

Tijdens het lezen van *Onze ijsberg smelt!* van John Kotter en Holger Rathgeber, in het kader van het succesvol begeleiden van veranderingen binnen een team, zag ik steeds duidelijker het verband tussen de begeleiding die ik aan hoogbegaafde kinderen geef en de geschetste teamverandering in het boek.

De ijsberg, de overtuiging onder het gedrag

door Marianne Rietveld

De afgelopen jaren heb ik als HB-coach met behulp van het concept van de 'ijsberg' ouders en kinderen geholpen inzicht te krijgen in het zichtbare gedrag. Gedrag dat soms aandacht mag krijgen. Gedrag dat soms om aandacht vraagt. Gedrag dat ook verandering vraagt, maar waarvan nog niet helder is hoe het te veranderen is. Gedrag dat móét veranderen, terwijl dat maar niet lukt...

Gedrag en emotie

Een van de denkmodellen die we regelmatig inzetten voor het veranderen van gedachten is het 4G-model. Het 4G-model komt voort uit de rationeel-emotieve therapie (RET). De vier G's staan voor Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag. Gedrag ontstaat doordat er iets met je gebeurt, waar je een gedachte en vervolgens een gevoel bij hebt. En juist dat gevoel bepaalt je – zichtbare – gedrag.

Binnen het 4G-model leren kinderen hun gevoel (emotie) te herkennen en aan te sturen in moeilijke of negatieve situaties, om vervolgens te ontdekken dat als je een andere gedachte kunt formuleren bij een gebeur-

tenis, je gevoel over de gebeurtenis verandert en je gedrag daardoor ook. Vaak positief.

In de praktijk

RET grijpt in op het denken. De kinderen die in mijn praktijk komen laat ik letterlijk door het model heen lopen, aan de hand van een actuele situatie uit hun leven. Daar gebruik ik heel simpel vier inlegzootjes voor, met op ieder zootje een G-stap geschreven. Per stap verwoorden ze wat er gebeurt, wat ze denken, voelen en doen. De kinderen krijgen hierdoor meer inzicht in hun eigen situatie en ze ervaren letterlijk bij iedere stap wat er met ze gebeurt. Dat is mooi om te zien.

Jouw overtuiging

Een gedachte komt vaak voort uit een overtuiging die je hebt ('Ze moeten mij ook altijd hebben,' 'Ik hoor er niet bij,' 'Ze doen het expres...') en daarbij past dan het gedrag dat je laat zien. Om iets aan de overtuiging te kunnen veranderen, gaan we proberen die overtuiging helder te krijgen ('Is dat zo?'). Daar gebruik ik graag het model van de ijsberg voor. Zo illustreer ik het proces dat zich al pratend, vragend en nadenkend ontvouwt. Want het gaat het over de overtuiging die anderen niet zien, maar die er wel is. Juist die geeft inzicht in waar het gedrag vandaan komt.

Niet zo...

Alles wat aandacht krijgt, groeit. Als we inzetten op het gedrag en dat veroordelen, afkeuren of alleen al de schijnwerpers erop zetten, wordt dat gedrag alleen maar groter en verandert niet datgene waarvan we graag willen dat het verandert.

... maar hoe dan wel?

Natuurlijk weet je wel dat dat niet zo fijn was, natuurlijk weet je wel dat het moet veranderen, en daarbij



Marianne Rietveld is specialist Hoogbegaafdheid en Talentontwikkeling en eigenaar van De WijsWijzer. De WijsWijzer gaat uit van oplossingsgericht werken en begeleidt leerkracht, kind en ouder in het omgaan met hoogbegaafdheid. Marianne blogt over haar dagelijkse praktijk als coach en trainer.

De WijsWijzer verzorgt workshops en studiedagen, adviseert en begeleidt scholen. Deskundig en bevlogen, vanuit kennis, ervaring en vaardigheden, maar altijd vanuit het hart.
www.dewijswijzer.nl

Het 4G-model

Een voorbeeld: Maandagmorgen, een regenachtige schooldag. Om tien uur gaat de bel voor de pauze. De gang staat en hangt vol met regenlaarzen, paraplu's, regenpakken en andere beschermende attributen. Jij loopt de gang in om ook je jas aan te trekken en wordt omver gelopen...

Bij het rode schema gebeurt er dit:

Gebeurtenis: Je wordt omver gelopen. -> Gedachte: Zie je wel, ze moeten mij ook altijd hebben. -> Gevoel: Boos -> Gedrag: Stampend en makkend de pauze in.



Bij het groene schema gebeurt er dit:

Gebeurtenis: Je wordt omver gelopen. -> Gedachte: Het is ook zo druk in de gang... -> Gevoel: Blij, want het is pauze -> Gedrag: Samen spelen in de regen.



'Het zijn niet de dingen die in de wereld gebeuren, waardoor mensen van slag raken, maar hun gedachten daarover.'

Epictetus (Romeins filosoof, 60 n.Chr.)

weet of voel je dat hulp vragen geen optie is... want je bent immers zo slim, en als je hulp vraagt dan vinden ze je vast niet meer slim, dus die optie is er niet.

Hier stopt de boodschap bij hoogbegaafde kinderen vaak. Maar al te vaak nemen we aan dat het signaal 'Dat was geen fijn gedrag,' of 'Dat doe je de volgende keer anders,' voor het kind helder is, en verwachten we dat hij het dan ook anders gaat doen. Maar als we het HB-kind met alleen deze boodschap achterlaten, is de frustratie compleet en ontstaat er vaak nog meer woede, verdriet of frustratie. Juist het zichtbare gedrag dat daaruit voortvloeit zien we dan weer, en we vinden daar ook wat van: 'Jij kunt ook nooit tegen commentaar,' 'Moet het weer gaan zoals jij het wilt?', 'Nu doe je het weer...' Wie helpt het kind om het gedrag te veranderen? Wie helpt hem te onderzoeken hoe het nou komt dat hij op een niet zo fijne manier reageert? Deze hulp vergeten we bij HB'ers nogal eens in te zetten, in de veronderstelling dat de boodschap duidelijk is en dat ze zelf slim genoeg zijn om het aan te pakken...

Het zichtbare gedrag

Voordat een kind een helpende gedachte kan gaan formuleren die echt bij hem past, is het zinvol eerst te kijken naar de overtuiging waar het gedrag uit voort-

komt. De laag eronder dus. Want als hij alleen het trucje van veranderend gedrag opvoert, blijft de overtuiging staan en zal het niet geaccepteerde gedrag vroeg of laat weer terugkeren.

De omgeving is zich vaak wél bewust van het zichtbare gedrag. Soms is dat fijn gedrag, en dan vergeten we zomaar om dat te benoemen. 'Wat fijn dat je toch altijd zo attent bent.' Wat we vooral doen is onze aandacht vestigen op dat wat we níét fijn vinden, wat ons irriteert of waar we door geraakt worden. Dat kan vervelend gedrag zijn, maar ook de altijd weer terugkerende afwijzende houding van een collega als je iets inbrengt tijdens een vergadering.

Wat we dan vervolgens doen is aandacht schenken aan dat gedrag. Het irriteert je, en je maakt een opmerking dat het ook altijd hetzelfde is en dat je het zat bent dat diegene altijd zo reageert. Je geeft aandacht aan het gedrag dat je ziet of voelt, met de bedoeling dat de ander jouw boodschap oppikt om daar iets aan te veranderen... Maar zo werkt het niet.

De ijsberg

Gedrag is dus *het zichtbare deel van jouw onzichtbare overtuiging*. Daar ben je je niet altijd van bewust. De onderliggende laag onder het gedrag, de overtuiging, is veel interessanter en effectiever om te onderzoeken.

Eline had bijvoorbeeld de overtuiging dat negatieve gedachten niet bij hoogbegaafd-zijn passen. Dat is een pittige overtuiging, die vervolgens leidde tot bepaald gedrag als er wél negatieve gedachten kwamen. Het is niet moeilijk te raden wat er dan gebeurde.

Elines overtuiging en gedrag

Eline heeft de overtuiging dat negatieve gedachten niet bij hoogbegaafd-zijn horen. We hebben dat samen in beeld gebracht door de ijsberg te tekenen. Nadat ik de overtuiging had opgeschreven zijn we gaan kijken welk gedrag ze dan laat zien als er toch negatieve gedachten bij haar opkomen.

Op de tekening is in het rood aangegeven wat het zichtbare gedrag dan is, dat wat de omgeving ziet. Eline noemt het feilloos in een rap tempo op: 'Dan word ik kwaad, ga ik schreeuwen, ben ik pissig, voel ik me schuldig of gefrustreerd, doe ik niks meer, wil ik niks meer.' Dit is wat de omgeving ziet en dat is – begrijpelijkerwijs – niet altijd fijn.

Als we Eline nu aanspreken op haar gedrag – 'Moet dat nou, zo boos worden?' of 'Je wordt ook altijd kwaad als het niet gaat zoals jij het wilt,' of 'Stop eens met dat geschreeuw,' – weet Eline wel dat het niet zo hoort, maar niet hoe ze het kan keren. Resultaat is dat ze alleen maar steeds bozer wordt. 'Ik ontplof dan soms bijna,' vertelt ze.

De overtuiging onderzoeken

Elines omgeving heeft haar de afgelopen jaren vaak positieve complimenten gegeven over het feit dat ze hoogbegaafd is. 'Wat fijn dat je zo'n bijzonder rekentalent bent, daar kun je later vast ver mee komen.' 'Naast rekenen ben je eigenlijk goed in alles, bofkont!' 'Wat ben je toch slim, alles lukt jou altijd.' 'Het is maar wat fijn dat je hoogbegaafd bent, jij hoeft tenminste niet zo lang te leren voor iets. Wat een gave zeg, zo snel kunnen leren...' Als deze opmerkingen maakten dat Eline de overtuiging heeft gevormd dat hoogbegaafd zijn iets positiefs is, dat ze er blij om moet zijn en dat er dus geen negatieve gedachten passen bij hoogbegaafd zijn.

Wat we hebben gedaan is samen onderzoeken of die overtuiging ook klopt, waar die vandaan komt en hoe we deze overtuiging misschien kunnen omzetten in een overtuiging die ook ruimte biedt voor negatieve gedachten zonder dat ze daarbij helemaal uit haar dak hoeft te gaan. Het helpt niet om simpelweg te zeggen dat het niet zo is, dat is helder. Wat wel helpt is samen onderzoeken of de overtuiging werkelijk klopt. We toetsen hem aan het dagelijks leven.

Het benoemen alleen al, het aandacht schenken aan deze gedachten, maakte dat ik een meer ontspannen Eline te voorschijn zag komen. Langzaam kwam ze tot de ontdekking dat negatieve gedachten ook bij hoogbegaafde kinderen voorkomen en dat ze er gewoon mogen zijn, dat ze eigenlijk bij het dagelijks leven horen.

Natuurlijk heb je als je iets geheel nieuws gaat doen weleens de gedachte dat het veel te moeilijk voor je is. Wat fijn is het dan als je tegen jezelf kunt zeggen dat dit idee er is, en vervolgens: 'Ik ga het gewoon proberen,' of 'Eens kijken wie mij kan helpen als ik vastloop.' Dat geeft lucht. Dat je ze toe mag laten en dat je tegelijkertijd op zoek mag gaan naar wat jij nodig hebt om de negatieve gedachten de baas te kunnen.

Dit inzicht in de overtuiging gaf niet alleen Eline, maar het hele gezin inzicht in het zichtbare gedrag. En al snel kwam er ook in het gedrag verandering.

De volgende stap zou het inzetten van het 4G-denken kunnen zijn, zoals hierboven beschreven. In dit geval hebben we de overtuiging onderzocht en er een andere, mildere overtuiging voor in de plaats gezet. Dan is er plaats voor het omdenken, de groene gedachten of het toepassen van een groeimindset. Kom maar op met die gekleurde gedachten, graag zo veel mogelijk! Nu mag het! Help mij om het samen met jou te oefenen. Met of zonder inlegzooltjes... ■

