

signaal



Mindset

Prikkelverwerking

Stampen

49

NOVEMBER 2015



PHAROS

landelijke vereniging van
ouders van hoogbegaafde kinderen

Postbus 1340, 8001 BH Zwolle



PHAROS

landelijke vereniging van
ouders van hoogbegaafde kinderen

Slimmer met (minder) zintuiglijke prikkels

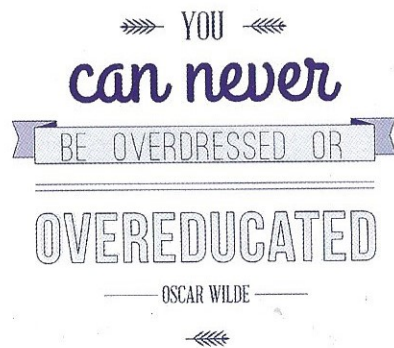
Zonder zintuigen kun je niets leren. Ja, dat klinkt logisch, want zo leer je toch? Doordat je je ogen en oren de kost geeft? Doordat je informatie opneemt via je zintuigen? Jazeker. Maar de manier waarop deze prikkels verwerkt worden in de hersenen, kan ook juist een belemmering vormen voor leren. Je kunt namelijk onderprikkeld zijn of overprikkeld, waardoor je te weinig of teveel prikkels waarneemt om er goed mee overweg te kunnen. Veel hoogbegaafde mensen zijn snel overprikkeld en dit heeft invloed op hun leervermogen. In dit artikel laten we je kennis maken met zintuiglijke prikkelverwerking (ZIP). We vertellen hoe je zintuiglijke prikkels verwerkt, hoe overprikkeld zijn er uitziet en wat je dan kunt doen zodat je je weer lekker voelt en kunt leren.

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. In de hersenschors worden reacties gepland en vindt bewustwording plaats.

De prikkelfilters in de hersenen verwerken de informatie door er een prioriteit aan te geven: de prikkel is heel belangrijk, interessant, nuttig of saai. Saai 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 (interessante geurprikkel) en je negeert het geluid van auto's op straat (saaie geluidsprikkel). Dit mechanisme is prachtig en zorgt ervoor dat je niet gek wordt van alle prikkels die binnenkomen. Maar bij een groot deel van hoogbegaafden werkt dit mechanisme niet zo goed. De prikkelfilters blijken wel erg veel prikkels heel belangrijk en interessant te vinden, waardoor er een overvloed aan prikkels doorgelaten wordt. En dan ben je dus "overprikkeld".

ZIP ZIP ZIP

Wat als er teveel prikkels doorgelaten worden?

Het intens beleven van zoveel prikkels betekent dat je meer informatie verzamelt over de wereld om je heen. Daardoor heb je beter overzicht en neem je op basis van meer informatie beslissingen. Een ander voordeel is dat je - meer dan gemiddeld - kunt genieten van zintuiglijke prikkels. Je ziet bijvoorbeeld meer details in een schilderij en hoort de nuances in iemands zangstem beter.

Maar... al die prikkels verwerken kost veel energie. Dit proces zet namelijk neuronen aan het werk en die hebben - net als alle andere cellen in ons lichaam - zuurstof en glucose nodig om dat werk te kunnen doen. Een ander nadeel van het intens waarnemen van prikkels is dat sommige prikkels zo hevig binnenkomen dat ze pijn doen, zoals bepaalde geluiden of aanrakingen. Andere mensen zouden die niet eens storend vinden. Het kan ook zo zijn dat prikkels die eigenlijk de prioriteit saai zouden moeten hebben, steeds opnieuw als nuttig of zeer interessant worden beoordeeld door de prikkelfilters. Daardoor voel je de hele dag labeltjes, sieraden of haren op je huid. Wanneer je je de hele dag van die prikkels bewust bent, kan dat behoorlijk afleiden. Dan is het lastig om je te concentreren en te leren. Je bent dan in de klas meer bezig met je kleding en je haren dan met wat de leerkracht zegt.

Hoe ziet het er uit als je overprikkeld bent?

Als jij zelf of je kind snel overprikkeld raakt, dan herken je misschien de volgende kenmerken: Je

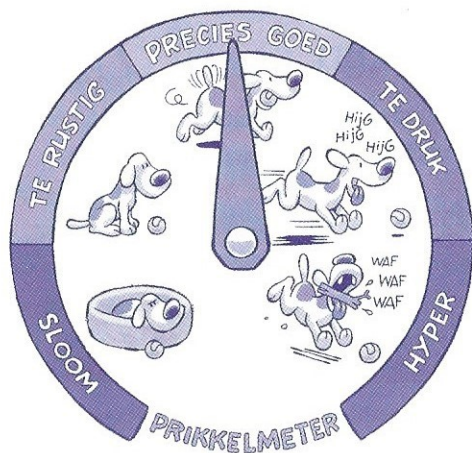
- bent angstig voor onbekende situaties (met onbekende - potentieel vervelende - prikkels)
- vindt het naar om (onverwacht) aangeraakt te worden, kunt ervan schrikken
- wilt niet naar drukke gelegenheden (drukke winkels, feestjes, bijeenkomsten)
- vindt stilte en alleen zijn prettig
- moppert of huilt vaak en bent snel geïrriteerd
- bent snel afgeleid
- wordt moeilijk, koppig en inflexibel gevonden
- bent relatief vaak gespannen en nerveus, je vindt ontspannen moeilijk
- laat onverwachte (explosieve) emotionele reacties zien
- vaart wel bij een door jou bepaalde routine en structuur

Veel van de punten hierboven hebben te maken met het vermijden van prikkels waar je niet tegen kunt of met de reactie op deze prikkels omdat je ze niet kon vermijden. Om het mogelijk te maken dat je je lekker voelt en kunt leren, is het nodig dat er minder prikkels zijn of dat prikkels een andere prioriteitenstempel krijgen. Gelukkig maar, dat je er iets aan kunt doen, aan het overprikkeld zijn.

Gelukkig zijn er genoeg strategieën

We noemen een aantal minder bekende dingen die kunnen helpen wanneer je overprikkeld bent, zodat je beter kunt leren: Je

- kunt af en toe gehoorbescherming gebruiken, als het lawaai je teveel wordt
- kunt een lekker geurende handlotion gebruiken waar je aan kunt ruiken om tot rust te komen
- kunt even je eigen schouders masseren: met je rechterhand je linkerschouder en met je linkerhand je rechterschouder
- kunt kauwmetaal* gebruiken, omdat stevig kauwen kalmeert
- kunt proberen te geeuwen, daardoor krijg je extra zuurstof en ontspan je
- Verrassend genoeg kun je door af en toe even stevig te bewegen ook 'ontprikkelend'. Dat lijkt tegenstrijdig, maar je raakt door het bewegen spanning kwijt die je opgebouwd hebt door de storende prikkels. Denk aan stevig wandelen, hardlopen en lekker dansen.
- Gebruik de prikkelmeter (zie afbeelding) om na te gaan hoe je je voelt en of je een kalmerende of misschien wel activerende strategie nodig hebt



Dus hoewel je veel voordeel kunt hebben van het meer en intenser waarnemen van zintuiglijke prikkels, mag het af en toe ook wel wat minder. Zeker als je je goed wilt kunnen concentreren op een boek, of op je schoolwerk. Dan ben je dus 'slimmer met minder zintuiglijke prikkels'. En het helpt om te weten wat de oorzaken van overprikkeling zijn en dat je er iets aan kunt doen!

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 worden niet alleen de mechanismen van overprikkeling uitgelegd, maar ook die van onderprikkeling. Je vindt er meer dan 250 tips & strategieën voor onder- en overprikkeling, die heel eenvoudig toe te passen zijn op school. Veel van de tips zijn ook prima op andere plekken toe te passen. Op www.7zintuigen.nl vind je meer informatie over zintuiglijke prikkelverwerking en kun je de inhoudsopgave van het boek bekijken. Het boek is te bestellen via www.uitgeverijpica.nl.

*Zie voor kauwmetaal bijvoorbeeld senso-care.nl, chewigems.nl of sisigma.nl.

Copyright © 2015: Uitgeverij Pica, Huizen
Alle rechten voorbehouden
www.uitgeverijpica.nl

Uit: *Wiebelen en friemelen in de klas*
ISBN 9789491806575