

Ze zijn lastig en veroorzaken onrust, die kinderen die maar niet stilzitten. Maar dat wiebelgedrag komt ergens vandaan, stellen pedagogen Carmen Lamp en Monique Thoonsen in hun boek *Wiebelen en friemelen in de klas*. En het heeft júist nut.

tekst MARJOLIJN DE COCQ illustratie TED STRUWER

Leraren, blijven we bij de les?

Je hebt van die kinderen in de klas die nooit kunnen stilzitten. Die wiebelen, wippen, friemelen en draaien. Van die drukke kinderen, tegen wie je als leerkracht duizend keer moet zeggen: hou nou toch eens op, zit stil, let op! En er zijn kinderen die niet betrokken lijken. Ze letten niet op, dromen weg, verschuilen zich ook nog eens in hun capuchon; af dat ding! Hallo, contact! Doe je nog mee of niet? Wat moet je met kinderen die door hun anders-zijn de les verstoren? Lastig.

Neehee, niet lastig! Pedagoog Carmen Lamp en pedagoog en fysiotherapeut Monique Thoonsen willen het van de daken schreeuwen: die kinderen zetten juist allerlei trucjes in om bij de les te blijven. Die zijn onbewust bezig om het tekort of te veel aan prikkels (lesstof, geroezemoes in de klas, geschreeuw op het schoolplein, geschuif met stoelen) dat zij ervaren, in balans te brengen. Maar dat moet je wél kunnen zien.

Thoonsen heeft zich sinds de jaren negentig gespecialiseerd in de verschillende manieren waarop kinderen omgaan met zintuiglijke prikkels en runt het bedrijf 7 Zintuigen. Ook Lamp, die zelf jaren voor de klas heeft gestaan, raakte erdoor gefascineerd. Hun *Wiebelen en friemelen in de klas*, het eerste handboek over 'zintuiglijke prikkelverwerking' (zip) voor leerkrachten in het basisonderwijs, is zeker ook inzichtelijk voor ouders. Want er zijn zo veel andere manieren om naar kinderen met afwijkend, storend gedrag te kijken en ze beter te kunnen begeleiden. Zet een 'zip-bril' op, stellen ze, wees je bewust van de vele zintuiglijke prikkels die bij kinderen binnenkomen en hoe die worden verwerkt. Dan zie je of een kind overprikkeld is, of misschien juist onderprikkeld. Dan zie je of een kind zelf al oplossingen heeft gevonden om die prikkels of het gebrek daaraan te pareren.

Zo wordt zo'n lastig wiebelkind ineens een kind dat z'n best doet om juist wél bij de les te blijven. En is dat capuchonjochie zichzelf aan het afschermen tegen al wat te veel aan prikkels binnenkomt. Lamp en Thoonsen geven strategieën voor in de klas en wijzen op hulpmiddelen. Van wiebelkussens (houdt spieren van onderprikkelde leerling actief, zorgt voor extra alertheid en betere concentratie) en gehoorbeschermers (kalmerend voor overprikkelde leerlingen) tot kauwkettingen (kauwen, sabbelen of zuigen werkt activerend voor onderprikkelde leerlingen en dempend voor de prikkelgevoelige).

Ze gebruiken de 'discotheek' als metafoor van de hersenschors waar prikkels zich aandienen: iedereen verdriest zich er binnen te komen, maar er is een portier die bepaalt wie erin mag: eerst de vips (remlichten! gevaar!), dan de zeer interessante prikkels (ik ruik vers brood, lekker!) en de nuttige (regendruppel, shit!). De saaie prikkels (bril op je neus, vaste prik) komen er niet in.

Het succes van de discotheek staat of valt met het deurbeleid van de portier. Laat hij niemand binnen, dan gaat de discotheek failliet. Mag iedereen naar binnen, dan wordt het te vol. Met *Wiebelen en friemelen in de klas* kunnen docenten een portier die het laat afweten onder- en overprikkeld.

Wat opvalt, is dat jullie een lans breken voor het onderprikkelde kind. Jullie leggen uit: die wiebelende kinderen zijn niet 'gewoon irritant druk', het is hun manier om bij de les te blijven. Toch is de standaardreactie van docenten al snel: 'Hou eens op met dat gewiebel!'

Thoonsen: "Dat onbegrip gaat me aan het hart, ik krijg er letterlijk kippenvel van. Ik weet dat een leerkracht met informatie over zintuiglijke prikkelverwerking wél kan

zien dat het kind zijn best aan het doen is om zich staande te houden. Nu komt het voor dat kinderen waar zo veel in zit, de hele tijd te horen krijgen dat ze te druk zijn, of juist te sloom. Ze worden vaak negatief benaderd, omdat de leerkracht informatie tekortkomt. Terwijl elk kind het zo graag goed wil doen. Het moet écht meer bekend worden dat de oorzaak van dit soort gedrag kan zijn dat een leerling over- of onderprikkeld is."

"Overprikkeld, dat kent iedereen inmiddels wel. In steeds meer klassen worden rustige plekjes ingericht en wordt er gebruikgemaakt van gehoorbeschermers. Maar je hebt ook de slome, ongeïnteresseerde kinderen; dat is echt een miskende groep. Ze zijn niet ongeïnteresseerd of lui, maar hebben meer prikkels nodig. Beweging. Laat ze eerst een rondje om de school lopen. Of de trap op- en afrennen, daar heb je twee uur profijt van. Maar ze moeten elke dag zo lang stilzitten, en de kinderen die zelf onbewust de balans zoeken, dat zijn dan die wiebelkinderen."

Lamp schuift een krant over de tafel, kop op de voorpagina: 'Springend in de klas leert kind beter'. "Het is zo geweldig dat het nu ook door onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen is bewezen. Bewegen in de klas kan zo'n goede oplossing zijn."

Jullie richten je nadrukkelijk op basisschoolleerlingen en hun docenten. Waarom deze groep? De prikkelpatronen die jullie inzichtelijk maken, zijn toch op iedereen van toepassing?

T: "Klopt, maar hoe ouder je wordt, hoe meer keuzes je kunt maken om het deurbeleid van de portier in balans te houden. Je kiest een sport die bij je past, een opleiding. Maar juist op de basisschool zit je in die trechter van 'het gemiddelde'. Terwijl: er zijn geen gemiddelde kinderen. Op de basisschool moeten ze zó in de mal passen. Maar er moet veel meer worden gekeken naar datgene wat afwijkend gedrag veroorzaakt dat als storend wordt ervaren. Dan kun je het ombuigen en is het niet: 'Hou daarmee op!' maar: 'Oké, dit is wat je nodig hebt, hoe zorgen we ervoor dat de klas er geen last van heeft?'"

Als het aan jullie ligt, moeten docenten met hun volle klassen, leerdoelen en bureaucratie ook nog eens een 'zip-bril' op en voor ieder kind een aanpak op maat verzinnen. Zitten zij daar op te wachten?

Lamp: "De reacties zijn heel positief, want het is voor veel docenten herkenbaar. Ze zeggen: te gek, nu snappen we het veel beter."

T: "Het is een investering. Het duurt even voor het normaal is om op deze manier naar kinderen te kijken en oplossingen te vinden voor storend gedrag, maar uiteindelijk zal het het leerrendement verhogen. En je kunt er sowieso van uitgaan dat kinderen te veel zitten. Je kunt meer variëren met het inzetten van zintuigen, in plaats van alleen de ogen en oren."

De leraar moet zichzelf ook onder de loep nemen, stellen jullie, want die kan zelf ook onder- of snel overprikkeld zijn.

T: "Elke leerkracht is anders en dat is van invloed op de interactie in de klas. Als je als prikkelgevoelige docent een klas hebt met veel prikkelzoekende kinderen, dan moet je echt doorbijten. Maar dat is wat kinderen nodig hebben. In de fysio- en ergotherapie zijn we er al veel langer mee bezig, maar we willen het nu echt de school in brengen, zonder labels als 'die heeft adhd', 'die is autistisch' of 'die heeft ODD'. Iedereen heeft zijn eigen prikkelverwerking. Voor mijn partner zijn de piep die ik hoor en de tocht die ik voel er helemaal niet. Ik misbruik onze thuissituatie vaak om het uit te leggen; zelf ben ik snel overprikkeld, maar ik kan tegen mijn zoon zeggen: 'Nu zijn mama's oren moe.' En soms vraagt hij: 'Mama, zijn je

oren weer uitgerust?' Of mijn man zegt: 'Jij bent ook zó gevoelig.' Ja, antwoord ik dan, ik ben zo gevoelig. Zo is het voor kinderen ook. Voor het ene kind is de achtbaan leuk en voor het andere niet. Als kinderen zelf begrijpen dat andere kinderen anders kunnen voelen, anders ruiken, en dat respecteren, ben je ook af van opmerkingen als: 'Hé mietje, durf je niet in de achtbaan?' Een andere prikkelervaring is een andere realiteit."

www.7zintuigen.nl

Wiebelen en friemelen in de klas, Carmen Lamp & Monique Thoonsen (uitgeverij Pica €24,95).

ONDER- OF OVERPRIKKELD: HET KAN TWEE KANTEN OP

- Een onderprikkelde leerling doet niets; de situatie overkomt hem. Hij blijft slaperig en passief, dagdroomt, reageert niet op de omgeving en gaat moeilijk over tot actie. Maar een onderprikkelde leerling kan juist ook in actie komen, prikkels opzoeken. Hij beweegt bijvoorbeeld veel en intens, is hyper, praat veel, zoekt naar opwinding en is altijd met iets anders bezig.
- Een overprikkelde leerling doet niets; heeft vooral last van veel prikkels, is snel geïrriteerd of boos, reageert heftig negatief op harde en onverwachte geluiden, heeft een kort concentratievermogen en is snel afgeleid. Maar een overprikkelde leerling kan juist ook in actie komen. Hij gebruikt strategieën om ervoor te zorgen dat er minder prikkels naar binnen kunnen, trekt zich graag terug, speelt liever niet op een vol speelplein, wil niet klimmen, vermijdt nieuwe situaties en doet liever niet mee aan groepsactiviteiten.