

Bron URL : <https://www.specialisthoogbegaafdheid.nl/werken-hb-kids/emotionele-gevoeligheid/>

Auteur : Merel Sprong
Bedrijf auteur : www.onderwijsmetstijl.nl

Onze artikelen worden geschreven om te delen. Maar. De artikelen mogen niet gedeeld worden zonder bronvermelding. Wij hopen met onze informatie én dienstverlening bekend te worden op alle scholen van Nederland. Zodat zoveel mogelijk mensen in het onderwijs in staat zijn passend onderwijs te realiseren voor alle (hoog)begaafde leerlingen.

Talentontwikkeling: Emotioneel Gevoelig

Dit is deel 1 in een serie van 5 over de gevoeligheden van hoogbegaafde leerlingen.

De basis voor deze artikelen is de theorie van Dabrowski. Hoogbegaafden mensen staan volgens Dabrowski gemiddeld gezien meer open voor prikkels. Bij jonge kinderen zou het voorkomen van dit soort gevoeligheden een goede voorspeller zijn van hoogbegaafdheid.

Hij heeft vijf gevoeligheden benoemd: de emotionele, zintuigelijke, psychomotorische, intellectuele en fantasievolle gevoeligheid. In deze artikelen worden ze ook in deze volgorde behandeld.

Elk artikel start met wat algemene punten over de gevoeligheden. Daarna wordt aandacht besteed aan één van de vijf gevoeligheden: wat is het, wat is het talent, wat kan er in de weg zitten, wat kun je ermee op school.

Goed om te weten over de gevoeligheden

Er zijn een paar algemene punten die ik op een rij wil zetten over deze theorie:

- **De gevoeligheden zijn nadrukkelijk GEEN last.** Ze zijn er, net als je haarkleur of je voorkeuren wat betreft eten. Natuurlijk kan het zo zijn dat de persoon zelf of zijn omgeving er last aan ondervindt. Maar de gevoeligheden zijn niet standaard gekoppeld aan problemen.
- **De gevoeligheden hebben het in zich om een talent te zijn.** In potentie is er een mooie eigenschap aanwezig. En zoals dat met potentie gaat, deze kan tot uiting komen of niet. Iemand met zeer goede coördinatie en lenigheid kan in potentie wellicht een profvoetballer worden. Maar zolang er geen bal wordt aangeraakt, komt dit niet tot uiting.
- **De gevoeligheden kunnen tot intensief gedrag leiden.** Let op: intensief/heftig als je gaat vergelijken met anderen! Op school en in onze cultuur is zelfbeheersing belangrijk, en ook jezelf aanpassen aan de groep waarderen wij. Hierdoor kunnen leerlingen die intensief gedrag vertonen onrijp lijken. Wellicht denkt de omgeving zelfs aan een stoornis bij het observeren van het gedrag.

- **Ontspanning kun je alleen bieden wanneer er sprake is van overprikkeling.** Er wordt regelmatig gedacht dat kinderen met gevoeligheden *altijd* behoefte hebben aan rust, een prikkelarme omgevingen. Dit hoeft helemaal niet zo te zijn. Pas als iemand overprikkeld is, is het goed om te kijken hoe er weer ontspannen kan worden. Bijvoorbeeld door prikkels weg te nemen. In andere situaties kunnen prikkels juist stimulerend werken.

Wat is emotionele gevoeligheid?

Emoties worden intens beleefd en zijn een stuk complexer dan bij mensen zonder deze gevoeligheid. Ook kan het zijn dat de inleving in de emoties van anderen erg diep beleefd worden, bijna alsof ze zich ermee identificeren. Daarnaast worden er sterke emoties ervaren en gekoppeld aan alles in de omgeving. Van dier tot situaties, van voorwerpen tot muziek.

Wat is het talent van emotionele gevoeligheid?

Mensen die emotioneel gevoelig zijn krijgen het voor elkaar om de juiste snaar te raken bij anderen. Denk aan mensen die later voorstellingen maken, muziekbelevingen organiseren, een echt goed gesprek voeren met hun medewerkers, coachen, schilderen of een prachtig boek schrijven. Maar denk ook aan personen bij wie je heerlijk stil kunt zijn en alles oké is.

Emotioneel gevoelige mensen in de juiste setting kunnen veel moois in de wereld brengen en zijn voor hun medemens een voorbeeld in compassie. Hun mededogen en bezorgdheid voor anderen kunnen ervoor zorgen dat ze onze steun en toeverlaat zijn. Ons waarschuwen voor gevaar en intens meegenieten in onze vreugde.

Wat kan er in de weg zitten?

Het diep voelen van emoties kan erg veel energie kosten. Empathie is lang niet altijd fijn om te hebben. Er is zo'n sterke hechting met de ander of de wereld, dan het een last wordt. Wie ben jij in de overweldigende wereld van emoties? Daarnaast kan het afscheid nemen van bijvoorbeeld een oud bankstel al de nodige dagen buikpijn opleveren. Stel je dan eens voor dat je afscheid neemt in groep 8, van je vertrouwde klas, leerkracht en school. Dit kan de maanden ervoor en de zomervakantie lang intens gedrag opleveren.

Deze leerlingen in de klas kunnen soms onze irritatie aanwakkeren. We zeggen dan dat ze zich niet zo moeten aanstellen. Maar doen ze dat? Het beste is het accepteren van de gevoelens die ze hebben. Aan oordelen heeft niemand iets. Dit betekent niet dat je al het gedrag dat er uit voort komt goed moet vinden! *Boos zijn is prima, maar wat je nu doet niet.*

Wat kun je op school bieden om dit talent te ondersteunen?

Leerlingen met een emotionele gevoeligheid kun je laten opbloeien door ruimte te geven aan hun drang om van betekenis te willen zijn voor anderen, voor de wereld. Leer ze hierbij persoonlijke grenzen aan te geven. *Dit is nu goed genoeg.* Ook al zien we dat er nog meer mogelijk of nodig is.

Laat deze kinderen:

- **Zien dat emoties los staan van gedrag.** Dit stond hierboven al even genoemd. Woorden leren voor wat je voelt is fijn en handig. Emoties benoemen kun je zien als uitbreiding van woordenschat. Daarnaast is het goed om in te zien dat je een keuze hebt in wat je vervolgens doet. Welke opties zijn er. Het is raadzaam om kinderen het verschil te leren (misschien niet al met deze woorden) tussen **empathie en compassie**. Bij empathie kun je jezelf erg verliezen in de emoties van anderen en uiteindelijk heeft de ander daar lang niet altijd baat bij.
- **Emoties verkennen in dramalessen.** Speel helemaal uit wat er gebeurt als je er veel of weinig van hebt. Of wat er gebeurt als je de emoties van anderen veel aantrekt of juist niet. Voorbeeld: speel iemand die enquêtes afneemt. Elke persoon die je aanspreekt neemt een andere emoties met zich mee. Hoe reageer je? Moet je daar iets mee, of juist niet?
- **Taken uitvoeren die een relatie hebben met de sfeer in de klas of school.** Denk aan het organiseren van een feest(onderdeel), muziek uitzoeken voor een schrijfles of ouderinloop, een activiteit voor een projectweek met een specifiek thema, een klasoverstijgende activiteit waarbij leerlingen samen moeten werken.
- **Groeien in een relationele rol waar emotionele gevoeligheid van pas komt.** Denk aan de rol van mediator, maak ze maatjes met een nieuwe leerling of leidt ze op tot mentor voor een jongere leerling die wellicht dezelfde gevoeligheid heeft.
- **Geïnspireerd raken door werk van personen die (naar jouw inschatting) een emotionele gevoeligheid hebben.** Natuurlijk weet je nooit 100% zeker of dit het geval is, maar jij bent prima in staat om te zien of het werk aansluit bij je leerlingen. Werk van bestaande kunstenaars of inspirerende leiders (Nelson Mandela, om maar iemand te noemen) op het gebied van emotionele betrokkenheid kan erg leerzaam zijn. Welke weg heeft deze persoon afgelegd? Hoe vindt iemand de balans en hoe worden er eigen grenzen aan gegeven? Wat heeft de kunstenaar voor expressievorm gevonden?

- **Een manier vinden om vorm te geven aan hun gevoel. Wakker de kunstenaar of leider in ze aan.** Natuurlijk is niet elke emotioneel gevoelige leerling een schilder, beeldhouwer, schrijver of leider. Onderzoek welke vorm past bij deze leerling. Hier kun je opdrachten voor verzinnen waar de hele klas mee aan de slag kan. Een schilderij bij een emotie maken en daarover in gesprek gaan, is een prima klassenactiviteit.

***Wie heb jij nog meer ideeën over passende activiteiten?** Dan zouden wij het erg leuk vinden als je een reactie onder dit blog wilt plaatsen. Zo inspireren we elkaar tot nog meer talentontwikkeling!*

Niks missen?

Vind je ons blog interessant en wil je meer verhelderende en/of praktische informatie ontvangen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief: <http://eepurl.com/c2mUFj>

