

Overprikkelbaarheden - Overexcitabilities

Algemeen

Dr. Kazimierz Dąbrowski (1902-1980) was een Poolse psycholoog, psychiater en filosoof. Hij maakte 2 wereldoorlogen mee en nam hierin het meest gruwelijke en meest mooie gedrag van de mens waar. Het stimuleerde hem zich af te vragen hoe variatie in menselijk gedrag te begrijpen was. Waarom sommige mensen zich door heftige gebeurtenissen diepgaand veranderen.

Dąbrowski ontwikkelde hierdoor de Theorie van Positieve Desintegratie, die hij staaftde hij met veel klinisch, empirisch en biografisch onderzoek. Hij richtte zich daarbij vooral op getalenteerde en begaafde mensen.

Dąbrowski hanteert het begrip ontwikkelingspotentieel (developmental potential), dat bestaat uit aangeboren speciale talenten en begaafdheden (eerste factor), de 5 overprikkelbaarheden (overexcitabilities, OE's) en de wil om te groeien (derde factor).

De complete theorie geeft duidelijk weer dat volledige ontwikkeling nooit in een schoolse situatie, zoals wij die kennen, kan plaatsvinden. Onze maatschappij en pedagogiek is veelal doordrongen van regels en overtuigingen die echte ontwikkeling volgens Dąbrowski in de weg zou staan. Kinderen hebben, in tegenstelling tot volwassenen, niet de keuze om zich in een regelvrije omgeving te begeven. Wij richten ons daarom hier op een deel van de theorie waarmee we in onze huidige maatschappij wel tot betere ondersteuning van kinderen kunnen komen.

Het belang van de overprikkelbaarheden (overexcitabilities)

Gezien vanuit deze theorie is het noodzakelijk kennis te hebben van en rekening te houden met deze overexcitabilities. Hoogbegaafden hebben deze nodig om tot ontwikkeling en leren te komen. Ze stimuleren het aanwezige talent en zijn een natuurlijke voedingsbron.

De 5 overprikkelbaarheden / overexcitabilities

Bij overprikkelbaarheid is sprake van verhoogde gevoeligheid voor én verhoogde respons op stimuli. Het centrale zenuwstelsel is hier direct bij betrokken. De persoon is sneller geprikkeld dan gemiddeld en zijn beleving is ook anders van kwaliteit. De 5 overprikkelbaarheden die Dąbrowski benoemde zijn:

1. Psychomotorisch: Het verwijst naar de capaciteit om actief en energiek te zijn.

Kenmerken:

- Is snel en heeft veel energie;
- Is bewegelijk en opgewonden;
- Houdt van wedstrijdjjes;
- Zet door tot winst of gelukt;
- Praat graag, veel en snel;
- Toont druk gedrag, kan soms niet stoppen;
- Is impulsief;
- Wil altijd bezig zijn;
- Is gedreven;
- Heeft moeite met ontspannen;
- Heeft lichamelijk onrust;
- Slaapt vaak minder;
- Zenuwachtig gedrag, tics;
- Hangt de clown uit.

Begeleiding:

- Geeft ruimte voor fysieke en verbale activiteiten;
- Plan beweging in, het is noodzakelijk;
- Biedt sport aan (niet voor allemaal fijn);
- Vertel ze over positieve kant van deze overgevoeligheid bijv. Wat heb jij veel energie!, Jouw intensiteit kan je helpen om iets te bereiken. of Jij gebruikt je hele lijf om te leren.;
- Help ze om gedrag te reguleren bijv door uitleggen dat het moe is, ze om een boodschap te sturen voor extra beweging, manieren aanbieden om te ontspannen, helpen storend gedrag te beheersen door diep ademhalen of tot tien tellen;
- Zorg dat tics minder lastig zijn voor de omgeving bijv door stressbal aan te bieden of elastiek om de stoelpoten;
- Zorg voor activiteiten met een open einde, geeft ruimte aan spontaniteit.

2. Zintuiglijk: Het verwijst naar de capaciteit om zintuiglijk te genieten en esthetisch vermogen.

Kenmerken:

- Beleeft zintuigen intens, verfijnd en met plezier;
- Geniet intens van muziek, natuur, beelden of aanraking;
- Staat graag in het middelpunt, wil bewonderd worden;
- Kan overspoeld raken door prikkels;
- Raakt geïrriteerd van randjes in sokken, fel licht, geluiden, intense geur, smaak of structuur;
- Heeft drang naar comfort en luxe;

- Kan neigen naar te veel, lekker eten, funshoppen, prinsessengedrag en jonge seksuele gretigheid;
- Wil veel aandacht.

Begeleiding:

- Zorg voor comfortabele omgeving met beperkte storing;
- Leer ze om keuzes te maken en zelf verantwoordelijk te zijn voor het aanpassen van hun omgeving (binnen grenzen);
- Geeft ze tijd om te genieten;
- Zet ze regelmatig in het middelpunt van de belastingstelling, geef ze onverwacht aandacht of help ze aan een podium;
- Vertel ze over de positieve kanten van hun gevoeligheid zoals Jij kan zo genieten van mooie dingen!, Ik denk dat jij wel weet wat je fijn vindt. Ik merk dat dit je hindert, jij kunt aangeven hoe het wel fijn is.;
- Help ze hun gedrag te reguleren door te motiveren iets nieuws te proberen en door uitleg te geven over; jezelf aanraken in het bijzijn van anderen, dat niet iedereen aanraking fijn vindt en dat anderen ook in de spotlights willen en dat het fijn om hier flexibel in te zijn.

3. Intellectueel: Het verwijst naar de activiteit van de geest. Het is niet hetzelfde als intelligentie en refereert niet naar academische successen. Het gaat om een intellectuele honger.

Kenmerken:

- Is dol op denken en denkt over het denken;
- Denkt kritisch, analytisch en abstract en soms theoretisch;
- Is onafhankelijk in het denken;
- Observeert scherp en herinnert veel en in details;
- Heeft diepe interesse(s);
- Piekert vaak;
- Is erg nieuwsgierig en heeft veel diepgravende vragen;
- Wil weten en begrijpen, zoekt logica;
- Kan nieuwe ideeën of concepten ontwikkelen;
- Leg makkelijk verbanden;
- Lost graag problemen op;
- Zoekt naar dé waarheid;
- Leest gretig
- Heeft meestal vermogen tot zelfreflectie;
- Kritisch naar zichzelf en anderen, soms betweterig;
- Perfectionistisch;
- Voelt zich hulpeloos in morele vraagstukken door onmacht.

Begeleiding:

- Laat ze zien hoe ze zelf antwoorden kunnen vinden op vragen;
- Toon manieren om ethisch en maatschappelijk bezig te zijn met de cirkel van invloed. Laat ze bijdragen;
- Laat duidelijk merken dat jouw liefde en aandacht niet afhankelijk is van zijn prestaties;
- Vertel over de positieve kanten van deze gevoeligheid bijv. Jij kan heel snel nieuwe dingen leren!, Jouw nieuwsgierigheid breng je ver, of Jij gaat er echt voor als je ergens interesse in hebt;
- Help ze om gedrag onder controle te krijgen door mogelijkheden tot contact met intellectuele gelijken, oefen het uiten van kritiek op een respectvolle manier, help ze ideeën realiseren en echt tot uitvoerig te komen (van hoofd naar handen), zorg dat het kind ook kind is en stimuleer gekkigheid, onredelijkheid en pret, leer ze luisteren naar hun gevoel (van hoofd naar lijf).

4. Verbeeldend: Het verwijst naar de verbeeldingskracht.**Kenmerken:**

- Denkt en praat beeldend, poëtisch en in metaforen;
- Fantaseert veel en visualiseert levendig;
- Heeft vaak imaginaire vriendjes;
- Is een vreugdevolle, creatieve denker;
- Heeft plaatjes in het hoofd;
- Beschrijft en denkt gedetailleerd;
- Ontwerpt graag en bedenk nieuwe dingen;
- Is inventief;
- Heeft een groot gevoel voor humor;
- Droomt weg bij verveling;
- Vlucht in fantasie;
- Dramatiseert;
- Kan heftig dromen of zich dingen verbeelden.

Begeleiding:

- Help ze hun voorstellingsvermogen in te zetten tot iets productiefs, bijv mindmaps, schema's, verhalen, etc;
- Oefen met hen hun fantasie te beteugelen. Mee laten slepen is niet nodig als deze tegen je werkt;
- Maak tijd en ruimte voor fantasiëspel en activiteit, heb samen plezier;
- Help ze hun ideeën vast te leggen door verhalen te schrijven of een dagboek bij te houden;
- Benoem de positieve aspecten van hun gevoeligheid bijvoorbeeld Jij hebt een rijke fantasie, Jij kunt de wereld van zoveel kanten bekijken, wat is het fijn om naar jouw verhalen te luisteren;
- Help ze reguleren door onder andere onderscheid te maken tussen fantasie en werkelijkheid (beschouw het niet als liegen), zorg

dat er ruimte is voor uiten van creativiteit, bewust samen iets verzinnen in een 'Stel je voor' spel; denksleutels in te zetten;

- Leer ze hun verbeelding gebruiken voor oplossingen van echte problemen of omgaan met eigen uitdagingen.
- Vertel ze vaak: "Kennis brengt je van a naar b en verbeeldingskracht brengt je overal".

5. Emotioneel: Het verwijst naar de intensiteit van emoties en naar sensitiviteit, niet naar de emotionaliteit.

Kenmerken:

- Heeft een sterk gevoelsbewustzijn;
- Kan veel en complex voelen;
- Heeft een intense beleving van emoties (superblij, diep verdrietig of briest woest);
- Heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel;
- Is snel gehecht;
- Kan zich makkelijk inleven in emoties van de ander door die te voelen;
- Heeft een sterk verantwoordelijkheidsgevoel;
- Kan erg verlegen zijn en bewust van eigen gevoelens;
- Heeft vaak psychosomatische klachten;
- Denkt na over de dood;
- Is sneller angstig, eenzaam of depressief;
- Heeft soms suïcidale gedachten;
- Houdt langer vast aan gevoelsherinneringen;
- Voelt zich snel schuldig;
- Reageert soms heel extreem, wordt van aanstellerij beticht;
- Heel erg veel mededogen en bezorgdheid voor anderen;
- Focussen erg op de verbinding met anderen.

Begeleiding:

- Accepteer alle gevoelens en de bijbehorende intensiteit;
- Beschouw hun uitingen niet als jong, dramatisch, lastig of kinderachtig;
- Help ze anticiperen en omgaan met hun gevoelens en reacties;
- Oefen om controle te houden door hun eigen waarschuwingssignalen te leren kennen (hoofdpijn, zweethanden, buikpijn) zodat ze niet overvallen worden door gevoelens;
- Bereid ze voor op veranderingen van mensen, situaties en locaties zodat ze kunnen onhechten;
- Help ze voelen wat van hen is en wat van een ander. Ze kunnen behulpzaam leren zijn zonder doorleven van de emotie van de ander;

- Leg uit hoe hun gevoeligheid positief voor hen is door “Jij geeft om mensen”, “Jij begrijpt mij zo goed” of “Jij bent je heel bewust van iemand zijn gevoelens”;
- Help ze controle over hun gedrag te ervaren door te leren delen van emoties in woorden of andere uitingen, leer ze respect te hebben van de emoties van de ander(of het gebrek er aan), help ze door hun woordenschat te vergroten, oefen ontspanningstechnieken, laat ze regelmatig stilstaan bij hoe ze zich voelen (buik en hoofd).

De laatste 3 overprikkelaarheden zijn cruciaal voor ontwikkeling en het is vooral de emotionele overprikkelaarheid dat hogere ontwikkeling aanstuurt.

In de praktijk

Natuurlijk zijn er naast hoogbegaafden ook andere mensen die deze overprikkelaarheden laten zien. Echter bij (hoog)begaafden gaat het om minimaal 3 van deze overprikkelaarheden en bij hen is het ook op jonge leeftijd zichtbaar.

Door op een positieve manier met deze overprikkelaarheden om te gaan, geef je kinderen meer kans om te zijn wie ze zijn. Een prettig uitgangspunt om tot ontwikkelen en leren te komen. Een aantal handvatten voor de omgang vind je op de volgende internet pagina's:

Bronnen waarop bovenstaande tekst is gebaseerd:

<https://pharosnl.nl/de-positieve-desintegratie-theorie-van-dabrowski/>

<http://www.positivedesintegratie.nl/node/17>

<https://www.ieku.nl/hoooggevoeligheid-de-theorie/> - Renata Hamsikova

<https://praktijksas.com/de-intensos/> - Praktijk Sas, Saskia