



Over boos zijn als hoogbegaafd zijn toch zo fijn is...



Stevig aanbellend laat ze weten dat ze voor de deur staat. Mijn nieuwe coachee. Mieke heet ze. Ik kijk uit naar de kennismaking en inwendig moet ik nu al een beetje om haar glimlachen.

De ferme en net iets langer aanhoudende druk op de deurbel zegt al heel veel.

Ze is welkom. Heel welkom. Moeder heeft gevraagd of ik haar kan helpen van haar boosheid af te komen. Ik heb aangegeven dat ik haar wel kan helpen ermee om te gaan. Want van je boosheid afkomen is niet zo handig. Boosheid heeft je iets te vertellen. Boosheid is een emotie, een gevoel, een signaal. Alleen de manier waarop dat zichtbaar wordt, is niet altijd helpend en fijn. Voor jezelf en voor de omgeving. Het is soms zelfs een heel onhandige manier om iets duidelijk te maken. Hard praten met veel boze woorden, soms stampend

en met spullen gooiend. Maar soms ook heel stil en onzichtbaar. Ook niet fijn. Je stopt het dan wel weg, maar als iets er niet mag zijn, komt het vroeger of later altijd weer terug. Soms op heel onverwachte of onhandige momenten. Belangrijk is dat we gaan onderzoeken waar de boosheid vandaan komt om vervolgens te onderzoeken wat voor haar helpend kan zijn om met de boosheid om te gaan. Want alles wat je voelt, klopt! En zo gaan we ernaar kijken.

HET IS NIET WAT JE HOORT

Zo stevig als ze zich aan de buitenkant - letterlijk dus de buitenkant van de praktijk - liet horen, zo rustig en timide staat ze bij de deur als ik haar binnenlaat, haar een hand geef terwijl ik haar glimlachend aankijk. Hier is duidelijk een gedrag zichtbaar, in dit geval hoorbaar, een beetje stoer, dat iets anders laat zien dan er werkelijk is. Half glimlachend en afwachtend kijkt ze me aan. Ze

komt zonder haar moeder. Moeder komt zelfs niet mee naar de deur. Want als je 9 jaar bent, kan je dat heus wel alleen. Fijn dat moeder die autonomie van haar dochter heeft gerespecteerd. Want als je dat kan als ouder of opvoeder, voorkom je al heel veel strijd.

JA, IK WIL...

We zitten schuin tegenover elkaar en samen spelen we het spel Vlotte Geesten XL, een favoriet onder mijn coachees. Ook zij heeft dat spel gekozen. In de loop der jaren is mij wel duidelijk geworden dat het heel wat fijner en makkelijk praat als we een spel spelen en tussendoor even stoppen als er een interessante opmerking of vraag langskomt. Zo ook bij Mieke. Bedachtzaam antwoordt ze: 'Ja, ze houdt van uitdagende spellen. Iets waar ze goed bij moet nadenken en wat niet vanzelf gaat. Ja, ze vindt een competitie wel fijn... als het eerlijk gebeurt. Ja, ze houdt ervan om te winnen, maar verliezen is ook niet erg. Soms. Ja, ze vindt het gaaf iets te doen wat ze nog niet kan. Als ik goed uitleg hoe het spel werkt tenminste. Ja, ze houdt ook wel van snel schakelen, dat schijnt ze goed te kunnen. Ja, het spel ziet er gaaf uit. Ja, ik wil dit spel met jou spelen.' Mieke vertelt binnen een paar minuten al veel over zichzelf zonder dat ze zich daar bewust van is. De zijnskant, die onlosmakelijk bij hoogbegaafd zijn hoort, is hier duidelijk aan het woord.

DE KINDERTALENTENFLUISTERAAR IN ACTIE

Sinds vorig jaar ben ik gecertificeerd Kindertalentenfluisteraar. Ineens heeft dat wat ik al jaren doe een naam. Kindertalentenfluisteraar. Ik fluister ook Mieke graag haar talenten in het oor. Want ik zie heel veel talenten voorbijkomen zonder dat ze als zodanig benoemd worden en zonder dat Mieke waarschijnlijk weet dat dat haar talenten zijn. Want talent is wie je bent. En soms past het talent zo bij je dat je niet eens weet dat het een talent is. Bij Mieke zijn zomaar de volgende talenten direct zichtbaar: woordkunstenaar, buikdenker, foutenspeurder, nieuwfreak (echt zonder s), sfeervoeler, zinzoeker, mooimaker, uitbinker als ik dat wil, zichtbare presteerder, doordenker, weger, positivo en momentgenieter. Er komen er vast nog veel meer boven drijven.

ACHTER BOOS ZIJN, ZITTEN HELE MOOIE TALENTEN

Wat ik Mieke hoor zeggen is dat ze eigenlijk alles wel fijn vindt, *als...* Als het duidelijk is, als ze weet waar ze aan toe is, als ze weet hoe het werkt, als ze weet dat de ander eerlijk spel ook belangrijk vindt. Als er snelheid in het spel zit, *als* het spel klopt. Ik zie een ontspannen en open Mieke voor me. Een Mieke die goed kan vertellen wat ze nodig heeft en wat belangrijk is voor haar. Niets wijst op een boze Mieke.



Het is voor haar belangrijk dat de spelregels helder zijn. Dat ze weet waar ze aan toe is en dat uitgesproken en gevoeld is, dat respect voor elkaars behoeften belangrijk is. Maar wat gebeurt er als de spelregels niet helder zijn? Of als er iets onverwachts gebeurt? Wordt dan die boosheid zichtbaar waar moeder een hulpvraag over had? We gaan het ervaren.

VEILIGHEID EN VERTROUWEN

Eerst leggen we een basis van vertrouwen voor een traject waarin we verderop wel degelijk gaan kijken wat er onder de, nu nog niet zichtbare en merkbare, boosheid ligt. We creëren samen een omgeving waarin het voor haar veilig voelt. En die kan alleen ontstaan als er wederkerigheid is en een authentieke, open houding van de coach en de coachee. Pas dan kun je samen de diepte in gaan en ontdekken waardoor de boosheid ontstaat. En wat de zichtbare en merkbare boosheid met jou en de ander doet.

WAAR KOMT DIE BOOSHEID TOCH VANDAAN?

Als er iets gebeurt dat je raakt, voel je dat in je lijf. Dat kan een fijn gevoel zijn als het je positief raakt, als je er blij van wordt en als het je een goed gevoel geeft. Dat is fijn om te ervaren en daar wil je heel graag meer van. Onderzoek (Barbara Frederickson) heeft aangetoond dat als je een positieve emotie ervaart, je dan veerkracht aan het verzamelen bent. Een belangrijk onderzoek dat ons ook inzicht geeft in de noodzaak om veerkracht te verzamelen. Want veerkracht heb je nodig op die momenten dat het even niet zo lekker gaat. Dat je dan net even tegen jezelf die woorden kunt zeggen om toch door te gaan, om iets op een andere manier te proberen of om hulp te vragen als dat nodig is. Kortom, jezelf toestaan dat iets lastig is, maar tegelijkertijd naar een oplossing te zoeken. Dat hebben we allemaal nodig. Veerkracht maakt dat je positiever in het leven staat, het je makkelijker aangaat in moeilijke situaties te duiken en naar oplossingen te zoeken. Veerkracht zorgt er zelfs voor dat relaties aangaan je makkelijker aangaat. En dat willen we natuurlijk allemaal. Dus is het van het grootste belang dat we veerkracht gaan verzamelen. Al op een zo jong mogelijke leeftijd.

MAAR HOE DOE JE DAT NU, VEERKRACHT VERZAMELEN?

En wat heeft veerkracht nu met boosheid te maken? Ik begin weer met de eerste zin van de vorige alinea. Als er iets gebeurt dat je raakt, voel je dat in je lijf. Dat kan een fijn gevoel zijn als het je positief raakt, als je er blij van wordt en als het je een goed gevoel geeft. Maar het kan ook een vervelend gevoel zijn. En dat wil je niet voelen, dus ga je er iets voorzetten zodat je het niet meer voelt. Omdat HB-kinderen nu eenmaal intens voelen, kan er een intense boosheid zichtbaar worden.



Die boosheid noemen we gedrag. Daar spreken we de kinderen op aan. En alles wat aandacht krijgt groeit, dus in dit geval ook het gedrag. Maar dat is nu juist niet wat we willen.

Is het niet zo dat we eigenlijk van hoogbegaafde kinderen verwachten dat ze wel snappen hoe het zit, dat ze wel begrijpen dat we dat boze gedrag niet tolereren? Maar ook dat ze toch wel in de gaten hebben dat dat boze gedrag nergens op slaat en echt moet veranderen. Dat ze dat ook maar moeten gaan doen.

Ja. Dat weten ze heus wel.

En, lezen we net dat het vinden van oplossingen heel goed kan lukken als er voldoende veerkracht is? Dat je dan in staat bent om te kijken naar jezelf en een andere kant op te denken? Is dat dan niet wat we te doen hebben: het kind veerkracht laten verzamelen? Het kind veerkracht laten verzamelen door het ervaren van positieve emoties, zoals het onderzoek heeft aangetoond. Zodat het kind ervaart dat je een blij gevoel krijgt als je vanuit jouw unieke combinatie van talenten in de wereld mag staan. En dat je dan kunt kijken

naar wat er goed gaat en waar je blij van wordt, maar tegelijkertijd open staat om te kijken naar wat er niet goed gaat en wat er anders mag worden. Hoe eenvoudig kan het zijn het kind te helpen zijn talenten te ontdekken. En dan gaat het niet om het talent 'slim zijn', want dat is gedrag. We gaan in de laag eronder, dat wat zo bij je past dat het ongemerkt gaat en waar je energie en veerkracht van krijgt. Als je vanuit die talenten mag leven, zal je ook je boosheid steeds meer begrijpen en kunnen omdraaien naar positief en fijn gedrag.

TERUG NAAR MIEKE

Samen hebben we Vlotte Geesten XL gespeeld. En Mieke heeft ontdekt wat belangrijk voor haar is, waar haar talenten liggen en hoe ze die in kan zetten op voor haar lastige momenten.

Samen hebben we nog meer spellen gespeeld en fijne gesprekken gehad over dat wat al steeds beter lukt, wat nog wel anders zou kunnen en vooral nog oefening nodig had. Hoe belangrijk het voor haar is dat er duidelijkheid is in regels, dat ze mag meebeslissen in een afspraak, hoe we samen hebben gekeken naar de emotieregulatie, wat ze daarvoor nodig heeft, hoe haar sociale omgeving en de ontmoeting met gelijkgestemden belangrijk voor haar is om zich gezien en begrepen te voelen.

Mieke weet steeds beter met haar boosheid om te gaan. Met een blijere Mieke sluiten we dit begeleidingstraject af. Mijn talenten als vertrouweling, buikdenker en sfeervoeler hebben ook hier hun werk weer gedaan. Daar werd ik dan weer blij van en zo is mijn vaatje met veerkracht ook weer verder gevuld. Dank je wel Mieke. Jij komt er wel, en vanaf nu zonder boze buien 'om niets'...

Tot slot:

'Hoe slimmer je bent, hoe meer je weet wat je allemaal nog niet weet' Zullen wij deze en alle andere kinderen helpen hun echte talenten te ontdekken?