

Vermoeidheid in de kleuterklas

Hoe voorkom je (over)vermoeidheid bij hooggevoelige jonge kinderen?

Geregeld horen we van ouders dat hun kinderen zo moe zijn als ze uit school komen. Dit kan soms zo ver oplopen dat naar school gaan steeds minder leuk wordt. 'Ik heb buikpijn', wellicht vaker gehoord? Wat komt er op hooggevoelige kinderen af als zij naar school gaan? Hoe komt het dat zij er zo'n last van hebben en vooral wat kun je er aan doen? Je krijgt praktische tips en tools waar je mee aan de slag kunt. Herkennen, erkennen en praktisch benaderen is de sleutel.



Vermoeidheid bij jonge kinderen

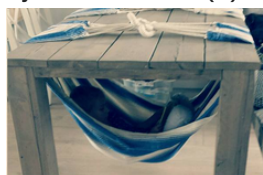
Bij binnenkomst de leerkracht een hand moeten geven, veel kinderen, meer regels die je nog niet kent, veel geluiden; dit zijn slechts enkele voorbeelden waar kinderen op de basisschool mee te maken hebben. Zeker in de kleuterklas is erg veel nieuw. Nieuwe prikkels, veel prikkels, dan is vermoeidheid best logisch. Vaak zie je dat een schooldag lang is voor jonge kinderen. Met name de wat gevoeliger kinderen hebben halverwege de dag bijvoorbeeld waterige ogen, rode oren of rode wangen van vermoeidheid. Als ze de dag wel goed volhouden, zie je ze thuis vaak helemaal inzakken, moe zijn en niks willen.

Wat is hooggevoeligheid?

Hooggevoeligheid is een persoonlijkheidseigenschap die bij ongeveer 15 tot 20% van de mensen voorkomt. Deze eigenschap zorgt ervoor dat je meer prikkels binnenkrijgt door een gevoeliger centraal zenuwstelsel, én ze dieper verwerkt. Dit zorgt ervoor dat hooggevoelige mensen vaak meer details zien, meer waarnemen en veel aanvoelen, zoals sfeer, stemming en emoties. Hooggevoeligheid is wat ons betreft een kracht en kwaliteit, maar kan een last zijn als het niet (h)erkend wordt.

Vermoeide kinderen en hooggevoeligheid

Kinderen die hooggevoelig zijn krijgen veel meer prikkels te verwerken dan kinderen die niet hooggevoelig zijn. Het begint al op weg naar school met alles wat ze waarnemen (bloemen, auto's, vogels). Aangekomen op school is het dan fijn om even te 'landen', rustig je jas op te hangen en een plekje te zoeken. Vaak gaat het echter minder rustig en wil de leerkracht graag een begroeting, wordt er veel gerend en gepraat. Kortom, de dag moet nog beginnen, maar het hooggevoelige kind heeft al behoorlijk wat prikkels te verwerken gekregen. Het kind hoort, ziet en voelt meer dus zit gewoon eerder 'vol'. De gevoeligheid neemt niet af, gelukkig maar, want het is een talent dat dit kind ook uniek maakt. Als het echter nog niet herkend en erkend wordt, kan het wel lastig zijn. Zeker als het kind vooral erg moe en uitgeput is. Als het kind zich gehoord voelt, kan het zelf vaak goed aangeven wat zou helpen. Komen de rode oren? Voelt hij zich moe? Dat kan een signaal zijn om even naar buiten te gaan, alleen te zijn, even iets naar een andere juf of meester brengen of oordoppen te gebruiken. Er is vaak niet veel (tijd) nodig, maar vooral óp tijd iets nodig.



- TIPS**
- ✓ Bereid het kind voor op de nieuwe school, door samen te kijken, juist als de schooldag begint of afsluit.
 - ✓ Benoem bij de leerkracht wat het kind zou helpen.
 - ✓ Na school thuis in een hangmat (onder tafel) hangen.
 - ✓ Spreek met de leerkracht een signaal af dat het kind (onopvallend) kan geven als het te veel wordt.
 - ✓ Even bewegen, bijvoorbeeld even iets naar de conciërge/andere leerkracht laten brengen.
 - ✓ Gebruik de knuffel Otto de Octopus (een methode) die ook veel voelt en kan helpen met vragen en tips.
 - ✓ Koptelefoon opzetten of tennisballen onder de stoelpoten verminderen het geluid.
 - ✓ Maak samen een krachtsymbool (bijv. steen) dat helpt om aandacht te focussen op zichzelf.
 - ✓ Stille ruimte waar het kind zich een paar minuten (is al genoeg) kan terugtrekken, bijvoorbeeld een (tafel)tent of een paar kussens met een klamboe.
 - ✓ Oefeningen (bijvoorbeeld 'stevig staan' of 'steentje') uit het boekje 'kinderen en ouders' van Hooggevoelig heel gewoon.
- TOOLS**