

DIT HEB IK

LINNE (12) IS HOOGSENSITIEF



Linne (12) pikt alle indrukken op. Geluiden, emoties, geuren ... zijn soms zo overweldigend dat ze die moeilijk kan verwerken. In de klas wil ze soms alleen zijn, wanneer haar klasgenoten weer wild doen. "Soms lijkt het alsof ik duizend antennes op mijn hoofd heb", zegt ze.



© Klasse

WAT IS HET?

Hoogsensitiviteit is een karaktertrek, geen ziekte. Het komt voor bij een op de vijf mensen. Hoogsensatieve kinderen ervaren de buitenwereld en emoties intenser dan andere kinderen. Daardoor worden ze sneller overweldigd. Ze hebben meer oog voor detail, zijn creatiever en voelen stemmingen van anderen beter aan. Ze fantaseren ook meer, genieten intenser van de natuur en schoonheid en denken diepzinniger na.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

Hoogsensatieve kinderen willen voor iedereen goed doen en maken niet graag fouten. Bij negatieve reacties voelen ze zich schuldig en ontwikkelen faalangst. Ze piekeren ook vaker, slapen slechter en hebben sneller hoofd- en buikpijn. Vooral kinderen die door hun omgeving gedwongen worden harder te zijn, komen in de problemen. Ze proberen zich aan te passen, maar verliezen het contact met zichzelf. Soms leidt dat tot depressies.

Zeven tips

1. Beschouw hoogsensitiviteit niet als een probleem, maar als een **moie karaktertrek**. Laat voelen dat de leerling mag zijn wie hij is, zonder te worden uitgelachen.
2. Zoek naar de **goede intentie** achter het gedrag. De leerling werkt trager omdat hij perfectionistisch is (en dus niet lui), laat vragen open omdat hij geen fouten wil maken (en is dus niet verstrooid).
3. Laat de leerling zich af en toe eens **terugtrekken** (bv. het bord proper maken, iets ophalen op het secretariaat). Zet hem niet in het midden van de klas.
4. Zoek samen naar een **aangepaste leer-methode**. Hoogsensatieve leerlingen zijn vaker beelddenkers dan woorddenkers en willen het grotere verhaal begrijpen.
5. **Straf niet te streng**. Over het algemeen houden hooggevoelige leerlingen zich strak aan de regels. Voor sommigen is weten dat ze een fout hebben gemaakt genoeg om in tranen uit te barsten.
6. **Help bij sociale problemen**. Hoogsensatieve leerlingen worden vaker gepest en uitgesloten. Vaak zijn ze kieskeurig met vrienden.
7. **Wissel ervaringen** uit met de ouders van de leerling.

Lees meer in het boek *'Mijn kind is hooggevoelig. Wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners.'* (Ilse Van den Daele, Linda T'Kindt, Lannoo) of surf naar www.hspolaanderen.be.



Hoe beleeft Linne die duizend antennes? Bekijk het filmpje in de reeks 'Dit heb ik' op www.tvklasse.be