

Een vol hoofd...

Regelmatig komen er kinderen in mijn praktijk, veelal hoogbegaafd, die aangeven last te hebben van een vol hoofd. Hieronder het verhaal van Nina. Nina is 10 jaar en zit in groep 6.

BEGRIJPEN

Een blij en opgewekt meisje komt de praktijk binnen. Nadat ze wat lacherig is gaan zitten vraag ik haar wat ik voor haar kan betekenen. Nina geeft aan dat ze graag wil weten of ze hoogsensitief is. Op mijn vraag waarom dat voor haar belangrijk is om te weten geeft ze aan dat ze dan misschien begrijpt waarom mensen haar niet begrijpen. Ze vindt het lastig dat ze dat niet begrijpt. 'Ik weet het echt niet hoor,' zegt ze! M'n hoofd zit ook zo vol.

Ze vertelt al snel verder, zonder dat ik haar iets vraag, en geeft aan dat ze op school de deelsommen met de oneven getallen ook lastig vindt. 'Nou ja, ik kan ze wel, maar als ik het op de manier van de juf moet doen lukt dat niet altijd. En de juf vind het pas goed als ik het op haar manier gedaan heb. Dan maak ik soms foutjes en moet het steeds over totdat het precies zo is zoals ze het wil zien. Dan helpt ze me daar ook wel bij hoor, maar dan vraag ik me daarna wel af wat er fout is met mijn manier als de uitkomst hetzelfde is.' En dan moet ik haar manier ook nog onthouden in mijn volle hoofd.

NIET GOED GENOEG?

Dit herken ik wel. Slimme of hoogbegaafde kinderen hebben vaak hun eigen manier om vraagstukken op te lossen, ze hebben nu eenmaal een groot en creatief oplossend vermogen. Het is dan frustrerend als zich een situatie als hierboven voordoet. Een helpende actie zou een korte uitleg van de leerkracht kunnen zijn waarom ze wil dat het gaat op de manier die zij de groep aanleert. Het is immers de taak van de leerkracht dat het kind alle strategieën die het in een leerjaar nieuw aangeboden krijgt ook kan toepassen. Dat is de betekenis van leren: beheersing krijgen over iets wat je nog niet kunt. Hoe fijn zou het zijn als de leerling mag laten zien dat ze dat trucje, die strategie, snapt en dan vervolgens gebruik mag gaan maken van haar eigen creatieve talenten. Dan kan de leerkracht afvinken dat het kind dat beheerst en heeft ze aan haar 'plicht' voldaan.

INTENSER

De keer daarna komt Nina vrolijk binnen en pakt gelijk een schriftje uit haar map: 'Ik heb over wat dingen nagedacht en ik heb ze even opgeschreven.' Leuk! We bespreken de dingen die ze heeft opgeschreven. Tussen de regels door hoor ik haar zeggen dat ze zich niet gehoord voelt. Ze verbindt er negatieve gedachten aan dat 'niemand' haar begrijpt en 'niemand' echt naar haar luistert. Dat intense

gevoel van niet gezien en niet gehoord worden kan soms een negatieve overhand nemen in je gedachten. Ze is ervan overtuigd dat het zo is. Het laat me niet los, ik snap het gewoon niet

Ik besluit over te gaan naar het G-denken. Het G-denken komt voort uit de Cognitieve gedrags-therapie en toont het verband tussen de vier G's: Gebeurtenis - Gedachten - Gevoel - Gedrag. Een gebeurtenis zorgt voor bepaalde gedachten, die gedachten bepalen weer een gevoel en uiteindelijk zorgt een bepaald gevoel voor het zichtbare gedrag.

Er zijn verschillende werkvormen om hiermee aan de slag te gaan, maar altijd in deze volgorde. Het gaat erom dat het kind zich bewust wordt van haar eigen gedachten als 'veroorzaker' van een bepaald gedrag. Dat ze dus zelf verantwoordelijk is voor haar gevoel en

gedrag en niet de ander. Belangrijk is wel mee te geven dat er soms dingen gebeuren waar je geen invloed op uit kunt oefenen. De basisemoties bang, blij, boos en bedroefd spelen hier een belangrijke rol. Ik geef een voorbeeld:

Gebeurtenis: Ik loop op school door de gang en wordt omver gelopen. **Gedachte:** 'Zie je wel, ze moeten mij ook altijd hebben'. **Gevoel:** Ik ga verdrietig en boos de pauze in. **Gedrag:** Eenmaal buiten loop ik schoppend tegen van alles en nog wat rondjes over het plein.

Nu gebruiken we bij stap 2, de gedachten over de gebeurtenis een **helpende gedachte**. Weer is de gebeurtenis: ik word op school in de gang omver gelopen. Dan gebruik ik de helpende gedachte: het is ook zo druk in de gang, dat kan gebeuren. Het gevoel is dan heel anders: blij, en het gedrag: ik ga lekker samen met m'n vriendinnen een spel spelen in de pauze.

Bij het aanleren van helpende gedachten laat ik altijd fysiek 'lopen', met voetstappen op de grond lopen we deze twee routes, zodat ze ervaart wat het met je doet. Dit model hebben we in verschillende werkvormen vaker toegepast om Nina te laten ervaren dat helpende gedachten je positief kunnen beïnvloeden bij je gevoel over een gebeurtenis en uiteindelijk je gedrag. Je kan dus zelfverantwoordelijk zijn over hoe je je voelt of gedraagt. >>



Een vol hoofd...

>>

HERSENEN EN MINDSET

Wat gebeurt er nu in je hersenen als er iets nieuws bedacht of gedaan wordt. Voor veel HB kinderen is het fijn te weten wat er gebeurt om het proces van inzetten en doorzetten werkelijk belangrijk te laten worden. Een van de kinderen zei laatst tegen mij: 'ohhh... als iedereen dat weet willen ze allemaal de beste van de klas worden' of deze: 'het lijkt me wel comfortabel om vanuit een groeimindset te leven en te leren'. Die is zo waar! Het mooie is dat het kind dit uiteindelijk zelf inziet en dat is belangrijk. Niet iets doen omdat de volwassene zegt dat het goed voor je is maar van uit je intrinsieke motivatie; van binnen uit.

Uitspraken als: 'ik ben hier gewoon niet goed in', of 'ik snap dit niet en zal het nooit leren ook' zijn veelgehoord onder HB kinderen die moeite hebben met het leerproces. Dat is een uitspraak die we plaatsen in de categorie 'vaste mindset'. Je bent ervan overtuigd dat je het niet kan. Klaar! Die vaste gedachte over jouw mogelijkheden ontstaat o.a door het geprezen worden om je intelligentie. Daarbij wordt niet gekeken wat je ervoor gedaan hebt; de weg naar het resultaat wordt niet benoemd. Dan ontstaat de stellige overtuiging dat vaststaat hoe slim je bent en dat je dat aan de mensen om je heen moet bewijzen; dat je zo slim bent als de mensen om je heen denken.

Psychologe Carol Dweck deed jarenlang onderzoek naar de manier waarop kinderen en

volwassenen over zichzelf denken. Ze spreekt over de fixed (vaste) mindset en de growth (groei) mindset.

WIKIPEDIA

De laatste sessie vertelt Nina dat ze thuis tegen haar moeder zei dat Marianne net Wikipedia is. Ze weet overal een oplossing voor. Ik glimlach en bedank voor het mooie compliment en voeg eraan toe: 'weet je wel dat jij zelf de oplossingen bedenkt? Jij vertelt mij iets wat je lastig vindt, ik stel je een vraag, jij denkt na en je vindt uiteindelijk zelf het antwoord. Dus eigenlijk ben je zelf je eigen Wikipedia. En heb jij nieuwe weggetjes en verbindingen gemaakt in je hersenen.' Nina gaat naar huis met een mooie mindmap van de talenten en de onderliggende tips. Tot slot mag ze een groeisteentje kiezen waarop ze positief reflecteert op zichzelf. Ze kiest: 'Ik kan me steeds meer concentreren. Eigenlijk bedoel ik dat ik steeds beter weet wat ik nodig heb om me te kunnen concentreren of om mezelf te zijn. Mijn hoofd heeft nu ruimte omdat ik veel dingen nu begrijp.' Moeder pakt ook een steentje: 'het lukt steeds beter om elkaar te begrijpen.' Dat is een mooie afsluiting. Op eigen kracht verder!

Marianne Rietveld van De WijsWijzer is HB coach en begeleider voor kinderen, ouders en leerkrachten. www.dewijswijzer.nl