



Marianne Rietveld

Over je eigen Wikipedia zijn

Regelmatig komen er kinderen in mijn praktijk, veelal hoogbegaafd, die aangeven last hebben van hun hooggevoeligheid. Of ik daar iets mee kan. Maar het is niet de vraag wat ik daarmee kan, maar wat ze er zelf mee willen. Ik luister vooral vanuit m'n hart naar het kind, vanuit authenticiteit. Dan ontstaat de verbinding die nodig is om een volgende stap te zetten. Want dat is de basis. Authentiek zijn en echt luisteren!

Hieronder het verhaal van Nina. Nina is 10 jaar en zit in groep 6. Een coachingstraject dat zich gaandeweg ontwikkeld heeft. Voor geen enkel kind is het traject hetzelfde. Ieder kind is uniek en heeft dus een unieke begeleiding nodig. Dat maakt het werken vanuit je hart zo mooi. In onze begeleiding gaan we altijd uit van de talenten van het kind.

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 vind het lastig dat ze dat niet begrijpt. "Ik weet het echt niet hoor!" zegt ze. 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."

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. We gaan verder met de talentenwaaier. Een mooi middel om uiteindelijk bij het doel te komen: Je bent goed zoals je bent, kijk eens wat je talenten zijn. Zet die in bij dat wat lastig voor je is!



De creatieve maker is al gelijk zichtbaar.

"Mooi om te zien dat die herkenning al zo'n opluchting kan geven"

VOELEN

Dan vertelt Nina dat er geroddeld wordt over haar in de klas. Dat ze dat voelt en dat niet kan uitleggen. De juf heeft Nina gevraagd om het te komen zeggen als ze dat weer merkt of voelt. Dan moet ze er wel een voorbeeld bij geven waarom ze denkt dat er geroddeld wordt en wat ze gezien heeft. De juf is dan bereid om er direct op in te spelen. "Maar," zegt Nina, "het is vaak een gevoel en daar wil de juf niets mee doen dus denk ik vaak: laat maar..." "Misschien wil de juf het wel maar kan ze hier niets mee", zeg ik haar zachtjes. Het is even stil.

En weer is hier een twijfelmoment; "Ik voel het toch? Wat is er toch mis met mij dat dat ontkend wordt." Dit hoor ik kinderen soms letterlijk zeggen. Tussen haar verhalen door geef ik Nina informatie wat hooggevoeligheid in deze kan zijn. Ze reageert vaak blij en opgelucht: ja, dat heb ik ook! Mooi om te zien dat die herkenning al zo'n opluchting kan geven.

You are perfect
exactly as you are;
there is no need to

change anything except
the thoughts that you
aren't good enough.

INTENSER

De keer daarna komt Nina vrolijk binnen en pakt gelijk een schrijftje 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. "Nou ja, niet altijd, maar wel vaak!"

**"Een GEBEURTENIS zorgt
voor bepaalde GEDACHTEN,
die gedachten bepalen weer
een GEVOEL en uiteindelijk
zorgt een bepaald gevoel
voor het zichtbare GEDRAG."**

Ik besluit over te gaan naar het G-denken. Het G-denken komt voort uit de Cognitieve gedragstherapie 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. Kinderen reageren bij het toepassen van de helpende gedachte soms met 'neutraal' of 'gewoon' als gevoel. Een glimlach hierbij is dan al een cadeautje voor zichzelf.

Ik geef een voorbeeld: Gebeurtenis: ik vertel iets en even later vraagt ze wat ik bedoel. De bijbehorende gedachten kunnen dan zijn: luister je wel, ik heb het net verteld. Het gevoel wat daarop volgt: boos en het gedrag: ik loop boos weg.

Nu gebruiken we bij stap 2 een helpende gedachte. Weer is de gebeurtenis: ik vertel iets en even later vraagt ze wat ik bedoel. Dan gebruik ik de helpende gedachte: misschien heeft ze me niet goed begrepen; ik vertel het nog een keer, of misschien ben ik niet duidelijk geweest; ik vertel het nog een keer. Het gevoel is dan heel anders: blij, en het gedrag: ik ga vrolijk verder. Hier hebben we fysiek ook op 'gelopen', 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.

ZELFVERTROUWEN

"Ik heb een steentje van zelfvertrouwen", vertrouwt ze me op een keer toe. "Het ligt naast m'n bed. Ik sleep het niet overal mee naartoe maar het geeft me wel zelfvertrouwen. Gek hè? Ik weet niet, het voelt gewoon zo." "Nee hoor, dat is niet gek en wees maar blij dat je dat kan voelen, dat is mooi toch?"

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." 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." Moeder pakt ook een steentje: "Het lukt steeds beter om elkaar te begrijpen." Dat is een mooie afsluiting. Op eigen kracht verder!

Marianne Rietveld

www.dewijswijzer.nl
Dit artikel stond eerder
op HetKind.org

