



Achtergrond

Gevoelige kinderen

De ijsbergtheorie

Het sensitieve kind neemt de wereld waar met behulp van zijn figuurlijk voelsprietten. Signalen en prikkels om hem heen pikt het heel makkelijk op. Dit is een heel mooi gegeven, maar heeft ook een schaduwzijde: informatie en prikkels kunnen al snel als te veel ervaren worden. Wanneer het kind deze niet meer verwerken kan, zal het overprikkeld raken en stress ervaren omdat het zijn balans niet meer zelf kan herstellen. Dit heeft gevolgen voor het gedrag dat het kind laat zien. Dit gedrag is slechts een reactie op de omgeving en heeft dan weinig tot niets te maken met wie het kind daadwerkelijk is.

Carla van Wensen

Wanneer je naar een ijsberg in de oceaan kijkt, zie je alleen het topje dat boven de waterspiegel uitsteekt. Het topje van de ijsberg staat voor al het gedrag dat zichtbaar is voor de buitenwereld. Dit stukje staat voor hoe wij, volwassenen, zien hoe het kind doet. Het gedeelte van de ijsberg dat onder de waterspiegel ligt, is niet zichtbaar voor de buitenwereld. Dit staat voor alle gedachten en gevoelens die een kind niet aan de omgeving laat zien en waar het zichzelf misschien niet altijd van bewust is. Veel kinderen ervaren – met name fysieke – spanning en zeggen dat ze hoofdpijn hebben of buikpijn. Het verband benoemen tussen wat ze voelen en wat er gebeurt, kunnen ze vaak nog niet.

Ijsbergtheorie

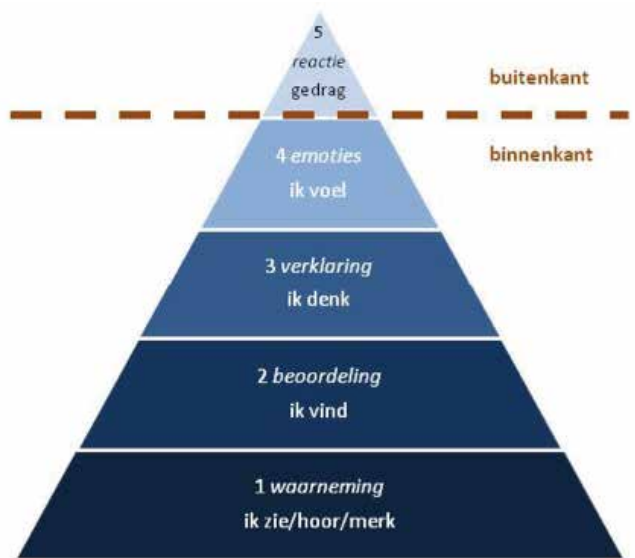
De ijsbergtheorie borduurt verder op de metafoor van de ijsberg en maakt duidelijk dat er een relatie is tussen denken, voelen en doen. Wat je denkt, bepaalt hoe je je voelt en je gevoel bepaalt mede je handelen of andersom. Wanneer je verandering aanbrengt in een van deze onderdelen, geeft dat een heel ander eindresultaat. Wanneer je samen met een kind de tekening van de ijsberg maakt zal dit hem duidelijk maken dat mensen alleen maar het topje van de ijsberg zien (hoe je doet). Ze kunnen niet weten waarom je zo doet omdat alles wat je denkt en voelt niet te zien is. Dat zit onder water verborgen (figuur 1).

Stap 1. Waarnemen

Wanneer een kind in contact is met een ander, dan ziet, voelt, hoort en merkt het wat iemand doet en hoe iemand doet. Is diegene met zijn aandacht bij mij? Hoort hij wat ik zeg? Kijkt hij vriendelijk?

Stap 2. Beoordelen

Het kind oordeelt voor zichzelf wat dit



Figuur 1. De ijsberg

gedrag met hem doet. Is dit wat ik verwacht had hoe de ander zou reageren? Kan ik iets met dit gedrag? Klopt het voor mij?

Stap 3. Verklaren

Als het gedrag voor het kind overeenkomt met zijn referentiekader gaat het door naar stap 4. Als het kind niets met dit gedrag kan omdat het de reactie van de ander niet begrijpt of erdoor in de war raakt, gaat het een verklaring voor dit gedrag zoeken. Ik denk dat de ander zo doet omdat...

Stap 4. Voelen

Als het kind het gedrag heeft uitgelegd voor zichzelf doet dat iets met hem. Hij voelt er iets bij: boosheid, blijdschap, verdriet, ...

Stap 5. Zichtbaar gedrag

Het gedrag dat het kind laat zien, is de uiteindelijke reactie op al deze stappen. Wanneer het kind met iemand in contact is, hoort het hoe de ander tegen hem spreekt.

Het ziet daarbij hoe de ander naar hem kijkt en merkt op hoe de ander tegen hem doet. Al deze informatie bepaalt uiteindelijk hoe het kind over de situatie denkt, hoe dit voelt voor hem en hoe hij uiteindelijk zal gaan doen. Deze informatie wordt bekeken vanuit het eigen referentiekader van een kind. Dat wil zeggen dat hoe het kind uiteindelijk zal reageren ook te maken heeft met eerder opgedane ervaringen in soortgelijke situaties, met persoonlijkheidskenmerken en met opvoeding.

Josh in de klas

Josh is zeven jaar en zit in groep 4. De juf beschrijft hem als lief, perfectionistisch en een bruggenbouwer: Josh wil iedereen te vriend houden. Vorig jaar is uitgekomen dat hij hoogbegaafd is. De laatste tijd klaagt Josh elke ochtend over buikpijn en hoofdpijn. Het inslapen kost steeds meer moeite en 's ochtends krijgt hij geen hap door zijn keel. Op school lukt het hem niet om afscheid te nemen van zijn moeder. Hij huilt dan, maar kan niet verwoorden wat er aan de hand is. Hij weet wel dat hij het liefst weer met zijn moeder mee terug naar huis gaat. Josh en zijn moeder hebben bij mij in de

praktijk samen de ijsberg gemaakt om zo te ontdekken waarom Josh zich naar voelt en wat ze kunnen doen om het leuker en makkelijker te maken.

Stap 1: "Josh, kun je vertellen wat er gebeurt met jou wanneer je het klaslokaal instapt? Wat zie je, wat hoor je, wat merk je?"

Josh: "Ik zie alle kinderen in de klas, ik zie de juf en ik zie alle taken die ik moet doen die de juf op het bord geschreven heeft. Ook is er veel herrie, want iedereen schreeuwt."

Stap 2: "Wat vind je hiervan?"

"Ik vind het druk. De klas is vol en ik moet veel dingen doen, maar de meeste kinderen zijn wel leuk en aardig. De juf is ook lief."

Stap 3: "Wat kun je met deze drukte en dit gevoel doen?"

"Niets... ik wil het liefst wegrekken en met mama weer mee terug naar huis."

Stap 4: "Voel je ook iets in je lijf?"

"Ik krijg buikpijn en hoofdpijn."

Stap 5: "Hoe doe je dan?"

"Dan moet ik huilen."



Carla van Wensen is opgeleid tot fysiotherapeut en manueel therapeut, en heeft een praktijk voor Integrale kindtherapie. Haar passie is werken met kinderen en ouders. Zij volgde verschillende opleidingen in de natuurgeneeskunde, toegepaste kinesiologie, NLP en NEI therapie en is auteur van onder meer 'Opgroeien in evenwicht'.
www.carlavanwensen.nl

Uit het verhaal van Josh blijkt dat kinderen heel goed kunnen aangeven waar het misgaat en wat ze het liefst anders zouden willen. Als je dit als volwassene weet, kun

je samen met het kind ‘reddingsacties’ gaan verzinnen om te kijken hoe je het makkelijker voor hem kunt maken.

Reddingsacties

De eerste wens van Josh was dat het geluid zachter gezet kon worden in de klas. Nu draagt hij een koptelefoon als het hem te gek wordt. Ook wilde hij graag een andere plek, aan het raam, dan kon hij naar buiten kijken om zich af te zonderen. De leerkracht wilde hier ook aan meewerken.

Uit de antwoorden en de oplossingen die Josh bedenkt, wordt steeds meer duidelijk dat hij een heel gevoelig kind is en snel overprikkeld raakt. Hij is gevoelig voor stemmingen, geluiden, maar ook voor wat hij ziet. In feite lukt het hem niet om zich af te sluiten voor alles wat er om hem heen gebeurt. Dit komt met name door het feit dat zijn voelsprietjes continu blijven waarnemen en informatie naar binnen laten komen. De reddingsacties die we verzonnen hebben zijn dus met recht eerste hulpmiddelen. Deze dekken niet de volledige lading van zijn probleem. Wanneer Josh meer zelfvertrouwen zal ontwikkelen, zijn zelfbeeld zal vergroten en wanneer Josh ontdekt en ervaart dat je foutjes mag maken – en dus echt niet perfect hoeft te zijn – zal hij steviger in zijn schoenen staan en zich beter af kunnen sluiten voor wat er om hem heen gebeurt.

Bent u op zoek naar relevante inhoud:

 [professioneel begeleiden.nl](https://professioneel.begeleiden.nl)