



# Prikkelgevoelige KINDEREN

*Schreeuwende kleuren, oorverdovend lawaai, een bedwelmende stank of brrrr, ineens kippenvel... je hebt het allemaal wel eens ervaren. Voor sommige kinderen zijn alle prikkels heftig en dat merk je aan hun gedrag. Oordeel daarom niet te snel over 'prinsessengedrag' of 'de kenau' in je groep: misschien is dit kind wel overgevoelig voor prikkels.*

TEKST INGE VAN RIJN FOTO ADOBESTOCK

**H**erinner jij je de eerste keer dat je binnenkwam in een groep met jonge kinderen? Het kwam waarschijnlijk als chaos op je over: overal geluid, beweging, vreemde geuren, kinderen die door elkaar krioelen... Inmiddels weet je veel meer over groepen en kinderen, je ziet in een oogopslag wat er gebeurt in de groep. Als je meer weet, zie je andere dingen. Dat geldt ook voor prikkelgevoeligheid: als je er meer over weet, ga je anders naar het gedrag van kinderen kijken. Het kan om heel verschillend gedrag gaan: een baby die 'om niks' huilt, een peuter die nooit naar jouw aanwijzingen luistert, een kind dat niet geknuffeld wil worden.

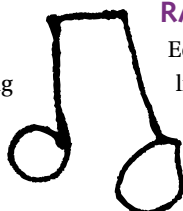
## ONVERSTOORBAAR IN EEN ZEE VAN PRIKKELS

Neem nou Noah. Met zijn grote bruine ogen kijkt hij aandachtig

om zich heen. Hij lijkt alles rustig in zich op te nemen. 'Kom jongens, we gaan naar buiten!' Alle kinderen komen van tafel en lopen naar de deur. 'Noah, kom je ook? NOAH?!' Je loopt naar hem toe en pas als je vlak bij hem bent, komt hij in beweging. Irritant? Dit kind gaat zo op in alles wat hij ziet, dat hij niet meer hoort wat er gezegd wordt. Misschien heb jij dat ook wel eens, als je midden in een spannende film zit? Het is geen 'stoornis', eerder 'onverstoorbaarheid' voor bepaalde prikkels. Roep je iets vanuit de verte, dan gaat jouw boodschap verloren in de zee aan prikkels.

## RAAK ME NIET AAN

Een kind dat lichamelijk contact afwijst, kan je behoorlijk onzeker maken. 'Doe ik iets verkeerd of mag ze mij

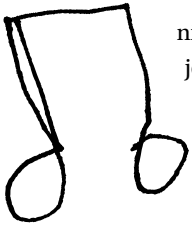


## TIPS VOOR DE PEUTERGROEP

- > Zorg voor een rustige kleur op de vloer, bijvoorbeeld grijs. Kinderen en speelgoed geven genoeg kleur op de grond.
- > Geen knallende kleuren op de muren, maar lichte, zachte kleuren.
- > Hang knutsels niet door de hele ruimte, maar op een groot bord aan de muur.
- > Let op de akoestiek: je wordt zelf ook doodmoe als je de hele dag in het lawaai zit.
- > Muziek is leuk om op te dansen, niet om de hele dag aan te zetten.
- > Maak rustige hoeken in de groep, zoals een leeshoek. Hier kunnen kinderen zich even terugtrekken.

## TIPS VOOR DE BABYGROEP

- > Kijk of je de prikkels in de groep kunt verminderen. Zet geen radio of andere 'gezellige achtergrondmuziekjes' aan. De kinderen en jij produceren genoeg geluid.
- > Let op dat er niet te veel in- en uitgelopen wordt: hoe vaak die deuren niet open en dicht gaan! Sommige kinderen schrikken hier elke keer van, de hele dag door.
- > Maak een rustige hoek in je groep, zonder felle verlichting. Een hoge box aan het raam is vaak een fijne plek.
- > Bespreek met de ouders hoe het thuis is en vraag suggesties om het kind in de groep rust te bieden.



niet? Als je Esther over haar bol aait, reageert ze alsof je haar pijn hebt gedaan. Wijs met één vinger en ze begint al te piepen. Ze is gevoelig voor aanraking en kan overstuur raken als een ander te dicht bij haar komt. Herken je dit bij een kind in je groep? Kijk dan eerst of het kind zich veilig voelt. Hoe reageert het op nabijheid en aanraking van ander

kinderen? Observeer wat er gebeurt bij het brengen en ophalen. Heftige reacties op toenadering of aanraking kunnen een signaal zijn van kindermishandeling. Trek niet te snel conclusies, maar blijf observeren en vraag je collega om advies.

## BIJTEN EN GILLEN

Je hebt ook kinderen die juist op zoek lijken te gaan naar heftige prikkels. Neem Gabriëlla, een 'pittig kind'. Ze bijt andere kinderen, tikt met volle kracht een blokje tegen de tafel, kan keihard gillen en lachen. Soms loopt ze dwars door andere kinderen heen... Dan denk je toch: dit is beslist geen overgevoelig type! Kijk goed naar de situatie voordat je over het kind oordeelt. Op

---

*'Je hebt ook kinderen die juist op zoek gaan naar heftige prikkels'*

---

welke momenten van de dag zie je dit gedrag het meest? Bespreek met je collega hoe jij op het gedrag reageert en wat je collega doet. Natuurlijk moet het bijten en gillen stoppen, maar dit lukt niet van de ene dag op de andere. Daarvoor moet je je goed in het kind verdiepen. Wie is Gabriëlla, waar is ze naar op zoek? Waar heeft ze plezier in? Zoek activiteiten die haar ontspanning en uitdaging bieden. Met welke prikkels kun je haar uitdagen tot meer geaccepteerd sociaal gedrag?

## HOOGSENSITIEF?

Kinderen die gevoelig zijn voor prikkels worden vaak 'hoogsensitief' genoemd. Hoogsensitief is een vaag begrip dat tegenwoordig al snel als label op kinderen geplakt wordt. Bedenk dat gevoeligheid voor prikkels geen ziekte of stoornis is; het komt bij veel kinderen voor. Wel kun je het kind helpen om er minder last van te hebben.

## STAPJES ZETTEN

In hoeverre moet je met de gevoeligheid van een kind meegaan? Dat hangt af van de leeftijd. Een jonge baby begrijpt nog weinig van de wereld om hem heen. Hij kan nog geen selectie maken uit alle prikkels die op hem afkomen: ieder geluid, iedere geur, iedere aanraking komt even hard binnen. In een drukke groep raakt een baby daardoor al snel overprikkeld. Hij kan dan niet rustig eten en slapen. Daardoor wordt het kind nog prikkelbaarder en gaat sneller huilen. Een baby die gevoelig is voor prikkels, bescherm je daarom zo veel mogelijk tegen te veel impulsen.

Vanaf de peuterleeftijd kan je kinderen helpen om in kleine stapjes te wennen aan de prikkelrijke wereld. Als je het kind goed kent, zie je wanneer het er aan toe is om zelf deze stapjes te zetten. <



## VERDER LEZEN

- Prentenboekje over zintuigen: Liesbet Slegers, *Lekker zoekt*. Het grote zintuigenboek van Karel.
- Over prikkelgevoeligheid bij kinderen: [www.opvoedadvies.nl/prikkelgevoelig.htm](http://www.opvoedadvies.nl/prikkelgevoelig.htm)