

PRIKKELS !?!? zeg niet zit stil tegen een druk kind

In mijn praktijk voor psychomotorische en creatieve therapie behandel ik kinderen en geef ik workshops aan ouders en professionals die met kinderen werken. In dit artikel maak ik een koppeling tussen deze twee activiteiten. Ik doe verslag van de casus David (niet zijn echte naam) tegen de achtergrond van de inhoud van de workshop **PRIKKELS!?!?**

Prikkels. Lange tijd is er veel aandacht voor kinderen met ADHD en autisme, tegenwoordig hoor je steeds vaker over hooggevoelige of hoogsensitieve kinderen. Het is net of er steeds meer drukke kinderen komen. Zijn ze druk of hebben ze het druk? Moeten we in plaats van overprikkelde kinderen niet spreken over een overprikkelende omgeving? Is *overprikkeling* een nieuwe hype, is het in de mode?

Als kinderen overvoerd raken is het voor hen moeilijk te bepalen wat de boodschap uit de omgeving is. Dat veroorzaakt stress en onzekerheid en het kan leiden tot problemen in de communicatie. Zo kan het contact met de omgeving verstoord raken en kan de ontwikkeling stagneren of zelfs terugvallen. Kinderen kunnen een label krijgen of een diagnose. Ik was laatst op bezoek bij een school voor speciaal onderwijs, toen ik over een bijzonder meisje opmerkte: "Wat is dat een leuk kind". Waarop de leerkracht antwoorde: "Oh ja, dat is een PDD- Nossertje". Natuurlijk reageren niet alle leerkrachten zo, maar sommigen kijken alleen oppervlakkig naar kinderen. Een kind bedenkt strategieën en vertoont afweergedrag. Dat werkt niet altijd goed, zo kan het z'n eigenheid verloochenen. Het kind kan gaan denken dat hij een ziekte of afwijking heeft. Of dat hij slachtoffer van zijn diagnose is en dat hij daarom geen controle heeft over zijn gedrag. Zo kan het kind het vertrouwen in zichzelf verliezen. Wat je bij kinderen die overspoeld zijn kan zien is impulsiviteit, boosheid, lichamelijke onrust, snel afgeleid zijn, wisselende stemmingen, rigide gedrag en een grote behoefte aan structuur. Het is uit ervaring duidelijk dat alleen veel structuur niet helpt om deze kinderen rustiger te maken of om het probleemgedrag aan te pakken. Ze hebben ook veel creativiteit en originaliteit en zijn onderzoekend. Dat moet niet afgeremd worden, anders doe je deze kinderen tekort.

Overprikkeling is een kenmerk dat onder andere genoemd wordt bij AD(H)D, hoogbegaafdheid, ASS, bij angsten, PTSS, hoogsensitiviteit en stress. Door verschillende oorzaken kunnen de hersenen de stimuli niet zo snel verwerken. Daarnaast wordt de wereld voor kinderen steeds ingewikkelder. Ouders en school leggen de lat hoog omdat de maatschappij veel van ons vraagt. "De moderne mens is bezig met wat er komen gaat, we moeten uitkijken dat we niet over het hoofd zien wat er voor het grijpen ligt." Uit: NEXTOPIA, de verwachtingsmaatschappij van **Michel Dahén**. Ik las laatst ergens dat het een tijd van desintegratie is. We slaan gauw een zijweg in en gaan daarmee aan de haal. **IMPULSIEF!** Wat doet de veelheid van informatie met ons en met onze kinderen? We worden gedwongen steeds keuzes te maken in wat we willen doen, in wat we willen weten

of willen worden of wie we willen zijn en dat moeten we ook nog verantwoorden. De beelden van (teken)films gaan razendsnel en we worden vaak opzettelijk uit onze concentratie gehaald door de reclame tijdens televisieprogramma's.

Ik citeer uit een interview (28-4-2010), de Volkskrant met **Jelle Jolles**, hoogleraar Brein, Leren en Educatie aan de VU: "Het is mij een lief ding waard dat wetenschappelijke inzichten over de neuropsychologische ontwikkeling van kinderen toegepast zouden worden in het onderwijs. De rijping van de hersenen loopt door tot na het 20^e jaar. Er zijn prikkels nodig voor die rijping. Het is dus de kwaliteit van datgene wat het kind oppikt van ouders, leerkrachten, de tv, computer, vriendjes en alle andere input, die bepalend zijn voor de mate waarin de talenten van het kind tot ontwikkeling komen. Stress is nadelig. Positief is een omgeving waar het kind zich geborgen voelt, waar emotionele steun bestaat, waar intellectuele en sociale uitdagingen worden gesteld en waar de natuurlijke neiging van kinderen tot nieuwe dingen te ervaren voldoende wordt bevredigd. Het is niet goed als een kind op zijn tenen moet lopen. Kinderen horen veel te spelen. Rondhangen van jongeren heeft ook zo zijn functie. De spiegelneuronen (hersencellen die van belang zijn bij het leren inleven en inzicht krijgen in de intenties van anderen) moeten tijd krijgen om zich te ontwikkelen. Er is in de ontwikkeling van de hersenen individueel een grote variabiliteit."

In het boek: "De lichaamstaal van uw kind" van **Susan Quilliam** worden vier verschillende bewustzijnsstadia beschreven.

- Actief, het kind is fysiek en psychisch bezig: speelt, beweegt.
- Passief, het kind is fysiek minder actief: leest, kijkt, observeert en is naar buiten gericht terwijl het indrukken opneemt.
- Trance, de psyche staat op "pauze", het kind staart, de aandacht is naar binnen gericht.
- Slaap, het kind is zich niet bewust van de omgeving, kan dromen.

De passieve bewustzijnstoestand, de trance en slaap bieden kinderen de gelegenheid te verwerken en te integreren wat er met en om hen heen gebeurd is. Op de eerder in dit artikel genoemde school zei de leerkracht tegen een kind dat niet mee deed: "Weet jij alles al, moet jij niet opletten?" Misschien was dit kind wel in trance, dus bezig informatie te verwerken. Ik vermoed dat kinderen niet genoeg aan passieve en de trance bewustzijnstoestand toe komen, ook hebben kinderen vaak moeite met in slaap komen. Zo raakt het vat te vol, er moet eerst een doorstroming plaats vinden voordat er nieuwe informatie binnen kan komen. Er is overactiviteit, de machine slaat op hol! Dat is zichtbaar in het gedrag. Hoe snel het vat vol is verschilt per kind.

Kinderen hebben van nature een grote bewegingsbehoefte. Als voldoende bewegingsstimulans achterwege blijft kan dat gevolgen hebben voor het fysieke systeem en de mentale vermogens. De meeste jongens en sommige meisjes worden vanaf een jaar of 7 motorisch actiever. Dat komt doordat hun spieren en skeletstelsel zich snel ontwikkelen. Het brein heeft daar nog niet voldoende controle over. Dat verklaart dat die beweeglijkheid

vaak ongestuurd lijkt. Er is dus niks mis met ze maar toch krijgen deze kinderen vaak te horen dat ze stil moeten zitten. KINDEREN DIE LANG STIL MOETEN ZITTEN WORDEN MOE EN KINDEREN DIE MOE ZIJN WORDEN DRUK!!!!!! Kinderen van deze leeftijd moeten op school steeds langer stilzitten en thuis verdwijnen ze meer en meer achter een beeldscherm.

Wat er voor deze kinderen nodig is en trouwens voor ons allemaal is het volgende:

- Tijd en rust om bij te komen en te verwerken.
- Duidelijkheid en overzicht (i.p.v. of naast opgelegde structuur).
- Spelen en bewegen.
- Onderzoeken en experimenteren.
- Erkennen en herkennen.
- Steun door coaching, begeleiding en afstemming op de individuele behoefte.
- EN GEEN PROBLEMATISERING!

TEKENEN: We kunnen kinderen met creatieve oefeningen helpen de informatie opgedaan door input van buitenaf en hun emoties daarbij te laten indalen en betekenis te geven. Daardoor wordt de natuurlijke ontwikkeling gestimuleerd. Het is mooi te zien hoe heerlijk kinderen dit vinden. Tijdens de activiteit lijkt er ruimte te ontstaan, dat lucht op. Er vindt een stimulatie en een verbinding plaats tussen de hersenhelften. Ervaren en verwoorden van de actie, de tekening en de motorische bezigheid geven harmonische groei. Taal, verstandelijke processen: De linkerhelft van het brein wordt aangesproken. Het gevoel, intuïtie, visualisering: de rechterhelft. Het vermogen je te concentreren en te leren is afhankelijk van een goede verbinding tussen de hersenhelften. Stress is één van de factoren die de leeroverdracht blokkeert.

Tijdens het tekenproces worden emoties en informatie verwerkt en in het brein opgeslagen. Kinderen die een te veel aan stimuli hebben kunnen geholpen worden door samen al tekenend de informatie te ordenen en te verwerken. Kinderen tekenen van nature om zich te uiten. Een potlood is makkelijk gepakt. Meetekenen steunt, erbij praten is speels, gezellig. Je hoeft elkaar niet aan te kijken. Je gaat samen een verhaal in door het kind te volgen. En als beloning is er het resultaat.

In mijn workshops laat ik de deelnemers kennismaken met verschillende oefeningen. Eén daarvan is : **Vrij associëren in een tekening:** In een tekening gaan we vrij associëren en reageren op wat er komt. Zo tekenen jonge kinderen van nature. Ze weten vaak niet van tevoren wat ze gaan maken. Teken op een groot vel en het liefst op de grond, dan kan je er ook omheen bewegen. We kunnen erbij schrijven, zingen, bewegen en allerlei ander materiaal gebruiken. Je laat je gedachten de vrije loop en maak daar beelden bij, bekijk wat er gebeurt en geniet ervan!

David is een 6 jarige jongen die dit als geen ander kan. Hij tekent heel erg veel en zijn tekeningen zijn vol symboliek. Zijn ouders omschrijven hem als een zeer verbaal kind, hij is behoedzaam en sociaal bewust. Hij is bang voor huisdieren, zit redelijk goed in zijn vel maar

heeft een lage frustratietolerantie. Hij kan boos en driftig worden, heeft moeite met inslapen en met verwerken van teleurstellingen. Hij heeft moeite met incasseren en met het maken van fouten. David is beweeglijk, motorisch sterk en soepel. Hij heeft veel gevoel voor humor en is erg creatief. Hij ziet alles en wil alles begrijpen. Je zou kunnen zeggen dat hij de wereld driedimensionaal ziet. Hij koppelt informatie aan elkaar en ziet direct een volgende vraag en de consequentie van dit alles. Er zijn bij hem kenmerken van hoogbegaafdheid te herkennen. Het is duidelijk dat David veel te verwerken heeft, hij ziet, voelt en hoort veel details. Ook heeft hij in de gaten wat de ander voelt, maar het is lastig voor hem daar goed mee om te gaan. Hij wil wel maar het lukt niet. David heeft een stemmetje dat hem soms stoute dingen laat doen. Hij wil zelf niet stout zijn, maar kan het ook niet tegenhouden. Dat bedrukt hem en stelt zijn ouders op de proef. Zijn hoofd zit vol indrukken, gegevens en gevoelens. Hij weet hoe hij zich sociaal aangepast moet gedragen. Op school is er niets aan hem te merken. Dieren zijn voor hem onvoorspelbaar, dat geeft angst. Hij is motorisch sterk, dat is een uitlaatklep en biedt hem succeservaringen.

Tijdens de eerste sessies is David bezig met ordenen. Hij maakt een symbolische wereld, door met kussens en kleden en balletjes met dezelfde kleuren “nesten” te maken. De nesten worden beschermd door sterke en gevaarlijke dieren. Hij doet uitspraken als “Alles moet zijn eigen plekje hebben”. “De stoute mannetjes moeten weg, opzouten, toedeledoki!”. Rond Sinterklaastijd komt er ook een monstertje in zijn spel voor: Hij speelt: “Stom monster, wat doe je nou idioot”, “Doe niet zo druk” en “Die zemel krijgt geen cadeautjes, hè Piet!” Een paar weken later spelen we voetbal, de pop van de heks is het publiek, die is vóór David als hij wint. Zo te zien verandert zijn houding ten opzicht van de dreiging.

Vrij associëren: We maken samen een tekening op een groot vel op de grond. Hij heeft geen plan. Gedurende het werken verandert alles voortdurend. Ik teken mee. Eerst komen er bergen en een weg. Dan komen er dinosaurussen. Volgens hem kan ik geen goeie Dino’s tekenen. Hij stelt mij gerust, met een zucht. “Dat geeft niet, maak er maar een zwarte berg van. Het maakt niets uit als je iets niet kan. De ene kan dat beter, jij bent niet zo in de Dino’s.” Alles krijgt een bepaald plekje, de bergen, een vulkaan, vogels, de bomen, het pad, de vijver. Dan heb ik nog mooie Dino-plaatjes. Die verdelen we samen over het landschap. Soort bij soort. Als we klaar zijn noemt hij de tekening: Dinoland.

David kan zijn ervaringen goed ordenen en verwerken tijdens zijn spel en in zijn tekeningen. Dat gaat thuis door, hij heeft een enorme productie. Thuis heeft hij zijn Dino-tekening voor de bank gelegd, zegt hij. Hij speelt er op met echte Dino-figuurtjes: “Ze beschermen daar voor het enge beest.” Hij is soms nog kritisch over eigen zijn werk. Maar langzaam begint deze houding te veranderen. Zijn reactie op mijn onvermogen een goede dinosaurus te tekenen heeft hierin een rol gespeeld. Door mij dit te vergeven, vergeeft hij zichzelf. De monstertjes staan voor het stemmetje in zijn hoofd die nu hanteerbaar zijn geworden door er mee te spelen en zo de controle terug te winnen.

In de therapie heeft David controle gekregen over het monstertje in zijn hoofd. Er is opgeruimd. Hij kan zich nu beter afstemmen op zijn omgeving en is in staat zichzelf aan te sturen op lastige momenten. Dat is heel dapper van hem en het getuigt van zelfinzicht. David is rustiger en ziet er minder gespannen uit, thuis zijn de boze buien minder heftig en minder frequent. Zijn angst voor dieren neemt geleidelijk af. Hij heeft verbazend snel leren lezen, dat biedt hem nieuwe mogelijkheden, bijvoorbeeld om zich terug te trekken en hij kan zelfstandig in zijn informatiebehoefte voorzien. David leeft in een wereld vol informatie, hij gaat naar school en naar de BSO. Hij heeft druk bezette, liefdevolle ouders met veel hobby's en een jonger zusje. Het is een sensitief, nieuwsgierig en begaafd kind, hij heeft voldoende stimulans en informatie nodig maar ook beweging, spel, tijd, rust en begeleiding om dat alles te verwerken.

Voor alle kinderen die overvoert zijn of dreigen te raken: Zeg niet: "Ga eens wat doen, iets nuttigs of zo" en geen: "Hup, spelen jij....." of "Zit stil!" Dat helpt toch niet, maar laat ze rauzen en scharrelen, staren, lummelen en niets doen.