

# Tips voor de leerkracht

Karin Verkooijen, [www.jijk.nl](http://www.jijk.nl)



## Basisattitude: Ben authentiek.

Een hsk heeft een aantal extra voelsprietten, waaronder vaak het aanvoelen van stemmingen/ gevoelens. Als de leerkracht bv 's morgens de kinderen vrolijk begroet, terwijl hij/zij een rotochtend had, klopt het niet voor dit kind. Het voelt dat rotgevoel, en heeft 2 keuzes; of de leerkracht confronteren, of zijn eigen gevoel ontkennen. Vaak gebeurt dit laatste, wat het begin is van "zie je wel, ik zie/doe het niet goed". Als leerkracht hoef je natuurlijk je rotochtend niet met je klas te bespreken, maar benoem bv kort dat je niet zo fijn gestart bent, maar er samen graag een fijne dag van wil maken.

### 1. Overleg MET ipv OVER het kind, toon interesse.

Vaak bezitten deze kinderen een grote levenswijsheid, met name over wat zijzelf nodig hebben. Door vanuit verwondering/ benieuwd zijn, een kindgesprek aan te gaan, krijg je als leerkracht waarschijnlijk veel informatie. Probeer sowieso elk kind elke dag "gezien" te hebben.

### 2. Geef een HSK een vaste plek in klas.

Liefst naast of vlakbij een kind waar het kind zich vertrouwd mee voelt. Zorg er voor dat het een rustig plekje is met niet al teveel prikkels, of in een hoek, zodat het kind de ruimte kan overzien.. Vermijd een plek die uitkijkt op een drukke gang of precies aan een doorloop route.

### 3. Vraag ouders wat thuis helpt

Vraag ouders naar tips en advies over hun kind, wat thuis helpt kan je mogelijk ook op school toepassen.

### 4. Vaste structuur en voorspelbaarheid

Zorg voor een vaste structuur van de dag en vertel van tevoren wanneer het anders loopt. Alle structuur en voorspelbaarheid geeft minder prikkels, dus meer rust in het hoofd dan onduidelijkheid en gissen. Leg nieuwe dingen stap voor stap uit, bereid een kind goed voor op wat komen gaat (bijvoorbeeld bij een activiteit buiten de deur).

### 5. Maak een rustplekje

Vooraf in de huidige volle klassen, zijn de hele dag veel prikkels aanwezig. Een ontprikkelplekje in of buiten de klas is belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld een leeshoekje zijn aan een tafeltje of een zitzak achter een kast of een tafeltje op de gang om te tekenen, lezen of een rustig muziekje te luisteren. Of spreek af dat het kind even wat water mag drinken bij de wc of een frisse neus mag halen in de gang om zo tot zichzelf te komen, en z'n overprikkeling te herstellen. Als het kind zijn eigen overprikkeling (nog) niet herkent, heeft het misschien nog hulp nodig om hiervan op tijd gebruik te maken.

### 6. Zorg voor een rustig klaslokaal

Bekijk het klaslokaal eens vanuit de ogen van een hooggevoelig kind. Wat ziet, hoort, ruikt, proeft en ervaart een kind aan prikkels? Ruim rommel op, check het licht en kijk of het niet te vol staat in de klas. Je kan het kind eventueel zelf vragen hoe hij het lokaal en de school ervaart.

## 7. Positieve communicatie

De manier van communiceren is belangrijk. Blijf positief en wijs bij een contactmoment nooit het kind, maar zijn gedrag af: 'Ik vind je een ontzettend leuke jongen, alleen wat je doet vind ik niet goed, ik wil dat je.....doet'. Deze kinderen hebben nl vaak al vroeg geleerd zichzelf af te wijzen.

## 8. Voorkom strenge straffen of boze terechtwijzingen

Omdat informatie vaak hard en diep binnenkomt, werkt streng straffen meestal niet voor deze kinderen. Duidelijk uitleggen wat wel en niet kan is vaak voldoende. Wil het kind eerst praten/contact of eerst even rustig worden, en daarna een kort gesprekje over de logische consequentie van het gedrag.

## 9. Help het kind bij sociale relaties

Sociaal contact kan best lastig zijn als je zoveel voelt van de ander. Help het kind; laat het bv taken doen samen met een ander HSK of samen met een kind waarmee er mogelijk een klik kan ontstaan.

## 10. Maak gebruik van ontspanningsoefeningen

Een onrustige klas/een onrustige periode? Gebruik dan ontspanningsoefeningen, klassieke muziek, mandala's of een korte kindermeditatie. Uit onderzoek blijkt dat dit kinderen rust geeft. Je kunt bv gebruik maken van het boekje "Balans in de klas" van Helen Purperhart, waarin allerlei korte energizers staan die zich richten op thema's als concentratie, rust, ontspanning, samenwerking enz. Ook aardende oefeningetjes kunnen helpen.

## 11. Bedenk creatieve oplossingen

Kindgesprekjes leggen uitdagingen bloot. Vindt het kind het bv. moeilijk om hulp te vragen in de klas? Geef hem een gum/kaartje/blokje wat hij op z'n tafel neer kan leggen, zodat de leerkracht ziet als het kind hulp nodig heeft.

## 12. Rustmomenten inbouwen

het onderwijsprogramma is vaak erg vol met zitten en luisteren, vooral met een continu-rooster. Besef dat dit voor veel kinderen voor veel prikkels zorgt en dat een HSK niet gemakkelijk aangeeft als hij even rust of motorische activiteit nodig heeft om te ontladen. Heb hier aandacht voor en bouw momenten van rust en ontlading in. Ook hier; "Balans in de klas"

## 13. Bied voldoende uitdaging

Sommige hooggevoelige kinderen zijn ook hoogbegaafd. Hou hier rekening mee, voorkom dat kinderen zich op school vervelen en biedt een passend programma aan, zodat kinderen voldoende uitdaging ervaren.

## 14. Perfectionisme en faalangst

Veel hooggevoelige kinderen zijn perfectionistisch. Omdat het moeilijk is aan zijn eigen hoge eisen te voldoen, voelt het kind vaak mislukking. Help het kind om haalbare, realistische doelen te stellen, bepaalde taken en activiteiten in stapjes te doen en geef het kind het gevoel dat hij het op zijn manier en tijd mag doen, oefen geen druk uit.

## 15. Toetsen en spreekbeurten

Toetsen kunnen voor veel stress zorgen. Zorg ervoor, in overleg met ouders, dat een kind een toets of spreekbeurt zo ontspannen mogelijk start. Laat evt de toets

vooraf inzien, begin met iets gemakkelijk, of schakel ouders in om iets later te brengen, thuis ontspanningsoefeningen te doen, zodat het kind op zijn gemak is en succes ervaart. Werk hier ook stap voor stap. Vermijd druk en stress.

## 16. Prikkel

Bij HSK is sprake van zowel prikkelvermijdende kinderen, als van prikkelzoekende kinderen. Dit vraagt om activerende of juist rustgevende strategieën. Ben je hiervan bewust, en zoek zo nodig experts op voor evt hulp en begeleiding.

## 17. Overdracht

Neem deze kinderen mee in extra overdracht. Vaak is een overstap erg spannend, zoveel nieuwe prikkels, wennen aan nieuwe personen en een nieuwe ruimte. Door te informeren bij de vorige leerkrachten, kun je een aantal duidelijkheden door laten lopen naar de volgende klas, zoals bv lokaalindeling, plekje. Wat werkte bij de vorige leerkracht en wat juist niet? Wijkt gedrag af van eerder gedrag, bv. sneller boos, verdrietig of teruggetrokken gedrag? Overleg dan met ouders/verzorgers. Onderzoek met het kind de oorzaken en kijk samen hoe je het kind zo goed mogelijk kan ondersteunen.

Veel succes met deze prachtige kinderen!

