

1

Inleiding

1.1 Waarom dit boek?

In 2001 werd mijn oudste zoon Sven geboren. Ver voor dat heuglijke moment wist ik al dat hij een bijzonder kind was. Hij reageerde heftig op harde geluiden toen hij in mijn buik zat en was niet blij met de verloskundige die onverwacht het geluid van het echoapparaat aanzette om zijn groei te controleren. Een heftige reactie volgde vrijwel direct, door een gerichte por tegen mijn

ribben of buik. Na zijn geboorte huilde hij veel, schrok hij van harde geluiden en een middag vol kraamvisite zorgde stevast voor lange huilbuien in de avond. Pas toen we een strak dag- en nachtritme voor hem aanhielden, met een duidelijke structuur van eten, spelen en slapen, ging het beter. Hij kon urenlang met grote ogen kijken naar wat er om hem heen gebeurde en slurpte alle nieuwe indrukken op. Sven ontwikkelde zich in zijn eerste levensjaren tot een uiterst sociaal kind, dat graag kletst, veel buiten is en zich ontzettend goed kan inleven in anderen. Maar ook tot een kind dat niet durfde te fietsen, de drie treden van de glijbaan te hoog vond, stoeiende jongens maar eng vond en helemaal in paniek raakte als hij tijdens een vakantie leuk mocht gaan knutselen bij een kinderclub.

Op de kleuterschool verraste Sven ons en zijn juffrouw Tanja regelmatig door diepgaande en beschouwende vragen. Toch baarde zijn gedrag me soms ook zorgen, denkend aan de toekomst. Zal hij zich staande weten te houden tegen klasgenoten die meer durven, hem vreemd en saai vinden en kan hij zich verweren als dat nodig is?

In mijn zoektocht naar een oplossing, kwam ik terecht bij de boeken van Elaine N. Aron, een van de grondleggers van het begrip hoogsensitiviteit en auteur van vele boeken over dit onderwerp. In een van haar boeken, 'Het hoogsensitieve kind', staat een vragenlijst waarmee in korte tijd gekeken kan worden of je kind hoogsensitief is. Vrijwel alle stellingen, zoals 'mijn kind schrikt snel', 'mijn kind leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf', 'mijn kind is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag' en 'mijn kind heeft oog voor verdriet van anderen', zijn hem op het lijf geschreven. Het boek

gaf me inzicht in het karakter van Sven en zijn aangeboren hoogsensitiviteit. Ook begreep ik beter wat er in zijn hoofd omgaat en dat hij niet wil fietsen omdat hij al bij voorbaat aan het bedenken is wat er allemaal kan gebeuren. Eerst denken, dan pas doen is zijn levensmotto. Bovendien kan hij zijn aandacht moeilijk bij het fietsen houden als we oefenen, omdat naast het fietspad een prachtig bloemetje staat of omdat er twee kinderen langs wandelen met een puppy. Maar bovenal ben ik door het lezen van literatuur over hoogsensitiviteit tot de conclusie gekomen dat mijn jongen bijzonder is in de goede zin van het woord. Zijn hoogsensitiviteit geeft hem de mogelijkheid om intenser van dingen te genieten, mensen te doorgronden voordat zij zelf door hebben hoe zij zich voelen en met de juiste begeleiding van ons als zijn ouders en ook zeer zeker de school, komt hij er wel!

De reden dat ik dit boek ben gaan schrijven, is dat ik ervan overtuigd ben dat ouders en school samen de taak hebben een kind op te voeden tot een krachtige persoonlijkheid. Ook verwacht ik dat veel leraren en mentoren in het onderwijs zich herkennen in de beschrijving van hoogsensitieve leerlingen, maar niet weten dat hoogsensitiviteit ten grondslag ligt aan hun gedrag. Door de kennis over hoogsensitiviteit te vergroten, hoop ik te voorkomen dat leerlingen ten onrechte bestempeld worden als faalangstig of sociaal onhandig, terwijl met de juiste houding en begeleiding van een docent vele problemen opgelost of zelfs voorkomen kunnen worden. Door een kind vanaf de start op de juiste manier te begeleiden bij zijn groei naar volwassenheid, zal ook een hoogsensitief kind al zijn kansen kunnen benutten, met de beperkingen die hij heeft.

Tenslotte wil ik met name Maya Bakker, Herberd Prinsen, Marianne van der Ende, Ard Nieuwenbroek en Klaas Jan Terp-

stra bedanken voor de tijd en energie die zij stopten in gesprekken met mij over hoogsensitiviteit. Ieder op hun vakgebied hebben ze mij waardevolle en vaak ook persoonlijke informatie gegeven om dit boek tot een compleet praktijkboek te maken. Tot slot een woord van dank aan Ivo Mijland, voor zijn eindredactionele bijdrage.

Waar in dit boek gesproken wordt over ‘hij’, kan vanzelfsprekend ook ‘zij’ worden gelezen.

1.2 Uitgangspunten

Elke leraar en elke mentor kent ze wel: leerlingen die zich helemaal kunnen vastbijten in een onderwerp, diepzinnige vragen stellen en niet passen in het beeld van een ‘gemiddeld’ kind. Het zijn vaak ook leerlingen die snel afgeleid zijn, zich moeilijk kunnen concentreren in de groep en soms heel overweldigend reageren op de kleinste prikkels. Een te warm lokaal, een parfumluchtje van een klasgenoot of een strenge correctie door de leraar kunnen zorgen voor een heftige, emotionele reactie. Deze hoogsensitieve leerlingen hebben een zeer gevoelig zenuwstelsel, waardoor prikkels van binnen- of van buitenaf, veel sterker doorkomen dan bij andere kinderen. Dat zorgt dat zij soms problemen hebben met concentreren, in een snel tempo werken of moeizaam in een groep functioneren en daardoor nog al eens bestempeld worden als angstige of verlegen kinderen. Heel makkelijk krijgen hoogsensitieve leerlingen het stempel faalangstig, sociaal onhandig, ADHD of het syndroom van Asperger opgedrukt. Hoogsensitiviteit is naar mijn idee aangeboren. De genetische aanleg in het algemeen is te beschouwen als een bouwtekening, een architectonisch ontwerp. Dat geldt ook voor het zenuwstelsel en de hersenen. De volledige hersenfuncties zijn pas rond het