

signaal



Taxonomie van Bloom

Overexcitabilities

Onderprikkeling

Invloed van reflexen

Postcrossen

51

JULI 2016

PHAROS

landelijke vereniging van ouders van hoogbegaafde kinderen

Postbus 1340, 8001 BH Zwolle



PHAROS

landelijke vereniging van ouders van hoogbegaafde kinderen

Dat kind kan toch niet hoogbegaafd zijn?

ONDERPRIKKELD

HOE ONDERPRIKKELD GEDRAG MENSEN OP HET VERKEERDE BEEN KAN ZETTEN

Veel mensen denken dat hb-kinderen alles meekrijgen, informatie snel opnemen, een zeer brede interesse hebben en eigenlijk alles wel kunnen. Als mensen dan een kind zien dat ongeïnteresseerd lijkt en niet goed bij de les kan blijven, dan kan dat volgens deze mensen nooit een hb-kind zijn. Sommigen zeggen nu dat deze kinderen gewoon verveeld zijn omdat ze te weinig stof op hun niveau aangeboden krijgen. Maar wist je dat er er ook nog een andere oorzaak mogelijk is voor de schijnbare desinteresse en het niet bij de les kunnen blijven? Het kan namelijk zo zijn dat deze kinderen zintuiglijke prikkels tekort komen en daardoor niet helemaal 'wakker' zijn. Dat is het geval bij kinderen die onderprikkeld zijn. En het sluit niet uit dat ze hoogbegaafd zijn.

Onlangs waren wij te gast bij een basisschool om Joerie te observeren (naam gefingeerd). Hij had problemen met concentreren en met zelfstandig werken. Joerie was met sommige dingen niet op

niveau en er werd getwijfeld of hij wel naar de volgende groep zou kunnen doormen. Dat terwijl er ook een vermoeden van meer- of hoogbegaafdheid was, aangezien dat in de familie voorkomt.

Ouders zagen signalen bij hem die daar op wezen. Hoe kan dit toch: een misschien wel hoogbegaafde leerling die niet door kan stromen? De ouders en de leerkracht besloten dat er verder gekeken moest worden. Zij kozen ervoor de zintuiglijke prikkelverwerking van Joerie te laten onderzoeken.

Eerst maar eens even: wat is zintuiglijke prikkelverwerking?

Zintuiglijke prikkelverwerking (ZiP) is een hoofdtaak van je lichaam. Prikkelverwerking is iets wat iedereen altijd en overal doet. Jij ook. Nu. Ook bij jou komen nu via je zintuigen allerlei prikkels binnen, zoals kleuren, geuren en geluiden. Deze prikkels worden doorgegeven aan de hersenen. Die gaan ermee aan de slag; zij verwerken de prikkels, beoordelen of er iets mee moet worden gedaan en zo ja, wat. Dat doen de hersenen door middel van 'prikkelfilters'. Dit zijn gebieden in de hersenen die bepalen of de zintuiglijke prikkels belangrijk genoeg zijn om doorgegeven te worden aan de hersenschors. Als dat zo is, dan word je de prikkel bewust en volgt er een reactie.

De prikkelfilters in de hersenen beoordelen dus de informatie door er een prioriteit aan te geven: de prikkel is heel belangrijk, interessant, nuttig of saai. Saaie prikkels worden niet doorgegeven, heel belangrijke prikkels worden heel sterk doorgegeven en interessante en nuttige prikkels minder sterk. Afhankelijk van de prioriteitenstempel volgt een reactie. Bijvoorbeeld: je knijpt je neus dicht omdat je bedorven eten ruikt (niet lekker, maar wel een interessante geurprikkel volgens de filters) en je negeert het geluid van auto's op straat als je binnen zit, thuis (saaie geluidsprikkel). Dit mechanisme is prachtig en zorgt ervoor dat je niet gek wordt van alle prikkels die binnenkomen.

Wat als er te weinig prikkels doorgelaten worden?

Dan ben je onderprikkeld. We merken dat dit fenomeen minder bekend is dan overprikkeld zijn. Het betekent dat het prikkelfilter te streng is in het filteren van prikkels, hij laat er niet zo veel binnen. Hij vindt ze allemaal niet belangrijk of interessant genoeg. Te weinig prikkels bereiken de hersenschors. Dit betekent dat je te weinig prikkels binnen krijgt om op te kunnen letten en dat je informatie uit je omgeving mist. Dat kan best heel relaxed zijn, want je hebt daardoor bijvoorbeeld niet zo snel last van je omgeving. Je bent niet zo snel afgeleid en kunt daardoor in een drukke omgeving best een boek lezen of studeren. Je bent flexibel, want het maakt jou bijvoorbeeld niet zoveel uit of er veel of weinig geluiden zijn en met het eten probeer je graag iets nieuws. Maar er is ook een keerzijde. Jouw reacties kunnen gebaseerd zijn op minder informatie, want je krijgt gewoon minder informatie door. Je hoorde niet dat de leerkracht jouw naam noemde, of je zag niet dat die rode pen tussen de andere pennen lag. Je hebt eigenlijk een minder goed overzicht over wat er op dit moment gebeurt en wat er moet gaan gebeuren.

Hoe ziet het er uit als jouw kind onderprikkeld is?

Als jouw kind onderprikkeld is en hij probeert meer prikkels te zoeken, dan herken je misschien de volgende kenmerken. Hij:

- zit te wiebelen op zijn stoel of staat op van de stoel, want zo lang kan hij helemaal niet stil zitten;
- zit graag overal aan en stopt graag dingen in zijn mond (niet alleen eten, ook nagels, pennen, een pluk van zijn lange haren);
- vindt het heerlijk als er veel mensen zijn, hij nodigt graag (veel) vrienden uit;

- is altijd op zoek naar nieuwe ervaringen;
- raakt snel verveeld;
- is met zoveel dingen tegelijk bezig, dat hij zich moeilijk kan concentreren.

Als jouw kind onderprikkeld is en hij gaat niet op zoek naar extra prikkels, dan herken je misschien de volgende kenmerken. Hij:

- zit vaak te dromen en lijkt ongeïnteresseerd;
- heeft een wat ingezakte houding;
- is onhandig, stoot zichzelf of stoot dingen van tafel;
- ruimt niet veel op, is mede daardoor vaak iets kwijt;
- heeft niet zo snel last van anderen;
- heeft geen behoefte aan vaste routines.

Veel van de punten in het eerste rijtje hebben te maken met het opzoeken van zintuiglijke prikkels om extra informatie te krijgen. En bij het tweede rijtje hebben ze vooral te maken met een lagere alertheid. Om het mogelijk te maken dat je je lekker voelt en kunt leren, is het nodig dat er meer en sterkere prikkels zijn.

Terugkomend op Joerie

Tijdens onze observatie keken wij naar de lichaamstaal van Joerie. Wij zagen een jongen die, door zich letterlijk in allerlei bochten te wringen, heel hard probeerde zijn lichaam 'wakker te schudden'. Het grootste deel van de dag zittend op een stoel doorbrengen zorgt er bij hem voor dat hij niet kan laten zien wat er in hem zit. Maar hij had begeleiding nodig bij het gebruiken van de juiste strategieën op de juiste tijd om alert te kunnen blijven.

Gelukkig zijn er genoeg strategieën

We noemen een aantal dingen die kunnen helpen wanneer je onderprikkeld bent, zodat kinderen zich beter kunnen concentreren:

- Even dansen tussen de bedrijven door, of zingen, of jumping jacks doen.
- Direct na het buitenspelen werk doen waar je goed bij moet concentreren.
- Ritme spelletjes; klappen, stampen, op de tafel te drummen of met stemgebruik.
- Maak een eigen klassen-yell en doe deze wanneer de concentratie in aan het zakken is (voor inspiratie zoek op youtube op 'yell').
- Staande werken aan een verhoogd oppervlak.

Wij hebben deze tips ook aan de leerkracht en de ouders van Joerie gegeven. En wij weten nog niet of Joerie hoogbegaafd is, maar wel dat dit hem zeker zal helpen bij beter bij de les te blijven.

Dus hoewel kinderen best voordeel kunnen hebben van het minder waarnemen van zintuiglijke prikkels, is het op de momenten dat zij zich moeten concentreren handig dat ze meer en sterkere prikkels aangeboden krijgen. Want als ze wegdromen, dan denken mensen misschien wel dat ze helemaal niet geïnteresseerd zijn in wat zij aan hen proberen te vertellen. En dat hoeft natuurlijk helemaal niet zo te zijn. Ze moeten eens kijken hoe betrokken de kinderen zijn bij het onderwerp als ze eerst even een dansje hebben gedaan!

Monique Thoonsen en Carmen Lamp zijn de auteurs van het boek 'Wiebelen en friemelen in de klas, over de invloed van zintuiglijke prikkelverwerking op leren'. In dit boek vind je nog veel meer tips & strategieën, voor onderprikkelde én overprikkelde kinderen. Ook op hun facebook pagina 7 zintuigen en op de website www.7zintuigen.nl delen zij informatie. Monique en Carmen geven lezingen, workshops en trainingen over zintuiglijke prikkelverwerking. ■