

# HELPEEN overgevoelig kind!

## ELK KIND VERWERKT PRIKKELS ANDERS

*Bij sommige kinderen zijn hun zintuigen heel 'scherp afgesteld'. Ze zijn overgevoelig voor prikkels, waardoor ze bijvoorbeeld eerder schrikken of eerder pijn voelen. Andere kinderen zijn juist relatief ongevoelig. Hoe komt dat en hoe ga je om met deze verschillen?*

TEKST FEMKE VAN DEN BERG FOTO FOTOLIA

**D**e peuters Anna en Lotte zijn in de tuin van het kinderdagverblijf. Het is mooi weer en ze mogen op blote voeten spelen. Lotte rent enthousiast over het plein, door de zandbak en door het gras. Dan begint Anna ineens hard te huilen. 'Doet pijn!', snikt ze als ze over het stoppelige grasveldje loopt. Een pedagogisch medewerker pakt haar op en trekt Anna schoenen aan. Nu vindt Anna het wel fijn in de tuin. Samen met Lotte gaat ze naar de glijbaan. Anna maakt een huisje onder de glijbaan. Ze heeft er een kleedje neergelegd en kopjes neergezet 'voor het bezoek'. 'Kom je bij mij?', vraagt ze aan Lotte. Die schudt 'nee'; zij roetsjt liever van de glijbaan. De vierde keer dat ze naar beneden glijdt, gaat ze halverwege de glijbaan opeens overeind staan. Dan laat ze zich eraf vallen, op de zachte, zwarte rubbertegels, vlak naast Anna's huisje. Anna schrikt, maar Lotte lacht heel hard. 'Nog een keer doen!', roept ze enthousiast.

### Prikkels filteren

Een kind als Anna in dit (fictieve) voorbeeld is overgevoelig voor bepaalde prikkels, terwijl Lotte er juist relatief ongevoelig voor is, vertelt kinderoefentherapeut en trainer Marieke Regeling. 'Het gras aan haar voeten voelt voor Anna niet fijn, terwijl Lotte er niets van merkt. Maar ook Lotte wil haar lijf ervaren. Daarom stort ze zich van de glijbaan: om haar lichaam beter te voelen.'

Marieke legt uit dat de zintuiglijke prikkelverwerking - ook wel sensorische informatieverwerking genoemd - bij ieder mens anders verloopt. 'Overal om ons heen zijn prikkels: dat wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt. Deze prikkels verwerken we door te filteren wat wel en niet belangrijk voor ons is. De manier waarop zintuigen de informatie verwerken - en koppelen aan beweging en

gedrag - is niet voor ieder mens hetzelfde. Bij iedereen is het filter anders afgesteld. Daardoor reageren mensen verschillend op dezelfde zintuiglijke 'input'. Wat de een prettig vindt, kan voor de ander te veel zijn. Of te weinig.'

### Een kwestie van aanleg

Hoe 'scherp' het filter is afgesteld, is vooral een kwestie van aanleg. 'Er zijn baby's die al gaan huilen bij een miniplasje in de luier, terwijl anderen niet eens merken dat ze een volle poepbroek hebben,' zegt Marieke. Dat er zulke aangeboren verschillen zijn, is volgens Marieke geen probleem, zolang kinderen er zelf geen last van hebben. Toch is dat soms wel het geval. Bijvoorbeeld als een kind de geluiden om zich heen niet goed kan filteren, waardoor ieder geluid even 'hard' binnenkomt. 'Dit maakt het voor het kind lastig om zich bijvoorbeeld op een gesprekje te concentreren.' Of als een peuter steeds een natte broek heeft, omdat ze niet voelt dat ze naar de wc moet. Ook de omgeving kan er last van hebben als een kind relatief ongevoelig of juist overgevoelig reageert op prikkels. Bijvoorbeeld als een kind groepsgenoten aan de haren trekt, omdat hij niet beseft dat dit pijn kan doen. Of als hij constant overstuurd raakt van alle kleuren, geuren en geluiden in de groep.







### Hoe herken je het?

Hoe weet je nu of een kind overgevoelig of ongevoelig is voor (bepaalde) prikkels? 'Je kunt dit onder meer merken aan het gedrag,' zegt Marieke. 'Zo'n kind kan bijvoorbeeld erg emotioneel zijn, bijzonder druk of juist heel moe. Het lastige is alleen, dat dit gedrag ook andere oorzaken kan hebben.' Een kind dat bijvoorbeeld steeds valt, kan dit express doen (om zijn lichaam te voelen), maar het kan ook een evenwichtsstoornis hebben. Het is dus be-

---

*'Bij iedereen is het 'prikkelfilter'  
anders afgesteld'*

---

langrijk dat je probeert te bedenken wat de oorzaak van opvallend gedrag zou kunnen zijn. 'Ga hierover ook in gesprek met de ouders,' adviseert Marieke. 'Herkennen zij dit gedrag? Wat denken zij dat de oorzaak zou kunnen zijn?'

Als je vermoedt dat een kind misschien ongevoelig of overgevoelig

### SLIM BEWEGEN

Speciaal voor kinderdagverblijven ontwikkelde Marieke Regeling samen met pedagoog Ingrid Nagtzaam *Slim Bewegen*: een training van drie dagdelen en een e-learning. Kortere trainingen en workshops voor kinderdagverblijven en ouders verzorgt Marieke vanuit haar bedrijf Bureau Didactiek.

Meer informatie: [www.slimbewegen.nl](http://www.slimbewegen.nl) of [mariekeregeling@hotmail.com](mailto:mariekeregeling@hotmail.com).

is voor een bepaalde prikkel, dan kun je kijken of het 'aanpassen van de prikkel' misschien helpt. 'Stel, je merkt dat een kind altijd heel onrustig wordt als jij het oppakt, terwijl het kalm blijft bij je collega,' zegt Marieke. 'Je vermoedt dat dit kind misschien overgevoelig is voor jouw parfum. Gebruik dat dan de volgende keer niet en kijk wat er gebeurt. Als het kind dan wel rustig is, is het waarschijnlijk inderdaad overgevoelig voor jouw luchtje. Helpt het niet, dan is er misschien iets anders aan de hand en moet je - samen met de ouders - verder zoeken naar de oorzaak' »



## Verschillende strategieën

Er zijn verschillende strategieën voor het omgaan met de overgevoeligheid of ongevoeligheid voor prikkels. Vaak ontdekken kinderen zo'n strategie zelf. Een kind dat bijvoorbeeld voortdurend zit te friemelen en wiebelen in de kring, doet dat vaak om alert te blijven. Hij heeft die extra input nodig om zich te kunnen concentreren.

Lukt het een kind niet om zelf een goede strategie te ontwikkelen, dan kun je hem daarbij helpen. Bijvoorbeeld door een extra prikkel toe te voegen. Stel, een baby wordt altijd boos als je hem verschoont. Probeer dan eens tegelijkertijd een liedje te zingen. 'De extra prikkel leidt soms af', aldus Marieke. Een andere strategie is: een alternatieve prikkel aanbieden. 'Je kunt het kind dat steeds in de kring zit te wiebelen - wat als sto-

rend kan worden ervaren - bijvoorbeeld een washandje geven om mee te wriemelen,' zegt Marieke. Een kind dat overgevoelig is voor klei, kun je brooddeeg geven of kinetisch zand. Een derde strategie is: de prikkel vergroten. Een kind dat niet tegen kietelen kan, vindt het vaak wel prettig om wat steviger vastgepakt te worden. Tot slot zou je de prikkel ook helemaal kunnen wegnemen.

Naarmate kinderen ouder worden, zijn ze steeds beter in staat om te selecteren welke informatie wel of niet relevant voor ze is. Hun 'prikkelfilter' wordt stap voor stap beter afgesteld. 'Maar verschillen in prikkelgevoeligheid blijven wel altijd bestaan,' weet Marieke. 'Daarom is het goed om jonge kinderen een heleboel sensorische ervaring te laten opdoen op het kinderdagverblijf, zodat ze goed leren omgaan met prikkels.' <

## ACTIVITEITENTIPS

In de groep heb je te maken met verschillende kinderen. Daarom is het belangrijk dat de activiteiten die je bedenkt voor kinderen die snel onder- of overprikkeld zijn óók aansluiten bij de anderen. Een rijke leeromgeving met veel open materialen helpt daarbij. Enkele tips:

### Voelen

Maak een 'tastbaan' met matten van verschillende materialen: een rubberen tegel, een borstelige deurmat, een nepgrasmat, een schapenvachtje, een half opgeblazen luchtbed. Voor kinderen die niet zo goed hun eigen lijf voelen, is het geweldig om hier overheen te mogen lopen. 'Ook de rest kan er plezier aan beleven, eventueel met sokken of schoenen aan', aldus Marieke.



Nog een leuke 'voelactiviteit': zet een aantal bakken in de groep met materialen om te sorteren: glazen knikkers, houten kralen, theezakjes. Sommige kinderen vinden het heerlijk om die materialen te voelen. Anderen vinden vooral het sorteren leuk. Voor de kinderen die

het vervelend vinden om de materialen met blote handen op te pakken, kun je er een grijptangetje bij leggen.



### Zien

Richt verschillende hoeken in. Eentje met veel kleuren: geborduurde kussens, schilderijtjes, fel gekleurde kastjes, lampjes, mobiles. Maak ook een rustige, neutrale hoek voor kinderen die snel visueel overprikkeld raken. Leer ze dat ze een zonnebril mogen opdoen bij fel licht of dat ze hun capuchon over hun ogen kunnen trekken.



### Horen

Draai af en toe hard muziek, liefst verschillende soorten. Kinderen die niet zo gevoelig zijn voor geluid kunnen daar erg van genieten (en ook voor anderen is het vaak leuk). Leer wel aan kinderen die snel last hebben van geluid dat ze zich even mogen terugtrekken op een rustige plek. Laat deze kinderen ook eens op de gang hun werkje of spelletje doen als het daar rustiger is. Zorg dat je niet te luid praat en draag geen piepende schoenen.



### Proeven en ruiken

Zorg dat er altijd voedsel met verschillende smaken, structuren en temperaturen op tafel staat, zodat er voor 'elk wat wils' is. Naast de smaak bepaalt de textuur namelijk voor een groot deel of een kind iets lekker vindt. Krokante voeding heeft vaak een activerend effect; van sabbelen of zuigen op zachte dingen worden veel kinderen rustig.

