms moeilijk begrijpen waarom je kind er zo worstelt. Dan kan het lastige gedrag voor en na school wel eens als overdreven overkomen. En je deelt misschien niet altijd dezelfde bezorgdheid als je partner, want jij kunt je kind zonder tranen afzetten, en huiswerk loopt bij jou ook meestal zonder drama. Toch zie je daarnaast ook de woedebuien, de huilbuien, de problemen met het inslapen, de vermoeidheid ... Je wilt dat je kind zich gelukkig voelt op school.

Dit boek biedt je een inkijk in de innerlijke leefwereld van je hoogsensitieve kind, want dat ervaart de wereld en dus ook de school op een heel eigen manier. De inzichten en voorbeelden helpen je om je kind beter te begrijpen. Je hoeft zelf niet hoogsensitief te zijn om de hoogsensitiviteit van je kind te leren ondersteunen. Het is zoals bij vallen: als je iemand ziet vallen, voel je niet dezelfde pijn, en toch kan jouw besef dat het pijn doet een groot verschil maken voor die persoon.

Dus ik hoop met heel mijn hart dat dit boek je mag helpen om je kind nog beter te begrijpen. Er staan heel wat tips in die je makkelijk thuis kunt inzetten en die voor meer rust zorgen in je gezin. Ik wens dat dit boek je mag gidsen in een heel bijzonder en mooi kenmerk van je kind.

Lieve leerkracht en directie

Ken je de oudercontacten waarbij je de ouders een heel ander verhaal hoort vertellen over dat superlieve en voorbeeldige kind in je klas? Ouders die vertellen over huilbuien, woedeaanvallen, (faal)angst, buikpijn ... Ouders die met de handen in het haar zitten terwijl jij verwonderd uit de lucht valt. Soms zie je misschien een iets te enthousiaste of verlegen reactie, maar dit kind is vooral een geschenk om in de klas te hebben: zo plichtsgetrouw, aardig, braaf, altijd bereid om jou en anderen te helpen. Het is dan moeilijk om iets te doen met de bezorgdheden van de ouders, omdat je niet altijd zo duidelijk ziet dat het kind vastloopt.

Dit boek kan je helpen. Ik hoop dat het toont waarin je echt het verschil kunt maken voor hoogsensitieve kinderen op school, zodat ze zich, onder dat maskertje van voorbeeldig gedrag, beter begrepen gaan voelen. Jij kunt er, samen met de ouders, elk op jullie eigen terrein, voor zorgen dat hun schooltijd een fijnere tijd kan worden. De perfecte school bestaat niet voor een hoogsensitief kind, net zomin als de perfecte ouder. Het verschil wordt gemaakt door volwassenen die de hoogsensitiviteit op jonge leeftijd (h)erkennen en er rekening mee willen houden. En ik beloof je ook dat je geen waslijst van skills moet ontwikkelen. Je zult snel merken hoeveel makkelijk toepasbare tips het verschil kunnen maken.

Misschien ken je ouders die je in het begin van het schooljaar zeggen dat hun kind hoogsensitief is, maar weet je verder niet goed wat je met dit label moet. Het is dan ook een hele klus om alle kinderen in grote klassen cognitief, emotioneel en mentaal

te laten groeien. Als ouders vragen om met alle soorten etiketjes rekening te houden, is je roeping soms ook een pittige opdracht. Ook hierin zal dit boek je gidsen. Je ontdekt wat hoogsensitiviteit inhoudt en hoe je als leerkracht op een simpele manier een krachtig en prachtig verschil kunt maken voor deze kinderen.

Ik wil je bedanken. Bedankt om dit boek te lezen, om open te staan voor een kenmerk dat volgens de statistieken bij 20 % van de kinderen in jouw klas aanwezig is. Ik hoop dat dit boek je mag inspireren. Ik geloof er echt in dat we samen als (groot)ouders, leerkrachten en professionals het verschil kunnen maken, nu en dus ook voor de toekomst van onze hoogsensitieve kinderen. Ik hoop dat dit boek mee kan zorgen voor een nieuwe generatie hoogsensitieve volwassenen die hun hoogsensitiviteit niet als een last hoeven te ervaren, en dat ze kunnen floreren, zelfs in een wereld vol prikkels.

Tot slot wil ik me richten tot jullie hoogsensitieve kind(eren). Dit voorwoord kunnen ze zelf lezen samen met jullie, of als (groot)ouders kunnen jullie het voorlezen als het even lastig is op school of bij de start van een nieuw schooljaar.

Lieve ...

School kan intens zijn als je hoogsensitief bent. Intens lastig, leuk, druk, boeiend, saai, vermoeiend, eenzaam, spannend ... Voel maar eens welke woorden er op dit moment het beste passen bij hoe jij school ervaart. Want dat is een van je superkrachten: voelen.

Net zoals voelen is denken iets wat jij als de beste kunt. Dus als je je wat minder goed voelt, denk dan maar eens na waar dat gevoel vandaan komt en hoe wij jou daarbij kunnen helpen. Wist je dat jij dat beter kunt bedenken dan wij? Want jij kent als geen ander jezelf, je gevoel, je klasgenootjes, je leerstof, je leerkracht, je ouders ... Om je te kunnen helpen, is het belangrijk dat je ons vertelt wat je leuk en minder leuk vindt thuis en op school. Zo kunnen we samen (onder)zoeken wat jij nodig hebt om je goed te voelen. Dit boek staat vol tips, dus voel maar welke tips jou het beste lijken om uit te proberen.

Elk schooljaar kan helemaal anders voelen. En ook in de loop van het jaar kan een gevoel veranderen. Dit boek is er voor de lastige momenten. Is het niet makkelijk om dat hardop uit te spreken? Leg het boek dan op het nachtkastje van je ouders, zodat ze zonder woorden weten dat ze met jou samen kunnen (onder)zoeken wat jij voelt en nodig hebt.

Ik weet dat je je soms een buitenbeentje voelt op school. Je bent niet alleen. Wist je dat de meeste hoogsensitieve kinderen zich 'anders' voelen? En als anders-zijn betekent dat je vooral lief, zorgzaam, eerlijk en slim bent, je eigen (coole) interesses hebt, creatief en fantasierijk bent, supergraag stil bent of net supergraag vertelt, dan is anders-zijn het mooiste dat je kunt zijn.

Ik geloof in jou!

Alle liefs,

Bieke

(een lief en leuk buitenbeentje sinds schooljaar 1986)

HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

Standaardtips en -adviezen werken niet als het brein niet (ver)werkt op een standaardmanier. Daar botsen ouders vaak op: ‘We hebben al van alles geprobeerd! Het lukt ons niet!’ Terwijl ze gewoon niet de juiste knowhow hadden. Voor hoogsensitieve kinderen is het vooral belangrijk hoe ze met die hoogsensitiviteit leren omgaan. Via hun behoeften kun je grote stappen zetten om hen sterker, rustiger en zelfverzekerder te maken, ook in situaties die hun hoogsensitiviteit en de bijbehorende prikkelgevoeligheid uitdagen.

Hoogsensitieve kinderen hebben tien grote behoeften:

- 1 Autonomie
- 2 Verbinding
- 3 Bewustwording van zichzelf
- 4 De juiste (hoeveelheid) prikkels
- 5 Veiligheid, voorspelbaarheid en duidelijkheid
- 6 Omgaan met piekeren
- 7 Vertrouwen in het eigen tempo
- 8 Begrip en zich begrepen voelen
- 9 Betrouwbaarheid en rechtvaardigheid
- 10 Bevestiging

In wat volgt, kom je te weten wat deze tien behoeften inhouden. Je krijgt ook strategieën en concrete tips om hieraan tegemoet te komen. Je kunt het boek helemaal lezen, laten bezinken en opnieuw lezen. Elke keer zul je nieuwe inzichten ontdekken die op dat moment sterker van toepassing zijn dan de vorige keer. Plak dit boek dus vol met post-its, laat het meereizen met andere leerkrachten of laat het rondslingeren in huis. Laat ook het kind erin bladeren en vertel wat je hebt ontdekt. Bekijk samen de tekeningen en knoop het gesprek over hoogsensitiviteit aan. Het leuke aan dit boek is ook dat je het niet chronologisch hoeft te lezen en toe te passen. Elke behoefte staat op zichzelf. Kijk naar het kind en onderzoek welke behoefte het beste past bij de situatie waarin je het ziet vastlopen. Soms kunnen meerdere behoeften deze uitdaging ondersteunen.

De bijbehorende strategieën en tips vormen een droommenu. Per behoefte verandert de menukeuze. Kies dat waarvan je denkt dat het het beste is voor het hoogsensitieve kind en jullie situatie of gezin. Wat werkt, dat werkt. Net zoals bij je lievelingseten gebeurt het dat je na een tijdje toch iets anders wenst. Dit boek bundelt tips en adviezen, net als de chef die zowel het recept als de ingrediëntenlijst van zijn favoriete gerechten met liefde deelt. En zelfs bij deze toprecepten zou het leuk zijn als jij er ook nog je eigen toets aan geeft.

Je kunt niets fout doen en je hoeft niet alles te doen om voor een verschil te zorgen voor hoogsensitieve kinderen thuis en in de klas. Niet alle tips zullen op de specifieke situatie toepasbaar zijn, maar je vindt zeker genoeg ideeën om er een fijne zoektocht van te maken naar een schitterend hoogsensitief pad voor het kind!

Let's go!

WAT IS HOOGSENSIVITEIT?

‘Hadden mijn ouders dit maar geweten, denk ik soms. Ik was altijd de moeilijke, het kind dat te snel huilde, te veel nadacht over alles. Ik kan de klok niet terugdraaien. Ik kan alleen nu leren dat er niets mis was en is met mij en de kans nu grijpen om het bij mijn dochter anders aan te pakken. Zodat ze nooit hoeft te twijfelen aan zichzelf. Ze is hoogsensitief en net dat maakt haar prachtig.’

NELE, MAMA VAN ROSA, 7 JAAR

‘Sinds ik weet dat gemiddeld één op de vijf kinderen hoogsensitief is, dat is een viertal leerlingen per klas, ben ik erover beginnen te lezen. Dankzij de juiste inzichten begreep ik beter waarom het voor hoogsensitieve kinderen bijvoorbeeld zo moeilijk is om een ruzie te vergeten of waarom ze een klassikale opmerking zo persoonlijk kunnen nemen. Het zijn meestal de kinderen waarvan ik op oudercontacten zeg: een droom om in de klas te hebben! Maar het is niet omdat ze vaak zo lief en fijn in de omgang zijn dat ze niet de juiste aandacht verdienen.’

JENS, LEERKRACHT IN HET DERDE LEERJAAR

Hoogsensitiviteit is een aangeboren persoonlijkheidseigenschap die voorkomt bij 15 tot 20 % van de bevolking. De gedragskenmerken zijn het gevolg van het feit dat het brein en het zenuwstelsel van hoogsensitieve mensen anders functioneren. Bepaalde hersengebieden zijn actiever (bijvoorbeeld die die instaan voor het verwerken van emotionele en sociale prikkels), er zijn meer verbindingen tussen hersengebieden en -netwerken, er gaan meer (en direct complexere) gebieden aan het werk bij het verwerken van info, en het zenuwstelsel is fijner afgesteld.

Er worden meer (subtiële) prikkels opgemerkt en dus verwerkt, zowel prikkels vanuit de buitenwereld als vanuit het eigen lichaam. En die prikkels worden op een diepgaandere en complexere manier verwerkt, waardoor gebeurtenissen ook intenser worden beleefd. Dat heeft een grote impact op hoe hoogsensitieve kinderen zich gedragen.

HOE HERKEN JE EEN HOOGSENSITIEF KIND?

Om te kunnen spreken van hoogsensitiviteit moeten drie kern-eigenschappen samen aanwezig zijn. Omdat je de neurobiologische processen van het hoogsensitieve brein en het zenuwstelsel niet met het blote oog kunt waarnemen, kijken we naar de aanwezigheid van gedragseigenschappen die horen bij deze drie kerneigenschappen.

- **Kerneigenschap 1: Verhoogde opmerkzaamheid**

Hoogsensatieve kinderen merken veel meer op, met al hun zintuigen, maar ook in hun eigen lichaam. Nuances, details, veranderingen die anderen misschien niet waarnemen, pikken zij op. Het lijkt alsof ze onbewust met een vergrootglas door het leven gaan. Hoogsensatieve kinderen hebben dan ook niet zomaar een hond zien lopen. Ze zagen 'een natte, bange hond met een mooie paarse halsband die, ocharme, een beetje hinkte en niet zo lekker rook en die dus het best ook niet te dichtbij komt'. Ook een zucht of een frons op iemands gezicht ontgaat hen zelden. Als wij als volwassenen denken dat ze het niet hebben gehoord of gezien, zitten we er vaak naast. Zo kun je bijvoorbeeld met je partner een gesprek voeren in de kamer naast die waar je hoogsensatieve kind gefocust met iets bezig is. Reken maar dat je kind het volledige gesprek heeft gevolgd. Hun verhoogde opmerkzaamheid zorgt er ook voor dat ze van de kleinste dingen kunnen genieten: van de smaak van een ijsje, de geur van cake in de oven, de schoonheid van een onbekend insect onderweg, het geronk van de poes, het dragen van een zacht stofje ... Maar evengoed kunnen ze dus heel snel (fysiek, mentaal en emotioneel) overweldigd zijn door de hoeveelheid aan informatie die ze opmerken, waardoor ze sommige prikkels minder goed kunnen verdragen. Ineens is dan het licht te fel, is het eten te pittig, zitten de sokken te strak, is alles te luid.

- **Kerneigenschap 2: Diepgaande verwerking**

Met de opgemerkte informatie gaat een hoogsensitief brein uitgebreid en diepgaand aan de slag. Het vindt elk stukje info even waardevol om te verwerken. Daarom zie je dat hoogsensitieve kinderen het moeilijk hebben om hoofd- van bijzaken te scheiden. Wat wij zouden bestempelen als kleine zorgen, pijntjes of banaliteiten kan naar hun gevoel groot en intens zijn. Daarnaast is hun brein heel associatief, dus als ze je een verhaal vertellen, gaat dat soms alle kanten op en komen ze moeilijk to the point.

Hoogsensitieve kinderen denken diep en zorgvuldig na. Oorlog, het milieu ... het zijn thema's waar ze wakker van kunnen liggen. Maar ook over hun eigen omgeving en zichzelf denken ze diep na. Ze kunnen uren piekeren over wat ze kunnen leren uit hun fouten of hoe ze een situatie anders hadden kunnen aanpakken. Op jonge leeftijd hebben ze al een sterk ontwikkeld analytisch en reflecterend denkvermogen. Je zult hen veel vragen horen stellen, op zoek naar links tussen alle soorten informatie die ze opmerkten. Ze nemen niets zomaar aan: ze willen zichzelf en de wereld rondom hen graag echt goed begrijpen. Hoogsensitieve kinderen hebben een rijke en complexe manier van informatieverwerking. Als geen ander kunnen ze dan ook creëren, dromen en fantaseren, maar evengoed helemaal verstrikt raken in het piekeren.

Door de diepgaande verwerking kijken hoogsensitieve kinderen bij een nieuwe situatie het liefst even de kat uit de boom. Ze maken graag weloverwogen keuzes. Diepgaande informatieverwerking vraagt tijd, maar is dus iets heel anders dan traag zijn. Ze drukken gewoon graag soms de pauzeknop in om alles te kunnen overzien. Eenmaal terug op *play* schieten ze weer vooruit.

Naast hun nood om alle informatie te begrijpen, willen ze ook de risico's en kansen analyseren. Dat hoor je terugkomen in hun vele opmerkingen en vragen met 'wat als', 'eigenlijk', 'misschien' en 'ja, maar'. Dat wikken en wegen zorgt voor eindeloos getwijfel over de kleinste dingen.

Ze denken vooruit en achteruit. Ze verwerken niet enkel alle informatie, maar slaan ook enorm veel informatie op. Ze vergeten niet snel, en door hun sterk ontwikkelde emotionele brein kunnen ze ook de emotie van een herinnering weer intens voelen.

Hun hoofd staat nooit stil. Diepgaande informatieverwerking zorgt voor veel denken en intens voelen. Hoogsensitieve kinderen kunnen echt aangedaan zijn door een droevige gebeurtenis en superenthousiast zijn over een kleine attentie. En dat is geen vrije keuze.

- **Kerneigenschap 3: Sterke sociale gerichtheid**

Hoogsensitieve kinderen scannen, analyseren en bestuderen hun omgeving niet enkel om alles beter te begrijpen, maar ook om te kunnen inschatten wat de mogelijke reacties en verwachtingen van anderen zijn. Deze kinderen houden van nature graag rekening met hun omgeving. Harmonie in het gezin, de sfeer in de klas, de behoeften van een vriendje, ouders gelukkig zien, de juf die tevreden is ..., het zijn sterke intrinsieke redenen om het belang van anderen boven dat van zichzelf te plaatsen. Bij het onderzoeken van ieders behoeften stellen ze zichzelf dus constant de vraag: 'Wat wil of verwacht de ander?' Maar ook: 'Wat is het beste voor iedereen?' Bijvoorbeeld voor de sfeer in de klas, voor het voortbestaan van de vriendengroep, voor de harmonie in het gezin: 'Als ik dit doe, zal mama X, en als ik dat doe, zal papa Y. Maar ik wil niet dat ze ruzie maken, dus moet ik Z.' Al die redeneringen, bedenkingen en mogelijke uitkomsten nemen ze dan ook mee in hun keuzes en beslissingen.

Door hun sociale gerichtheid noemen we hoogsensitieve kinderen weleens geboren kameleons. Ze voelen hun omgeving aan en passen zich van nature snel aan aan wat sociaal gewenst is. Dat is dan ook de reden waarom ze zich op school vaak anders en 'aangepaster' gedragen dan thuis. Hoogsensitieve kinderen ervaren thuis en school vaak als twee verschillende werelden. Je zou kunnen zeggen dat ze een kameleonjasje aantrekken als ze door de schoolpoort stappen. Ze scannen hun omgeving en passen ze zich aan elke verwachting, nood of wens aan.

Ook als ze overprikkeld raken, zullen ze zich sociaal wenselijk blijven gedragen en eerder wegdromen, zich afzonderen of overenthousiast worden dan dat ze herrie schoppen of stoom aflaten op een vernielende manier.

De verbinding die ze constant maken met zichzelf en anderen zorgt voor een sterk aanwezig geweten, loyaliteit, zorgzaamheid, een sterk rechtvaardigheidsgevoel en een grote verantwoordelijkheidszin. Onrecht kan een diepe indruk maken op hoogsensitieve kinderen, bijvoorbeeld als ze getuige zijn van pesterijen, ruzie of een oneerlijke behandeling. Ze hanteren van nature een goed ontwikkeld moreel kompas. Wederzijds respect is een waarde die al op jonge leeftijd duidelijk aanwezig is. Dat zorgt voor waardevolle, diepe connecties, maar ook voor teleurstelling en verdriet, vooral bij leeftijdsgenootjes. Om die reden zie je hoogsensitieve kinderen ook vaak verbinding zoeken met volwassenen (leerkrachten), oudere kinderen en dieren. Dit soort vriendschappen voelt veiliger, omdat het gedrag beter voorspelbaar is.

Hoogsensitieve kinderen hebben het door hun sociale gerichtheid ook moeilijk met spanningen (ruzies in het algemeen of iemand die zich boos toont). Die gaan ze liever uit de weg of ze willen ze 'oplossen' door voor afleiding te zorgen, te bemiddelen of te pleasen.

HOOGSENSITIVITEIT HEEFT VEEL GEZICHTEN

Hét hoogsensitieve kind bestaat niet. Hoewel de informatieverwerking bij alle hoogsensitieve kinderen op dezelfde manier verloopt, kan dat toch op verschillende manieren naar buiten komen door de interactie met de andere (persoonlijkheids)eigenschappen. Hoogsensitiviteit heeft daardoor veel gezichten.

Introverte hoogsensitieve kinderen (70 %)

Het stereotiepe beeld van het stille, verlegen en gevoelige hoogsensitieve kind is het gevolg van het feit dat de meerderheid introvert hoogsensitief is. In de literatuur vind je ook meer voorbeelden van deze groep, en dat zorgde in de loop van de jaren voor dat eenzijdige beeld. Toch herkent elke ouder van een introvert kind ook dit: 'Zet hem in een veilige omgeving en hij is allesbehalve stilletjes.' Introvert is niet hetzelfde als verlegen of kwetsbaar. Introverte hoogsensitieve kinderen voelen gewoon minder de noodzaak om op de voorgrond te treden. Ze weten het antwoord wel, maar steken hun vinger niet als eerste op. Ze zoeken eerder de rust op dan een bruisende sociale omgeving. Ze laden terug op door alleen-tijd, door rustige settings en activiteiten. Maar ze zijn zeker niet kwetsbaarder of verlegen. Het is de omgeving die 'stil zijn' vaak onterecht 'verlegen' noemt en de maatschappij die van introvertie iets zorgwekkends maakt. Dat leidt soms tot onderschatting. Er zijn zoveel sterke introverte hoogsensitieve kinderen, ze zijn gewoon wat spaarzamer met hun volume en woorden.

Daarnaast zie je dat introverte hoogsensitieve kinderen van nature ook anders reageren op overprikkeling. Ze kiezen er vaak voor (en zeker op school in functie van sociaal wenselijk gedrag) om zich bij overprikkeling af te sluiten: ze trekken zich terug, worden (nog) stiller, gaan in een hoekje staan op de speelplaats, vermijden conversaties ... Ze stellen allesbehalve storend gedrag. Maar dat ze zich afzonderen en stiller worden, valt wel op bij de leerkracht. Hun systeem zorgt ervoor dat er even niets extra's meer kan binnenkomen. Het brein geeft aan: ik heb een herstelperiode nodig, dus alles moet even 'dicht'. Al te vaak wordt een overprikkeld introvert hoogsensitief kind vergeleken met een kind met een autismespectrumstoornis, omdat het gedrag bij overprikkeling overeenkomsten heeft. Maar de kern (informatieverwerking) is wel degelijk anders. En zodra de overprikkeling is aangepakt, ontdooit ook de shutdown.

Extraverte hoogsensitieve kinderen (30 %)

Van extraverte hoogsensitieve kinderen zijn er wat minder, maar in beeld en klank vallen ze meer op dan introverte hoogsensitieve kinderen. Zij zijn wel graag in groep en laden op van (het juiste) sociaal contact. Zij steken als eerste enthousiast hun vinger op in de klas, er wordt hun vaker gevraagd om wat minder of stiller te praten. Ze worden gelukkig van kringgesprekken en vertellen graag als eerste hun verhaal. Je zult van hen iets sneller dan van introverte hoogsensitieve kinderen weten wat ze denken, voelen en zich afvragen, omdat ze dat graag hardop doen. Door hun sociale karakter wordt hun hoogsensitiviteit niet altijd opgemerkt: de maatschappij maakt zich minder zorgen over een kind dat zich durft te tonen.