

HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

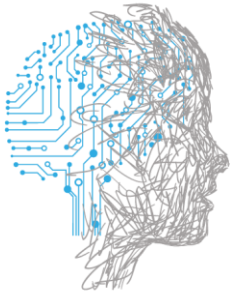
Hoogsensitiviteit in de klas

De begeleiding van hoogsensitieve begaafde leerlingen

Huis voor Veerkracht

Elke Safont

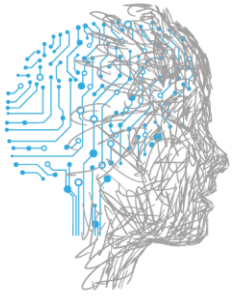




HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

ONDERZOEK PROF. DR. ELKE VAN HOOF
'HOOGSENSITIEF'

- Sensitiviteit PH-trek van hogere orde, normaalverdeling
- Diepgaande informatieverwerking categoriaal
- Pause and check systeem
- oa overprikkeling, emotie/empathie, bedachtzaamheid, sensitief voor prikkels zijn GEVOLGEN
- Hoog inlevingsvermogen \neq willen zorgen
- Invoelen vs meeleven
- ! Verschil hoogsensitief (sensitiviteit voor prikkels) vs hooggevoelig (reactiviteit, emo reactie of respons op de prikkels)



HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

DIFFERENTIËLE SUSCEPTIBILITEIT (BELSKY, J. 2007)

Pluess (2015): sensitiviteit is de vaardigheid om externe factoren (opvoeding en andere) waar te nemen, te verwerken en erop te reageren

Of een omgevingsfactor invloed heeft op welzijn en gedrag is afhankelijk van de genen (Belsky & Pluess, 2009, 2013)

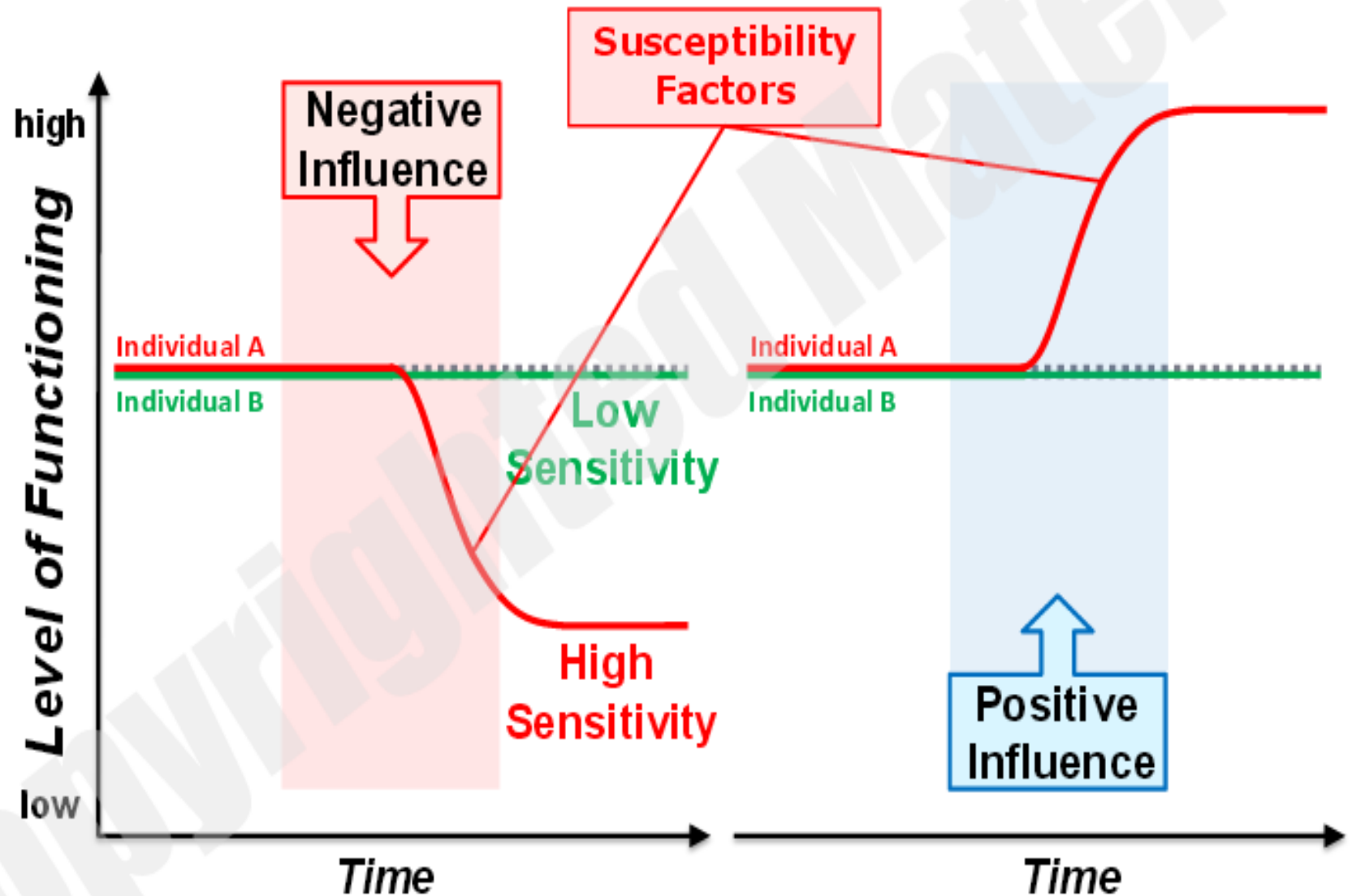
Genetische effecten kunnen verschillen afhankelijk van de omgeving

For better or for worse

→ Is Phtrek van **hogere orde** die bestaande zoals PH en temperament overkoepelen

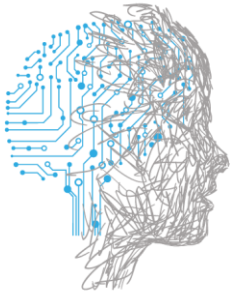
Vantage sensitivity als positieve effecten van positieve omgeving (Pluess & Belsky, 2013)

Differential Susceptibility



Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond Diathesis-Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885-908.





HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

SPARK RESILIENCE PROGRAMMA

Op school

Voor kinderen tussen 10 en 12 jaar oud in wijken met kansarmoede in Engeland (Boniwell & Ryan, 2009)

Promoten van veerkracht en preventie van depressie

Positieve psychologie en CGT

Nieuwe studie (Pluess, M. & Boniwell, I., 2015)

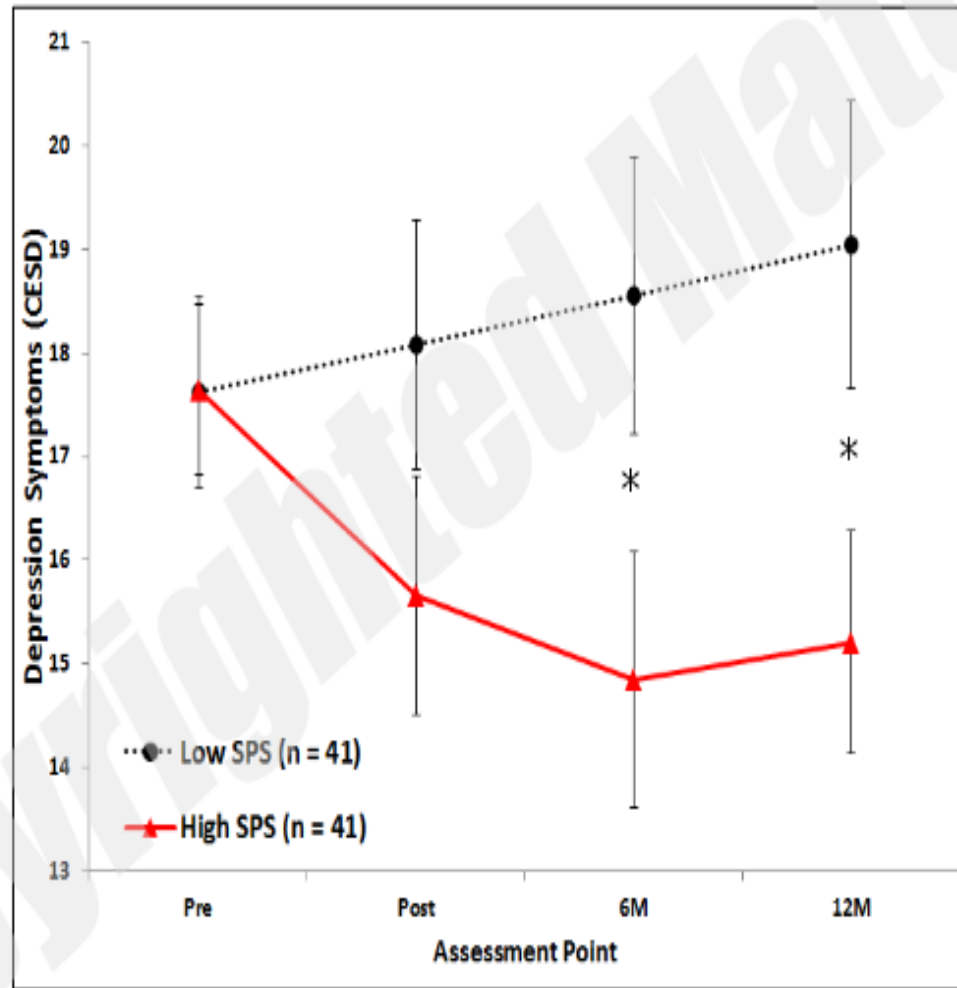
Is zelfgeraporteerde HSP moderator voor de vermindering van depressie-scores in een studie bij 166 meisjes

Boniwell & Ryan (2009). SPARK resilience, a teachers guide.

Pluess, M. & Boniwell, I (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity

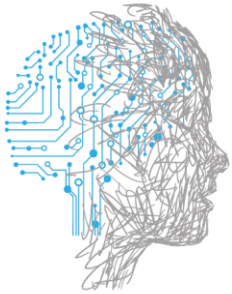
Vantage Sensitivity to SPARK

■ SPARK and Depression Symptoms



Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82(0), 40-45.





HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

HSP OF HB?

- Aan de definitie van hoogbegaafdheid wordt nog steeds gewerkt
- Het is meer dan (cognitieve) intelligentie alleen
- Maar wàt het dan meer is, daarover verschillen de meningen
- Of en welke relatie er is, tussen HSP en HB is een kwestie van welke definities gehanteerd worden
 - Zijns-modellen: sterke relatie
 - Smalle(-re) definities: geen relatie
- HSP gaat cognitief wel diep, maar niet snel; eerder traag. HB is sneller
- HSP: 15-20% van de bevolking

HB: 2 à 3 % van de bevolking

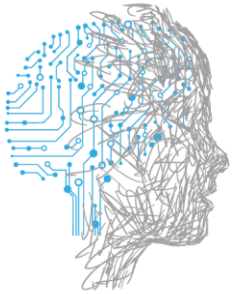
STUDIE (2016) 87% (214 uit 245) van de volwassenen die

zich als hoogbegaafd identificeren zijn HSP volgens de definitie van Aron & Aron

17% van de HSP zijn HB

Voor meer informatie:

- Opleiding 'HSP voor professionals' , Elke Van Hoof
- Rianne Van de Ven +31 6 55303001, info@riannevdven.nl



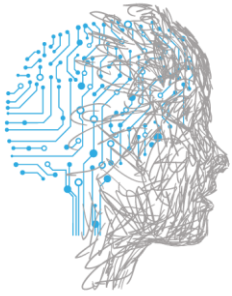
HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

HSP OF HB?

	HSP	Niet-HSP	totaal
Hoogbegaafd	214	31	245
Niet-Hoogbegaafd	1097	296	1393
totaal	1311	327	1638

Voor meer informatie:

- Opleiding 'HSP voor professionals', Elke Van Hoof
- Rianne Van de Ven +31 6 55303001, info@riannevdven.nl

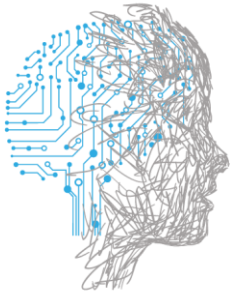


HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

HSK HERKENNEN IN DE KLAS?

- Creatief, out of the box denken
 - Drie stappen vooruit denken
 - oplossingsgericht
 - Verbanden leggen
 - Overzicht
 - Veel vragen stellen
 - Geen genoeg nemen met 'omdat het zo is'
 - Andere thema's en interesses
-
- Snelle overprikkeling, acting in of acting out
 - Black-out bij grote toetsen/onderpresteren
 - Doorheen de dag afname in energie en concentratie
 - Tijd nodig om te verwerken (vragen komen pas achteraf)



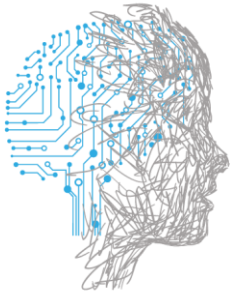


HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

HSK HERKENNEN IN DE KLAS?

- Piekeren over dingen die gezegd of gebeurd zijn of die gaan gebeuren
- Veel vragen/onrust bij uitstapjes of veranderingen in de structuur
- Heel letterlijk nemen
- Gevoel dat meester/juf boos is op hen, voelen zich aangesproken
- Schuldgevoel/onrust bij fouten maken of opmerkingen krijgen
- Rechtvaardigheidsgevoel
- Normen en waarden, goed en fout
- Pauze en check, kat uit de boom kijken
- Kleine groepjes of één op één



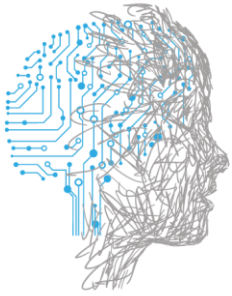


HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

BENOEMEN?

- Vaak komt het woord 'HSP' van bij de ouders
- Opening voor dialoog
- Geen extra label of vakje
- Geen 'extra werk' voor de leerkracht
- Tips op alle kinderen van toepassing
- Als leerkracht merk je vooral de overprikkeling en evt sociale hindernissen -> aanknoping om vooral hiervoor oplossingen te zoeken met ouders.

Later kan je een boek of website aanraden



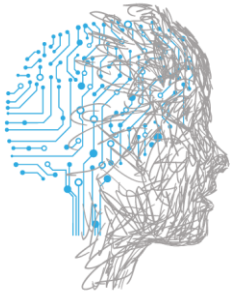
Werking van de hoogsensitieve hersenen

Kinderen per definitie minder regulatieve vaardigheden

Emotionaliteit als alarmbel voor overprikkeling

Opgewonden zijn wanneer er iets spannend gaat gebeuren

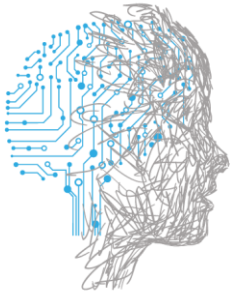
Acting out	Acting in
Boosheid/ruzie	Afzonderen
Wenen	Stiller dan anders
Luidere stem	Mentaal afwezig
Geagiteerd gedrag	Staren
Duracell konijnen	Sneller afgeleid
Niet kunnen blijven stilzitten	Slaperig of indommelen
onderbreken	Psychosomatische klachten



HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

- Les over overprikkeling, klasposter met de belangrijkste tips die voor iedereen gelden
- Normaliseren, niet meegaan in de emotie
- Geef aan dat ze zich even mogen terugtrekken (bijvoorbeeld wc, iets gaan wegbrengen of halen, bord afvegen)
- Plaats in de klas
- Koptelefoon
- Kaften
- Kom later terug op een eventueel conflict, niet op het moment zelf
- Gun hen tijd om te wennen. Mentaal en fysiek. Afzonderen is niet per se ongelukkig of gebrekkige sociale vaardigheden
- Structuur en voorspelbaarheid. Leg uit, laat hen verwerken en geef ruimte om terug te komen op vragen
- Benoemen is niet verbloemen

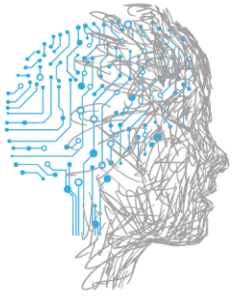


HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

GROEI STIMULEREN

- Fixed mindset of groeimindset (Carol Dweck)
- Voorbeeldgedrag (overprikkeling, sociale vaardigheden, jezelf mogen zijn)
- Fouten maken mag
- Veilig klimaat voor experimenteren en leren
- Verrijkte leeromgeving
- Spreek situaties/gebeurtenissen/moeilijke momenten samen door -> reflectie-> prefrontale stimulatie





HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

GROEI MINDSET STIMULEREN

Wat heb je hieruit geleerd?

Wat heb je precies gedaan?

Wat maakt dat je dit hebt gedaan?

Wat had je nog meer kunnen doen?

Wat waren de gevolgen?

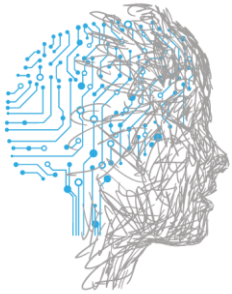
Hoe heb je doorheen de tegenslagen toch kunnen doorzetten?

Wat zou je in deze situatie aan anderen aanraden?



Luckner, J.L., & Nadler, R.S. (1997). Processing the experience: Strategies to enhance and generalize learning. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.

Van Hoof, E. (2016). Hoogsensitief. Lannoo Campus

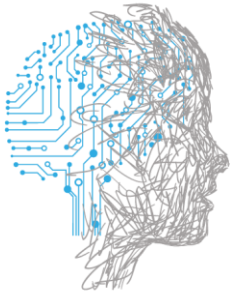


HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

AUTONOMIE EN ZELFREDZAAMHEID

- Positieve controle, sturen, steunen en stimuleren
- Laat hen zelf nadenken en met mogelijke oplossingen komen
- Laat hen zelf beslissingen nemen
- Leer hen hun overprikkeling of reactiviteit herkennen en hoe ze dit zelf kunnen aanpakken
- Laat kinderen hun eigen tempo bepalen in hoe en wanneer ze contact maken met anderen en omgeving





HUIS VOOR VEERKRACHT
EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

ZELFBEELD

Informatie wordt dieper verwerkt en kan dus harder aankomen, op zichzelf betrekken

Uitleg over hoogsensitiviteit als één van de persoonlijkheidskenmerken

Uitleg over overprikkeling als iets dat we allemaal wel hebben

Complimenten klimaat

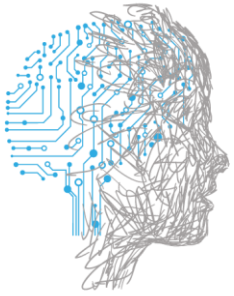
Kwaliteitenspelletjes

Positieve bekrachtiging

Sociale vaardigheidsoefeningen

Pesten?

Depamelaere, A.S. (2010). *Pesten ligt gevoelig. Een onderzoek naar pesten op school bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten*. Bachelorscriptie Klinische Psychologie, KATHO.

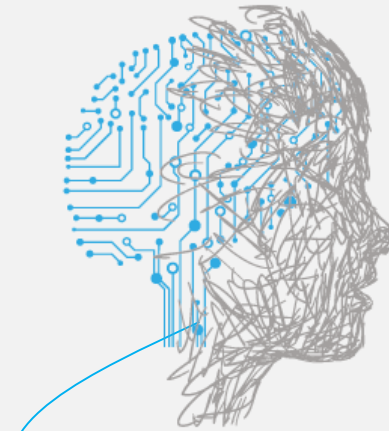


HUIS VOOR VEERKRACHT

EXPERTISECENTRUM VOOR STRESS,
BURN-OUT, BORE-OUT & VEERKRACHT

RUIMTE VOOR VRAGEN





Huisvoorveerkracht.be

Elke Safont
Henri Dotremontstraat 30A
3320 Hoegaarden
elkesafont@huisvoorveerkracht.be
0495/35.19.34