

Einblick-Präsentation

Symposium Begabung 2024

4. Mai 2024

«Jede Begabung ist ein Unikat!»

Hinweis:

Informationen, die inhaltlich, paraphrasierend oder wörtlich aus Power Point Folien entnommen werden, sind genauso zu behandeln wie Zitate aus anderen Publikationen und mit den üblichen bibliographischen Hinweisen auf die Quelle zu versehen, z.B.:

„[Autorenname]. (2024). [Titel der Präsentation]. Vortrag beim Symposium Begabung 2024, veranstaltet von der PH Zug am 04.05.2024 in Zug.“

Das Programm ist einsehbar unter: [Webseite Symposium Begabung](#)

Symposium Begabung, 4.5.24

Hochsensibilität im Schulalltag

Präsentation
shorturl.at/bxS18



SCAN ME

Über mich

Förderlehrperson
3./4. Klasse

MAS IF

Fachfrau Begabungs- und
Begabtenförderung

Thematik Hochsensitivität

Masterarbeit:
Herausforderungen und Ressourcen hochsensitiver
Lernenden im Schulalltag

Die Entwicklung eines förderdiagnostischen Gesprächs-Tools

Selina Wüest



Ziel



Erkennen

Herausforderungen
Stärken



Aktiv werden

Sensibilisieren
Hinweise, Ideen
Vertiefung

Inhalt

 **Was ist Hochsensibilität & wie zeigt sie sich?** Definition, Merkmale, Feststellung

 **Herausforderungen im Schulalltag** Modell: Hochsensibilität im Schulalltag

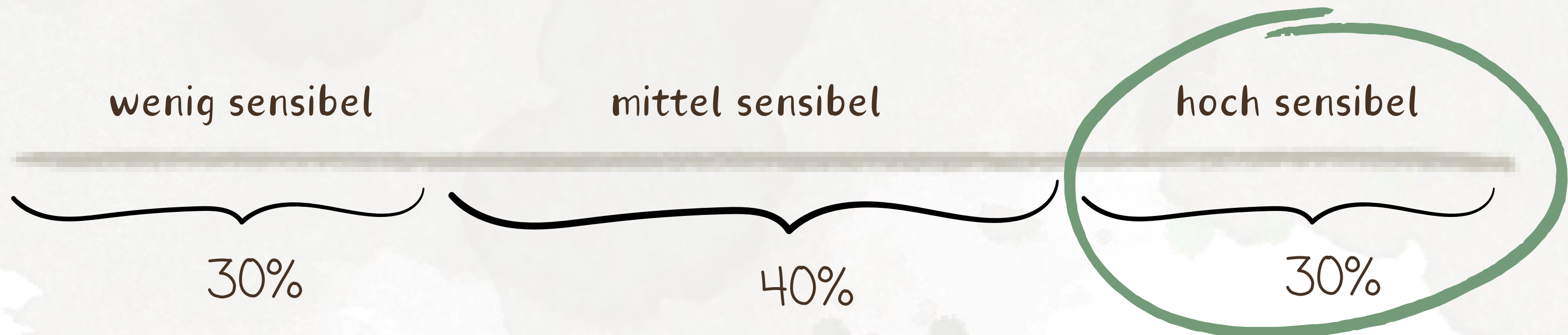
 **Was tun?** Hinweise für den Unterricht & Umgang

 **Hochsensibilität & (Hoch)Begabung**

 **Vertiefung** Padlet, förderdiagnostisches Gesprächs-Tool, Literatur, Kinderbücher, Austausch

Definition Sensibilität

- ein **Persönlichkeitsmerkmal** mit der Eigenschaft, Informationen (Reize) **wahrzunehmen** und zu **verarbeiten**
- Eigenschaft des Zentralnervensystems
- angeboren (Umwelt äusserst wichtig)
- ist anhand eines Spektrums zu betrachten



“ Hochsensitivität beschreibt nicht nur die höhere Empfänglichkeit gegenüber Reizen, sondern auch die Fähigkeit des neurologischen Verarbeitungsprozesses, Informationen vertiefter und komplexer zu verarbeiten. Dadurch wird unter anderem die Umwelt intensiver wahrgenommen, was gleichzeitig aber auch eine erhöhte Empfindsamkeit, Anstrengung und Überreiztheit mit sich bringt
(Aron, 2005) ”



Essenz der Thematik

hochsensible Lernende ...

- sind in der Schule mehr gefordert als mittel oder wenig Sensible (Aron, 2019)
- werden von den Lehrpersonen bezüglich Intelligenz unterschätzt, da sie aufgrund ihrer Zurückhaltung leicht übersehen werden (Aron, 2019)
- leiden stärker unter einem negativen Umfeld, profitieren aber auch stärker von einem positiven Umfeld (Pluess & Belsky, 2010)

aus der
Forschung

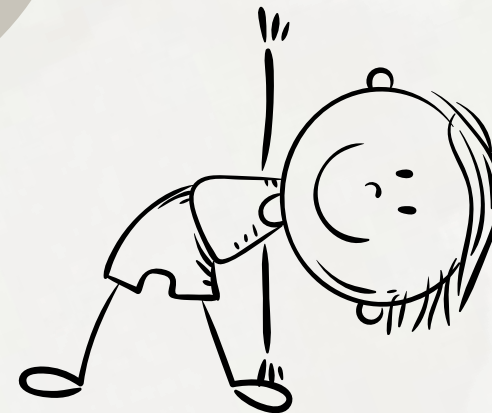
Hauptkriterien von Hochsensibilität

Verarbeitungstiefe

Informationen und Reize aller Art werden tiefer und gründlicher verarbeitet.

Übererregbarkeit

schneller Zustand von Übererregung (Reizüberflutung) aufgrund der intensiveren Aufnahme von Reizen und der tieferen Verarbeitung.



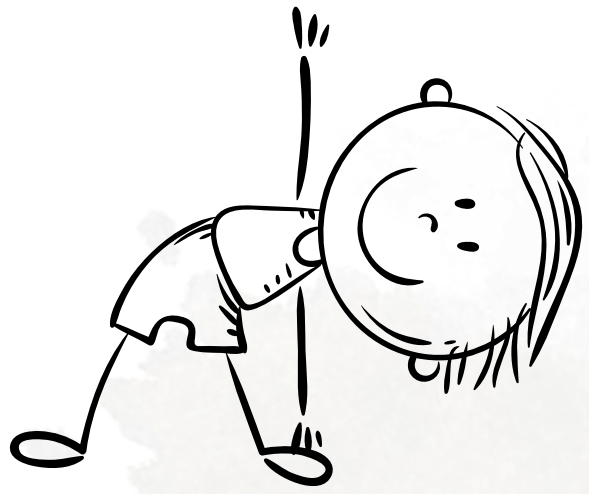
Emotionale Intensität

Eigene und Gefühle anderer werden stärker wahrgenommen. Es resultiert eine stärkere Reaktion auf positive sowie negative Ereignisse.

Sensorische Empfindlichkeit

Besonders viele (auch subtile) Reize (Seh-, Gehör-, Geruchs-, Geschmackssinn) werden wahrgenommen.





“

kann sich nicht konzentrieren & träumt vor sich her

ist so ein Sensiblechen & fängt so schnell zu weinen an

es ist so schüchtern & muss mehr aus sich herauskommen

nimmt alles viel zu persönlich und zu ernst

lässt sich zu schnell ablenken

ist ein Perfektionist und soll es etwas gelassener nehmen

”

⊘ nicht förderliche Zuschreibungen

➔ Aufklärungs- und Handlungsbedarf!

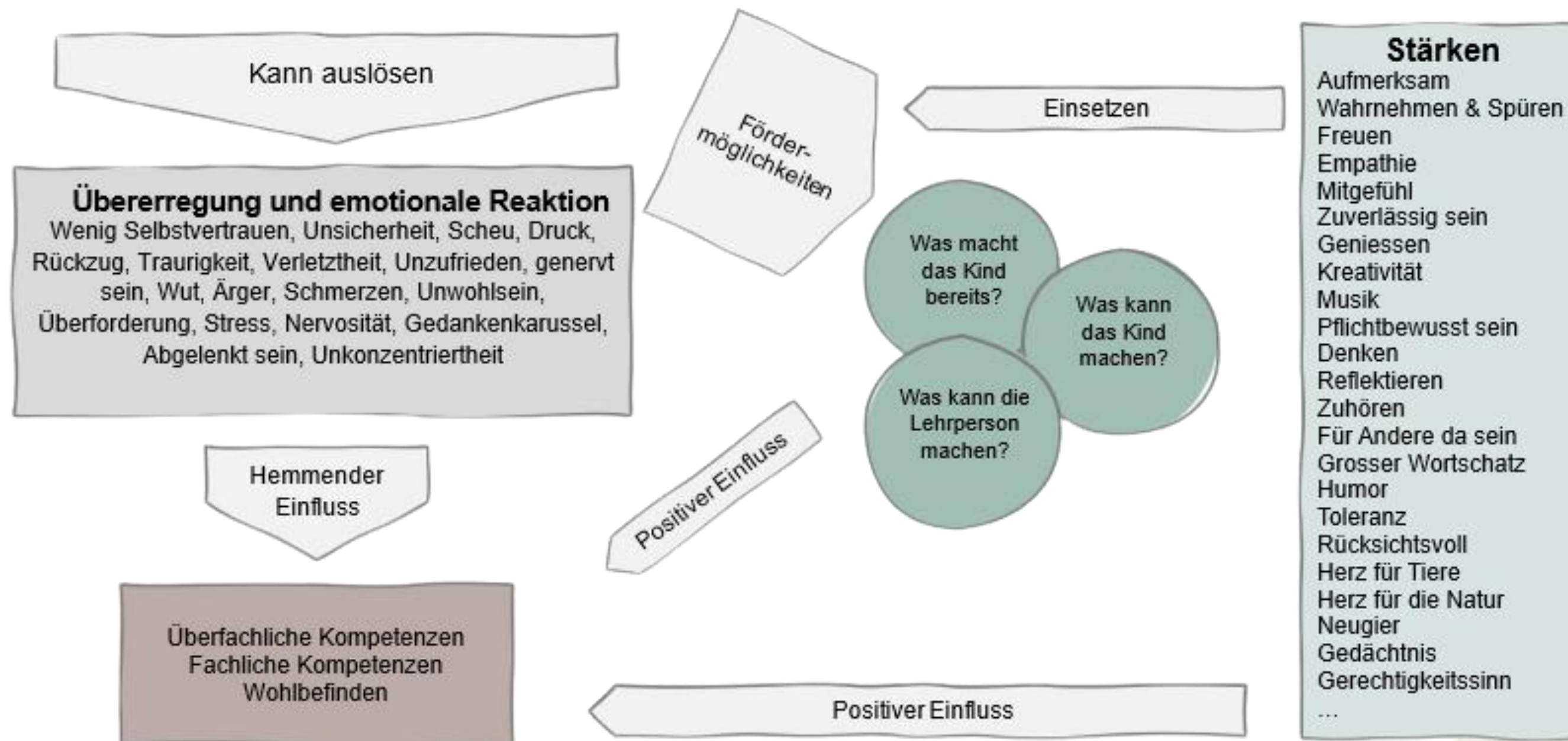
Hochsensibilität feststellen

- Fragebögen/Checklisten → Wahrscheinlichkeit
- Fehlerquote: hochsensible High sensational seeker/Scanner oder Extrovertierte Hochsensible (30%)
- Differentialdiagnostik (ADHS, Autismus,..)

Hochsensibilität im Schulkontext

Mögliche Herausforderungen

Veränderungen, Viel los haben, Viel auf einmal machen, Beobachtet werden/im Mittelpunkt sein, Zeitdruck, Laustärke/Geräusche/Lärm, Reize, Wettbewerbe/Prüfungen/Noten, Konflikte, Ausgrenzung/Streit, Gruppenarbeiten, Überladenes Klassenzimmer/Unordnung, Unübersichtliche Darstellungen, Strafen/Belohnungssystem, Unfaire Situationen, Kritik/negatives o. unkonstruktives Feedback, Sitzplatz im Schulzimmer, Strenger/rauer Tonfall, Spontaneität der Lehrperson, Viel Auswahlmöglichkeiten, Turbulente/laute Spiele, Perfektionismus, Viel nachdenken/Gedankenkarussell, Gefühle oder Gedanken von anderen, Schlafschwierigkeiten, ...



Eigenentwicklung, S. Wüest (2023)



Padlet

Was tun?

ganz allgemein



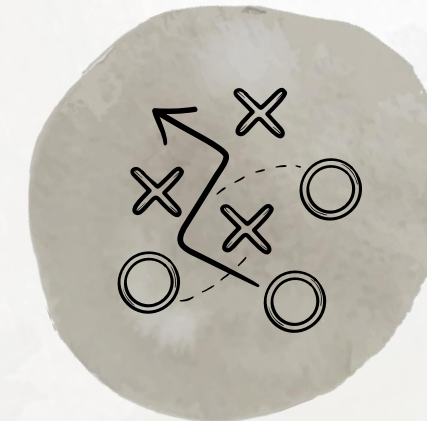
Sich
informieren



Ernst nehmen
Aufmerksamkeit
Zuhören



Verhalten
verstehen:
hinterfragen &
nachfragen



Gemeinsam
nach Strategien
& Möglichkeiten
suchen

Stärken einbeziehen



Vorstellung
von HS &
Stärken
entwickeln

Haltung: Verhaltensweisen als Teil der Begabung verstehen

Ruhiges Setting für Gespräche

Was tun?

konkreter

Fördermöglichkeiten für Lehrpersonen

Diese Fördermöglichkeiten – zusammengetragen aus verschiedener Literatur – sind als eine Auswahl von Ideen, Hinweisen und Strategien anzusehen. Neben konkreten Vorschlägen dient die Auflistung auch zur Sensibilisierung, was für ein Kind mit hoher Sensitivität eine Thematik darstellen kann. Vieles wird sicherlich schon gemacht oder berücksichtigt werden.

Thema	Ideen
Individualität bewusst sein	• Davon ausgehen, dass ungefähr 30% der Kinder hochsensibel sind • Sich über Kinder mit unterschiedlichen Temperamentsmerkmalen und ihre Auswirkungen informieren (Alles hat Vor- und Nachteile)
Vertrauen aufbauen	• Beziehung zum Kind stärken • «Ich höre dir zu», «Ich bin für dich da» • Gefühle des Kindes anerkennen und ernst nehmen
Zusammenarbeit mit den Eltern	• Nach bestehenden erfolgreichen Strategien fragen (Bei Eltern und ehel. Lehrpersonen/Erziehern) • Regelmässiger Austausch
Bei starker Überreizung	• Als LP Frage stellen: Was brauchst du, damit du runter kommst? • Kind ermutigen, Verantwortung zu übernehmen und für sich einstehen, Pausen einzufordern • Platz zum Arbeiten aussuchen lassen • Zurückziehen lassen • Meditationsübungen • Yogaübungen • Atemübung • Grundsätzlich: Eher Prävention als Reaktion (Regenerationzeit bei Überreizung beträgt mind. 20 min.)
Gleichgewicht zw. Störthema und Schutz	• Kind überstimulierenden Situationen aussetzen, wenn es nicht bereits gestärkt ist • Nicht völlig von überstimulierenden Aktivitäten ausschliessen • Stufenweise Einlassen auf eine Situation (z.B. Vortrag zuerst nur im Besonderen eines Peers halten) • Jeder kleine Schritt als Erfolg verbuchen
Lautstärke	• Lärmpegel generell tief halten • Bewusst sein: Auch kleine Nebengeräusche können stark überreizen • Angebot von PamerKopfhörern (auch eigenen)
Klassenraum-Einrichtung	• Aus Sicht eines hochsensiblen Kindes betrachten • Keine unnötigen Sachen aufhängen → Fenster wieder das Schulzimmer in Augenschein nehmen: Was braucht es wirklich noch? • Ordnung halten im Schulzimmer • Möglichst wenig grelle Farben und unterschiedliche Muster

© Selma Wüster

	• Trennwände zur Verfügung stellen • Trennwand fix an Platz haben • Sitzplatzwahl besprechen • Ruhecke einrichten (Abgetrennt vom Rest des Raumes) • Ruhepult • Lichtquellen regulieren • Zimmer jeweils verlassen dürfen • Raumteilung durch Möbel • Bewegungsmöglichkeiten anbieten (z.B. Bewegungskarten mit Übungen drin)
Gedankenkartei	• Tagebuch schreiben, so können Gedanken besser logisiert werden • In Dankbarkeit üben z.B. mit einem Dankbarkeitsagebuch und somit mehr in den schönen Momenten leben • Konflikte oder Unsicherheiten ansprechen um herauszufinden, ob eine Situation wirklich so war, wie man sie wahrgenommen hat • Stoppzeit machen und hervorheben, wenn Gedanken kreisen
Temperatur	• Kind: Selbständig Mikro-Regulierung durchführen • Regelmässig und kurz helfen • Platz evtl. nicht direkt am Fenster
Testsituationen, Bewertungssituationen	• Stress möglichst vermeiden • In Ruhe auf Situation vorbereiten: z.B. Konzentrationsübung vor der Prüfung • Tests nicht zu kurzfristig an- oder ablegen • Allenfalls Nachbesserung (im Rahmen der Individualisierung) bei Prüfungsangst • Zeitdruck beim Test möglichst vermeiden • Fokus nicht auf Leistungsergebnis • Test mit leichten Fragen beginnen • Langsam an Zeiteinsatz bei Tests und Bewertungsmethode gewöhnen
Pausen	• In Pausen selber bestimmen lassen, was machen • Bewegungspausen einbauen, jedoch nicht verpflichtend • Möglichkeiten zum Wasser trinken
Routine, Veränderungen	• Sichtbarer Tagesablauf • Vor Unterrichts-Einheiten informieren, um was es geht • Veränderungen jeglicher Art (z.B. im Tagesablauf, Ausfülle) möglichst schnell kommunizieren • Fix Rituale
Kommunikation	• Kind soll sich ernstgenommen fühlen • Vermindern von direktem Ansprechen vor der Klasse • Nicht intensiv in die Augen starren • Nicht zu offensichtlich beobachten • Zeit für Merksprüche geben, ansonsten ohne grossen Aufhebens weitermachen • Nicht überbühnen
Zusätzliche Erklärungen	• Verständnissebenen oder Inhalte dabei nochmals erklären

© Selma Wüster

	• Nicht blossstellen • Klärtisch als Signalisation für Erklärungsbedarf zur Verfügung stellen
Feedback, Kritik, Konsequenzen mitteilen	• Ennen: Fehler, Niederlagen und Probleme gehören zu den Menschen • Separat unter vier Augen mitteilen • Grund erklären • Wertschätzende Haltung • Sollen logisch sein und mit dem Kind besprochen werden (Wegsprachenrecht) • Keine harten Sanktionen • Beziehungssystem überdenken: Könnte es zu fest unter Druck setzen? Könnte es schnell zu Frustration führen oder dem Gefühl, Unrecht behandelt worden zu sein? Braucht es überhaupt eines?
Unterrichtsrhythmus	• Einstellen des Lernstoffes in Lernschritte und Schritte → Keine Überreizung an Vorfall • Ein Arbeitsplan ausmündenscheiden, damit schrittweise vorgegangen werden kann • Arbeitsblätter übersichtlich gestalten: Sinnvoll gliedern, Qualität vor Quantität, nicht zu viele unterschiedliche Schriftarten, Farben, Bilder, ... • Das Lernen planen (z.B. mit Wochenplan) • Nicht nur Plan- & Werkstattarbeit
Vergesellschaftung	• Bei (anwendungsb.) Schulschluss hinweisen, was alles eingepackt werden muss • Erinnerungshilfe auf Pulten Garderobe
Klassenrat	• Demokratisches Klima • Klare Regeln (wie in unkontrollierter Reinschweifen) • Bei einem Problem mit einem hochsensiblen Kind: im Vorhinein fragen, was angesprochen werden darf und was nicht
Klassensätze	• Dafür sorgen, dass Stille als angenehm empfunden wird • Für mündliche Mitarbeit loben, ohne auf Nähe hinzuweisen • Zuversicht zeigen, dass sobald sich HSK sicher fühlen, einen bemerkenswerten Beitrag leisten werden
Stärken und Kreativität fördern	• Elemente aus Kunst einbauen • Kreatives Schreiben • Originelle Problemlösungsstrategien fördern • Komplexe mathematische oder emotionale Themen einbauen • Aufgaben übertragen (z.B. Beobachten bei anderen Kindern, Lernhilfe, Friedensbotschaften, ...) • Möglichkeiten zur Selbstexpression schaffen • Stärken des Kindes entdecken und würdigen
Auffälligkeiten, unerwünschte Verhaltensweisen	• Hinterfragen (gemeinsam mit den Eltern), was die Ursache für ein gezeigtes Verhalten ist und ob es körperlich oder chronisch ist • Ursachen angehen, nicht nur Symptome • Gemeinsam Strategien ausarbeiten

© Selma Wüster

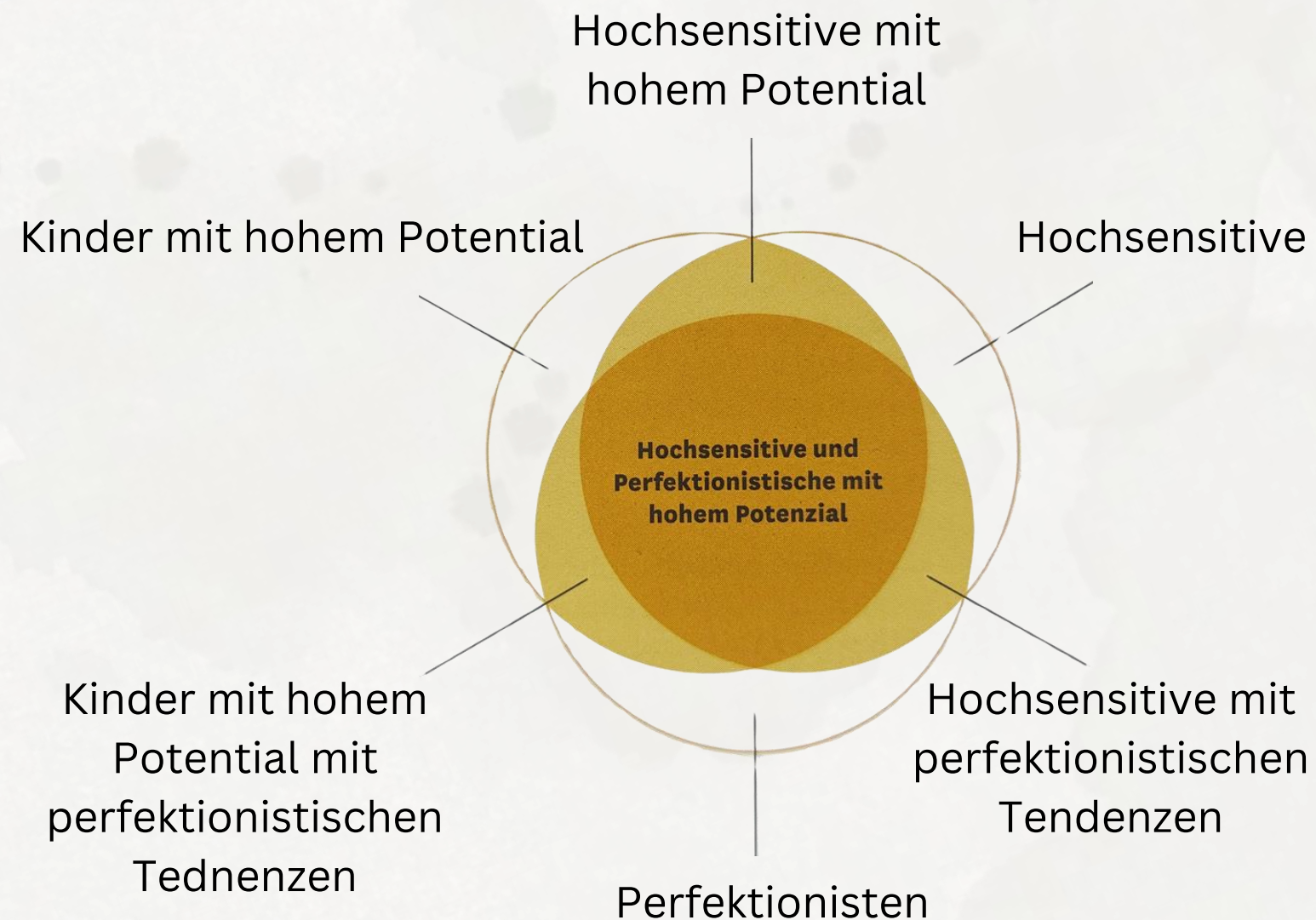
Integrationsprobleme, Mobbing, Aussensetzer, Auschluss	• Kontakt mit Eltern aufnehmen • Mobbing und Aussensetzer im Unterricht diskutieren • Bewussten, dass Kind keine grosse Gruppe braucht, eher einen guten Freund • Zurückziehen genauer betrachten: Findet Anschluss statt oder braucht das Kind einfach Zeit für sich? • Schulsocialarbeit miteinbeziehen • Mehrere hochsensiblen Kinder zusammenfassen und arbeiten lassen/zusammenführen
Wahrnehmung, Emotionen	• Lernen, sich wahrzunehmen und auf sich zu hören • Möglichkeit geben, Innenleben auszudrücken (bspw. Stimmungstagebuch, Wochenrückblick, Gefühle formulieren lernen z.B. mit Gefühlsmonsterkarten, Stimmungsbarometer) • Emotionsregulation
Perfektionismus	• Fragen, wie die innere Stimme z.B. bei Prüfungen klingt und überlegen, ob dies gesunde oder ungesunde Gedanken sind. Diese auf eine Liste aufschreiben lassen. Ungesunde Gedanken durch gesunde ersetzen • Positive Affirmationen / Glaubenssätze • Förderliches Lob und konstruktives Feedback sind besonders wichtig • Gute Momente sammeln • Dem Kind bewusst machen: Nicht die Situation an sich löst Stress aus, sondern die eigenen Gedanken und Handlungen dazu (Gedanken sind lenkbar)
Resistenzförderung, Ressourcenaufbau, Selbstwertgefühl	• Tätigkeiten zum Steigern des Selbstwertgefühls • Gezielte Einräumung von Stärken des Kindes im Schulleben • Wechsel zwischen ruhig und intensiven Phasen • Selbständiges Entscheiden zwischen Tätigkeiten. Somit kann je nach Empfinden gewählt werden • Meditation, Yoga • Achtsamkeit trainieren • Positive Affirmationen / Glaubenssätze • Preisende Kinderbücher zur Thematik besorgen
Informationsquellen	• Informationsquellen zur Hochsensitivität: https://www.hochsensitivresearch.com/de https://www.netzwerk-hsp.ch https://www.hochsensiblaai.ch/ https://www.hochsensibel.org/

© Selma Wüster



Padlet

Hochsensibilität & Hochbegabung



(Lichtblick für helle Köpfe, 2021)

- Hochsensibilität als (Hoch)begabung
- Viele Hochsensible haben ein hohes Potential
- Hochbegabte neigen zu einer erhöhten Sensibilität (z.B. Dabrowski, 1980)
 - psychomotorische Sensitivität
 - sensorische Sensitivität
 - intellektuelle Sensitivität
 - imaginäre Sensitivität
 - emotionale Sensitivität

Förderdiagnostisches Gesprächsinstrument

Herausforderungen

Icons

Stärken

Gefühls- und
Verhaltensattribute

Wohlbefinden,
Überfachliche- &
Fachliche
Kompetenzen

Vorbereitungsbogen

Starke-Ideen-Dossier

Förderhinweise

Handbuch

- Wertvolle Informationen für Lernende & Lehrpersonen
- Aufzeigen von Herausforderungen & Stärken
- Entwickeln von Strategien

Vertiefung



- Padlet (Link: shorturl.at/bxS18)
- Förderdiagnostisches Gesprächs-Tool
- Literatur, Kinderbücher
- Austausch