

Een veilige plek voor pri

Kinderen met een verstandelijke beperking die in een groep moeten functioneren kunnen veel hinder hebben van prikkels. De auteurs van 'Prikkel in de groep!' beschrijven hoe je een omgeving zo inricht dat elk kind er naar behoefte zijn zintuigen kan gebruiken.

Samengevat
Leerkrachten en therapeut beschrijven hoe je rekening houdt met de manier waarop kinderen prikkels verwerken.

Door Tjitske Gijzen

Als je problemen hebt met de sensorische informatieverwerking (si) communiceren je zintuigen niet goed met je hersenen. De Amerikaanse onderzoekster Jean Ayres rangschikte hier in 1972 al informatie over en onderstreepte de invloed van si op het handelen van mensen. Langzaam sippelt het onderwerp door in de

verstandelijk gehandicaptenzorg, en komt er steeds meer onderzoek naar. In het boek 'Prikkel in de groep!' leggen si- en fysiotherapeut Robert van den Hoog, orthopedagoge en gz-psychologe Ingrid van der Heijden en zmlk-leerkracht Sandra Stultiens-Houben uit hoe prikkels het gedrag van kinderen beïnvloeden, en hoe je een prikkelvriendelijke omgeving creëert.

Verschillen

Prikkels komen binnen via zintuiglijke informatie, dus via horen, zien, ruiken, proeven, tast, maar ook via de evenwichtszin - het vestibulaire systeem, en de proprioceptie - het lichaamsbewustzijn en houdingsgevoel. Hoeveel prikkels je waarneemt, verschilt per persoon. Het kan veel of weinig zijn en het wisselt gedurende de dag. Iedereen heeft verschillende manieren om

Sta dichtbij als je iets uitlegt of raak kinderen even aan om hen betrokken te houden

FOTO HOLLANDSE
HOOGTE



Prikkelbare kinderen

op prikkels te reageren:

- prikkelzoekend
- prikkelvermijdend
- gevoelig, of
- een gebrekkige verwerking van prikkels.

Een *prikkelzoeker* is betrokken, onrustig, die wil met alles meedoen. Als er een bal in de ruimte ligt, zal hij hem niet lang laten liggen. Een speeltuin vindt de prikkelzoeker gaaf,

daar gebeurt wat. Minder prettig vindt hij een taallesje, want dan moet hij stil zitten. Dat

lukt soms beter als hij iets in zijn handen kan houden om mee te friemelen.

Een *prikkelvermijder* loopt de groep uit als er veel prikkels op hem afkomen. Hij schopt bijvoorbeeld naar een kind dat een hard geluid maakt, of duikt weg voor de felle zon. Vertrouwde prikkels zijn fijn, ze zijn afgestemd op de persoon.

Geluiden op de voor- en achtergrond die even hard zijn, ervaren prikkelvermijders als erg storend.

Zachte kleding

Bij een kind dat *gevoelig* is voor prikkels leidt iedere prikkel af. Samen spelen is moeilijk, kleding kan ook irriteren, zoals een labeltje in de nek, of kriebelende stof. Veel prikkelgevoelige kinderen

dragen het liefst kleren van zacht materiaal. Kinderen die prikkels *gebrekkig* verwerken zijn passief. Ze zien er

vermoeid uit en trekken zich snel terug uit de groep. Ze hebben soms een blauwe plek zonder dat ze weten waar die vandaan komt, omdat ze ongelukjes niet opmerken. Deze kinderen hebben juist veel prikkels nodig. Je kunt hun aandacht trekken door dichtbij hen te staan als je iets uitlegt of hen even aan te raken.

Wat voor type prikkelverwerker een kind is hangt ook af van de alertheid. Bovendien varieert het per zintuig wat een kind irriteert of juist activeert. Moet je als begeleider of leraar nou rekening houden met al die prikkelwensen? Wat doe je met een kind dat de hele dag wil bewegen? Gewoon laten bewegen, is de ervaring van de auteurs, als je wilt dat kinderen zich goed kunnen ontwikkelen. Een kind met een visusbeperking stuur je tenslotte ook naar de opticien.

Observeren

Hoe verminder je ongewenste prikkels in een groep waar ieder kind andere prikkelbehoefte heeft? Daarvoor is niet één oplossing, maar je kunt een omgeving sensorisch wel waardevoller maken.

Allereerst door *zicht te krijgen op sensorische behoeften*. Observeer goed wat de functie is van gedrag: medisch, passend bij de ontwikke-

Boek winnen?

Prikkels in de groep Door Robert de Hoog, Sandra Stultiens-Houben, Ingrid van der Heijden. Uitgave Garant, prijs € 21. In het boek staat een apart hoofdstuk over aangepaste activiteiten. Spel is een goede manier om een kind te laten wennen aan prikkels waarmee het nog niet vertrouwd is. Op www.prikkelsindegroep.nl lees je meer ideeën en tips om prikkels minder storend te maken of te vermijden.

De redactie mag 5 gratis exemplaren van *Prikkels in de groep* verloten onder de lezers. Wil je kans maken op een gratis boek? Beschrijf kort je eigen ervaring met prikkelverwerking bij mensen met een verstandelijke beperking en mail deze naar redactie.klik@mybusinessmedia.nl.

ling of specifieke stoornis, sensorisch? Als het sensorisch is, om welke zintuigen gaat het dan, wat is de alertheid, zoekt een kind prikkels of juist niet?

Blote ogen gezicht

Kinderen met *adhd* hebben aandachts- en concentratieproblemen, en hebben daardoor moeite om onbelangrijke prikkels te negeren. Ze zijn vaak prikkelzoekers en/of juist overgevoelig voor prikkels, waardoor niet één aanpak mogelijk is. Ze kunnen soms ook opeens lang en geduldig met een activiteit

bezig zijn die hun interesse heeft. Kinderen met een verstandelijke beperking en een *autisme* spectrum stoornis geven vaak een andere betekenis aan prikkels. Prikkels zijn verwarrend, kinderen zijn of heel gevoelig voor prikkels of ze vermijden ze het liefst. Ze nemen prikkels ook gefragmenteerd waar. Sandra Stultiens-Houben, autismespecialiste en leerkracht op de Mbs Eindhoven (een school voor

zeer moeilijk lerende kinderen) vertelt: "Een kindje in mijn klas is heel visueel ingesteld. Elke maandag was hij lastig, hij gilte en gooide met dingen. We gingen na waar het aan kon liggen; was er iets anders dan normaal, die dag in de taxi, of in de klas? Het kwartje viel toen hij op maandag boos zei: *Jij ook met je blote ogen gezicht!*" Op maandag gingen we zwemmen, dan deed ik geen eyeliner op, want

dat loopt toch uit. Voor hem was ik dan niet meer veilig. Ik heb hem laten zien hoe ik die eyeliner op doe, en uitgelegd dat ik dezelfde persoon blijf met en zonder. Een ander voorbeeld was een moeder die altijd dezelfde parfum op had. Toen haar zus een keer die parfum droeg liep haar kind daarheen. Die werd sterk geprikkeld door geur en concludeerde dat zijn tante zijn moeder was."

Ik was niet meer veilig

Ook een belangrijke factor is een omgeving die *voorspelbaar en overzichtelijk* is. Denk na over looproutes, een vaste plek met vertrouwde klasgenoten. Methodes als Teacch bieden bijvoorbeeld veel handvatten voor structuur.

De basis moet *prikkelarm* zijn. Zorg dat alle kinderen zich veilig voelen, ook de kinderen die behoefte hebben aan weinig prikkels.

Pet voor de zon

Begeleiders moeten *afstemmen op de individuele behoeften* van kinderen. Dat doe je door:

- je bewust te zijn van je begeleidingsstijl, kleding, parfum. Een rustige begeleider sluit aan bij prikkelvermijders, een drukker type bij prikkelzoekers.
- aan te sluiten bij voorkeurszintuigen.
- rekening te houden met prikkels uit de fysieke omgeving. Vindt iemand het licht te fel, kijk of de

lamp uit kan of misschien helpt een pet of hoed. Wees zuinig met versieringen.

- prikkels of juist bescherming tegen prikkels aan te bieden: zoals een wiebelkussen op een stoel,

verzwaringsmateriaal, een vest dat diepe druk geeft (zie bijvoorbeeld www.drukvest.nl) of gehoorbescherming.

- de alertheid te

beïnvloeden, kinderen kunnen minder lang hun aandacht ergens bij houden dan vaak gedacht.

Houd ze betrokken door hen aan te raken of iets aan te wijzen. Geef geluidloze friemeldingen om hen alert te houden.

- laat kinderen invloed uitoefenen op de prikkels om hen heen.

Zitten en bewegen

Daarnaast is *groepsmanagement* nodig om de omgeving af te stemmen op de manier waarop elk kind prikkels verwerkt. Denk van te voren na over hoe je overgangen naar activiteiten organiseert, wie je

waar zet en in welk groepje laat werken, en of het programma voldoende afwisseling biedt tussen zitten en bewegen. Goed groepsmanagement met duidelijke regels en routines voorkomt veel storende prikkels en reacties daarop.

Een omgeving sensorisch waardevol maken lukt alleen als alle betrokkenen samenwerken. Samen met ouders en eerdere leerkrachten of begeleiders krijg je het beste beeld van de prikkelverwerking van een kind. •

*Afwisseling tussen
zitten en bewegen*

Waar heb je last van?

We leren het meest over prikkelverwerking van mensen die het zelf ervaren, zo is de overtuiging van auteurs Robert, Sandra en Ingrid van 'Prikkel in de groep!'. Daarom lieten ze het voorwoord van hun boek schrijven door een studente. Zij vertelt hoe ze haar hele leven prikkelontwijkend gedrag vertoont en daar pas nu de patronen van ziet. Robert: "Zo is een handdruk voor haar heel irritant, ze neemt niets meer op als een docent een rode bloes aan heeft, en wordt misselijk van de warme damp en geuren in de badkamer. Zij kan dit zelf vertellen, bij mensen met een verstandelijke beperking moeten wij zoeken naar waar ze last van hebben."