

Onderprikkeling wordt vaak niet herkend

Sommige kinderen hebben geen rust nodig, maar méér prikkels

TEKST AN CANDAELE • ILLUSTRATIES RUUD BIJMAN

In onze drukke samenleving is er heel wat te doen rond de vele prikkels en hoe we onszelf en kinderen daarvan kunnen afschermen. Een kind dat in de klas zit te wiebelen en snel afgeleid is, krijgt al snel de stempel 'druk en overprikkeld'. Maar misschien is het kind juist onderprikkeld. En is ' bezig zijn' een poging om de aandacht erbij te houden. Pedagogen Monique Thoonsen en Carmen Lamp schreven er de boeken *Wiebelen en friemelen in de klas* en *Wiebelen en friemelen thuis* over. Tijd voor meer begrip voor onderprikkelde kinderen.



Eerst wat toelichting bij de manier waarop prikkelverwerking verloopt. De hele dag door krijgen de zintuigen informatie of prikkels binnen: geuren, geluiden, beelden, kleuren, het wrijven van kleren op de huid... Noem maar op.

Als we dat allemaal bewust zouden ervaren, werden we stapelgek. "Probeer maar eens melk in een glas te gieten als je tegelijk voelt dat je sok niet helemaal juist zit, de kraag van je trui je nek raakt, de fles melk koud en het glas glad aanvoelt. Daarbij merk je ook nog voorbijrijdende auto's en het geluid van de computer op, en zie je dat het aanrechtblad grijs is en de kasten wit zijn", schrijven Thoonsen en Lamp.

"Gelukkig filteren onze hersenen welke zintuigprikkels topprioriteit moeten krijgen, welke nuttig of interessant zijn en welke geen aandacht moeten krijgen."

Prikkelfilter niet goed afgesteld

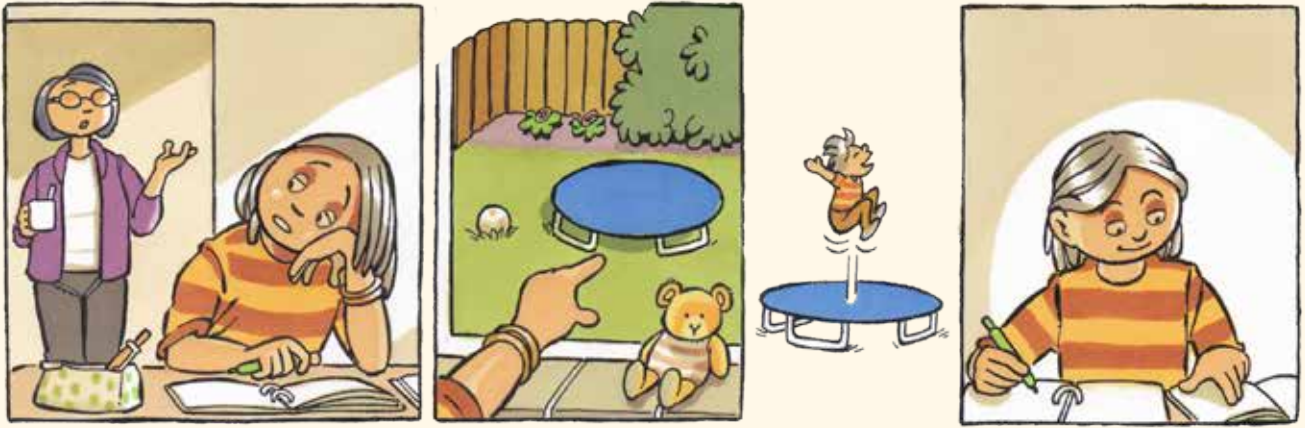
Als het regelsysteem niet doeltreffend werkt en de prikkelfilter te veel zintuigprikkels binnenlaat, is er overprikkeling. Staat de filter te scherp afgesteld en komen er te weinig prikkels binnen, dan spreken we van onderprikkeling. Thoonsen: "Onder- of overprikkeld zijn betekent niet automatisch dat er te weinig of te veel prikkels in de omgeving zijn. Wel dat de hersenen de prikkels minder of te veel doorlaten."

"Waar het overprikkelde kind gebaat kan zijn met afscherming tegen nog meer input en met rust, heeft het onderprikkelde kind juist meer prikkels nodig om alert te worden of te blijven. Kinderen worden loom, passief, afwezig... Tenminste als ze die onderprikkeling gewoon ondergaan. Maar veel kinderen gaan actief op zoek naar zintuigprikkels (zelfregulering), waardoor ze zich druk gedragen. 'Overprikkeld', denken veel ouders en leerkrachten, maar niet dus."

"Ook een overprikkeld kind kan over zijn toeren lijken, maar zo'n kind is blij met een rustigere omgeving. Een onderprikkeld kind is juist enthousiast over bijkomende prikkels en wil er meer. Het heeft ze nodig om zich goed te voelen en zich te kunnen concentreren."

Zet ZiP-bril op

Thoonsen en Lamp raden aan om door de ZiP-bril (Zintuiglijke Prikkelverwerking) naar het gedrag van kinderen te kijken. "Dan zie je dat het druk doen van onderprikkelde kinderen geen vervelend, storend gedrag of een teken van desinteresse is, maar juist een poging om bij de les te blijven." Het kind straffen of tot stilzitten aanmanen, is uiteraard niet de goeie aanpak. "Laat het kind even rennen, een fysieke klus doen, rechtstaan om schoolwerk te maken, een boodschap of boeken naar een andere klas brengen, enzovoort. Beweging helpt om zich beter te concentreren. Andere hulpmiddelen zijn stressballen, wiebelkussens, kauwsieraden... Zelfregulerende onderprikkelde kinderen zullen ook vaak op hun potloden bijten."



Zingen en dansen

Veel onderprikkelde kinderen slagen er behoorlijk in om prikkels te zoeken. Ze zingen en dansen de hele dag, houden van opvallende kledij, staan 's ochtends snel op en zitten meteen vol energie, hangen ondersteboven op een stoel. Zo zetten ze het brein aan.

Dat wordt door leerkrachten die zelf eerder van het overprikkelde type zijn als vermoeiend ervaren, leerkrachten die zelf naar onderprikkeling neigen vinden dat juist leuke en enthousiaste kinderen.

*“Jezelf door de ZiP-bril
bekijken
is verhelderend”*

Passieve onderprikkelde kinderen ontsnappen vaak aan de aandacht omdat ze niet storen. Zo'n leerling mist veel informatie omdat hij wegdroomt en afhaakt en heeft het nodig om af en toe 'wakker geschud' te worden.



TIPS BIJ ONDERPRIKKELING THUIS

- Zorg voor veel beweegmomenten, ga een nieuwe sport doen.
- Daag het brein uit door nieuwe dingen aan te bieden: een instrument leren bespelen, een nieuwe taal leren, breinuitdagende spelletjes...
- Doorbreek routine: fiets langs een andere route naar school.
- Daag je kind uit om hogere eisen aan zichzelf te stellen, beter te worden in iets.
- Maak gebruik van verschillende zintuigen: nieuwe muziek, lekkere geuren, verrassende smaken.

TIPS VOOR IN DE KLAS

- Laat het kind gebruikmaken van friemelmateriaal of kauwsieraden.
- Laat het bewegen.
- Raak het passief onderprikkelde kind aan om het 'op actief' te zetten voor je iets uitlegt.
- Betrek het kind actief bij de les, stel vragen.
- Laat het kind naast een drukker kind zitten.
- Zorg voor korte instructies en check of het kind de instructie opgepikt heeft.



Wiebelen en friemelen in de klas & Wiebelen en friemelen thuis

MEER INFO Monique Thoonsen en Carmen Lamp,
met illustraties van Ruud Bijman
Pica, 25,95 euro,
7zintuigen.nl