

Wanneer slim zijn iets wordt om te bewijzen...

Slim zijn is ook de beste versie van jezelf durven laten zien, ook als dat tijd kost

Hoogbegaafde kinderen vallen vaak op door wat ze kunnen. Minder zichtbaar is wat dit van hen vraagt. Dit artikel gaat over de overtuiging dat slim zijn bewezen moet worden, de innerlijke gevolgen daarvan en hoe ouders hun kind kunnen helpen ruimte te maken voor 'zijn' in plaats van presteren.

BEWIJZEN DAT IK SLIM BEN; EEN AANNAME

"De klas weet dat ik slim ben, dus ik moet me bewijzen. Ik wil dan ook als eerste klaar zijn." Jorrit zat tegenover mij en sprak dit, bijna achteloos, uit. Alsof dit simpelweg is hoe het hoort. Slim zijn betekent laten zien dat je snel bent. Dat je het alleen kunt. Dat je vooroploopt. Voor veel hoogbegaafde kinderen is hun positie in de klas van groot belang. Niet alleen vanwege hun cognitieve mogelijkheden, maar vooral vanwege de overtuigingen die zich hier

vormen. De overtuiging dat je pas gezien en gewaardeerd wordt als je de beste bent. Als je laat zien dat je slim bent. Elke dag opnieuw. De drang om te presteren gaat vaak samen met een intens voelen om het te bewijzen.

EEN POSITIE DIE VEILIGHEID GEEFT

De rol van 'de slimme' kan veiligheid bieden. Het geeft houvast, erkenning en soms zelfs bewondering. Leerkrachten en klasgenoten weten wat ze aan je hebben. Jij weet wat er van je verwacht wordt. Maar deze positie heeft ook een keerzijde. Want wat als je even niet de eerste bent? Wat als je het niet meteen weet? Of als je hulp nodig hebt?

Voor veel hoogbegaafde kinderen, en ook volwassenen, voelt hulp vragen als falen. Het past niet bij het beeld dat ze van zichzelf hebben opgebouwd. Twijfel tonen voelt riskant. Fouten maken voelt als gezichtsverlies. En zo ontstaat langzaam het idee dat je alles alleen moet kunnen.

DE INNERLIJKE GEVOLGEN

Wanneer een kind geen hulp durft te vragen, blijft het vaak alleen met zijn gedachten. Dat

kan leiden tot een gevoel van eenzaamheid, ook midden in de klas. In het hoofd kunnen conflicten ontstaan. Aan de ene kant de drang om te presteren, aan de andere kant de behoefte aan rust, ruimte en echtheid.

Veel hoogbegaafde kinderen leggen de lat om te presteren onrealistisch hoog. Niet omdat iemand dat expliciet van hen vraagt, maar omdat hun innerlijke norm zich steeds steviger laat horen. Perfectionisme ligt op de loer. Net als sociale faalangst waarbij uitstelgedrag lijkt op faalangst. Het diepere gevoel achter dit gedrag is de vraag of hij/zij nog wel gewaardeerd wordt als blijkt dat er een helpende vraag nodig is om de taak te kunnen maken of dat er geen 100% score is op het gemaakte werk. *'Mag ik dan nog in de plusklas blijven', 'vindt de juf mij nog steeds lief', 'word ik door mijn klasgenootjes nog steeds gezien'...*

De gedachtestroom en de angst om niet meer gezien te worden, en er dus niet meer bij te horen, vergroot zich bij iedere gedachte hierover. Het vraagt actie en hulp van buitenaf om de overtuigingen te onderzoeken die onder dit gedrag liggen.



Charlie Mackesy uit het boek:

De jongen, de mol, de vos en het paard

DE ZIJNSKANT VAN HOOGBEGAafdHEID

Bij hoogbegaafde kinderen is het cruciaal en van wezenlijk belang om niet alleen naar het zichtbare gedrag en prestaties te kijken, maar juist ook naar de zijnskant. Veel van deze kinderen zijn gevoelig, intens en opmerkzaam. Ze hebben een sterke behoefte aan autonomie en rechtvaardigheid. Ze denken kritisch, stellen diepgaande vragen en voelen feilloos aan wanneer iets niet klopt. Om dit te ontdekken en te leren kennen als ouder of leerkracht zijn beide doosjes ZijnsWijzers & ZijnsWijzersJunior een dankbaar en betekenisvol, speels, hulpmiddel.

Wanneer slim zijn iets wordt om te bewijzen...

Wanneer waardering vooral gekoppeld raakt aan presteren, kan dat diep doorwerken in hun zelfbeeld. Dan ontstaat het risico dat ze zichzelf alleen waardevol vinden als ze voldoen aan dat beeld van 'de slimme'. En dat is geen reëel en gezond zelfbeeld waar je verder aan kunt bouwen. Ruimte maken voor 'zijn', voor twijfelen, voor niet weten, voor hulp vragen en voor niet altijd de beste hoeven zijn, is geen luxe. Het is een voorwaarde voor gezonde ontwikkeling.

WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

Ouders spelen een belangrijke rol in het helpen losweken van deze overtuigingen. Niet door prestaties te bagatelliseren, maar door het gesprek te openen over wat eronder ligt. Door nieuwsgierig te zijn naar wat een kind denkt, voelt en gelooft. Niet de vraag "Hoe ging het op school?" is dan het belangrijkste, maar vragen die uitnodigen tot reflectie en zelfonderzoek. *(In het kader op de pagina hiernaast staan de reflectievragen voor ouders)*

ADEM RUIMTE

De vraag "Wie zou je zijn zonder deze overtuiging?" maakt misschien wel meer los. Als we ruimte geven om te onderzoeken of

de overtuigingen kloppen en wat ze met je doen, ontstaat er ontspanning omdat je ineens ontdekt hoe het voelt als je die gedachte niet hebt, als je die overtuiging milder kan maken of helemaal aan de kant schuift. Aan overtuigingen schudden geeft ademruimte. Het helpt om te zien wat je denkt over jezelf en dat je daar invloed op hebt. Dat je een keuze hebt.

JORRIT

Ook voor Jorrit is er meer ontspanning gekomen met het inzicht dat zijn overtuiging dat hij pas gezien werd als 'slim' als hij als eerste klaar was met zijn werk, niet klopte. Van groot belang was dat er geen oordeel over zijn overtuiging gegeven werd. Dat het er mocht zijn. De klas was eigenlijk wel opgelucht dat ze hem ook eens konden helpen in plaats van altijd vragen aan Jorrit hoe ze verder moesten.

En Jorrit? Hij is meer ontspannen en heeft meer rust in zijn hele lijf nu er geen wedstrijd meer gewonnen hoeft te worden bij zijn taken in de klas.

Win-win: de klas is meer verbonden met elkaar en Jorrit voelt zich ontspannen 'one of the guys' nu dit bespreekbaar is gemaakt.

PRAKTISCHE REFLECTIEVRAGEN VOOR KINDEREN & OPVOEDERS

Deze vragen kunnen helpen om gedachten en overtuigingen te onderzoeken, zonder oordeel.

- Klopt het wat je over jezelf denkt?
- Wat denk jij dat anderen van jou verwachten in de klas?
- Hoe weet je dat zo zeker?
- Kun je dat bewijzen?
- Wat gebeurt er als je iets niet meteen weet?
- Wat zou er gebeuren als je een keer niet de eerste bent?
- Hoe weet je dat zo zeker?
- Kun je dat bewijzen?
- Vind jij jezelf alleen slim als alles lukt, of ook als iets moeilijk is?
- Wie zou jij zijn als je de gedachte niet zou hebben?

PRAKTISCHE REFLECTIEVRAGEN VOOR OUDERS

Deze reflecterende vragen kunnen helpen om je kind beter te begrijpen en het gesprek te verdiepen.

- Welke boodschappen krijgt mijn kind over slim zijn en presteren?
- Wat benoem ik vaker: inzet en proces, of resultaat?
- Wanneer zie ik mijn kind spanning ervaren rondom school?
- Hoe reageer ik als mijn kind iets lastig vindt of faalt?
- Mag mijn kind van mij twijfelen, fouten maken en hulp vragen?
- Leef ik dat ook voor?
- Wat wil ik dat mijn kind gelooft over zijn eigen waarde?



Marianne Rietveld
dewijswijzer.nl @dewijswijzer

Marianne is coach, trainer en begeleider voor schoolteams, ouders en kinderen. Om iedereen die ook maar iets met hoogbegaafdheid te maken heeft, te helpen achter gedrag te kijken, ontwikkelde zij de Zijswijzers waar ook een junior versie van is.

