

Achter negatief gedrag schuilt een positief verlangen

In verbinding blijven met je hoogbegaafde kind... Van levensbelang!



Het is maandagmorgen. De ochtend waarop ik tijd reserveer om de mail te beantwoorden. Met een kopje koffie erbij, geurkaarsje aan, rustig muziekje op de achtergrond open ik mijn mailbox.



En die ontploft.
Met roepen om hulp.
Met noodkreten van ouders...

Het gedrag van hun kind gaat buiten alle grenzen...

Geen land mee te bezeilen...

Dwars tegen alle regels in...

Ze doet het erom...

Ze weet precies waar mijn explosieknopje zit...

Ik ben die strijd meer dan zat...

Weigert te luisteren...

Niet aan het schoolwerk te krijgen...

Herken je dat? Dat je het gevoel hebt dat je kind expres dat gedrag laat zien wat je juist niet wilt zien, zeker in deze tijd niet (ik schrijf deze blog eind januari waarin we net gehoord hebben dat de avondklok ingaat, de lockdown nog even voortduurt en er nog geen zicht is op het eerder open gaan van de basisscholen).

OVERLEVINGSMECHANISME

Als er stress bij het kind, of de opvoeder, naar voren komt, voedt dat het overlevingsmechanisme. Dat is wat het systeem automatisch in ons doet. Al eerder heb ik geschreven over de metafoor van de Baboesjka's waarin uitgelegd wordt dat gedrag dat we niet zo aangenaam vinden van een kind vaak zijn of haar bescherming van een kwetsbaar deel is. En iets beschermen wat je raakt, schuurt vaak aan stress.

In deze tijd van de pandemie is het angst, frustratie, boosheid maar ook het grote rechtvaardigheidsgevoel dat deze kinderen zo scherp in woord en groot in gedrag maakt.

Automatisch, vaak zonder het te willen. Het gebeurt gewoon. Het bordje stroomt over... De bekende druppel die de emmer laat overlopen.

Inmiddels weten we ook dat als we daar met groot gedrag op reageren het gedrag van het kind alleen maar meer gevoed wordt en we de verkeerde route pakken om het te keren. Het lukt

dan juist niet om in verbinding te blijven of opnieuw te komen.

En we willen juist het gedrag niet groter maken. Het liefst willen we dat het gedrag stopt, acceptabel wordt voor de omgeving maar ook voor het kind zelf. We willen juist wel met onze kinderen in verbinding zijn en blijven. Maar hoe doe je dat dan in het heetst van de strijd?

NIET NU!

Gelijk in gesprek gaan met je kind na een woede uitbarsting maakt het voor het kind en jou als opvoeder alleen maar moeilijker. Geef jezelf en je kind de tijd om te kunnen kalmeren, rustiger te worden, in balans te komen waardoor het zenuwstelsel de tijd krijgt zich te herstellen. Gun jezelf en je kind hersteltijd.

Koel allebei eerst even af. Dan kan ook het denken weer rustig opstarten en meedoen in dat wat dan belangrijk is. De nog aanwezige adrenaline zorgt ervoor dat het hele lijf strak staat van spanning. En juist dan ben je onbereikbaar voor elkaar.

WANNEER WEL?

Pas als je voelt dat jullie beiden rustiger geworden zijn, weer in balans zijn, kun je een gesprekje beginnen. Als ouder leef je dit voor zodat je kind van jou kan leren op deze manier om te gaan met boosheid, verdriet, frustratie. Door het niet te veroordelen maar het er te laten zijn, zakt de thermometer vaak al rustig naar beneden.

Vertel wat je ziet. Zonder oordeel.

Meer niet. "Ik zie dat je heel boos bent, klopt dat?"

Vraag of je nabij mag zijn. "Ik zie, wil je dat ik een beetje in de buurt blijf?"

Of "Ik zie, zal ik een glaasje water voor je halen?"

ZONDER OORDEEL

♥ Help eerst je kind rustiger te worden. En geef jezelf de ruimte dat ook te worden.

♥ Zorg dan voor een open en nieuwsgierige houding.

♥ Gebruik niet teveel woorden en hou het eenvoudig.

ACHTER NEGATIEF GEDRAG SCHUILT EEN POSITIEF VERLANGEN

In verbinding blijven met je hoogbegaafde kind... van levensbelang!

- ♥ Geef een ik-boodschap: "Ik maak me zorgen om wat er gebeurde, hoe kunnen we er samen voor zorgen dat het niet nog een keer gebeurt?"
- ♥ Luister naar zijn of haar 'oplossingen', deel jouw oplossing.
- ♥ Probeer bij elkaar te komen met een oplossing. Hiermee respecteer je de zo sterk aanwezige autonomie. Het woord oplossing zou je kunnen vervangen door 'experiment'. Dat zorgt soms voor minder stress dat het MOET lukken. Geef ruimte om het samen te proberen, moedig elkaar aan, vier overwinningen en stel bij als dat nodig blijkt. Een experiment mag tenslotte mislukken. Evalueer, stel het bij en ga het opnieuw proberen.
- ♥ Bij dit alles heeft een kind jou nodig.
- ♥ Zonder oordeel en begripvol.
- ♥ Met liefdevolle aandacht.
- ♥ Vanuit positief waarderend taalgebruik. In verbinding.
- ♥ Veiligheid bieden dat de emotie er mag zijn.
- ♥ En weet: Je wijst het gedrag af, niet je kind.

ZO INTENS GEVOELIG

Inmiddels weten we dat hoogbegaafde kinderen door hun intense gevoelsleven extra vatbaar zijn voor stress.

Dat ze het leven intens leven. En dat het intense leven zoveel groter en heftiger is dan we zouden verwachten. En dat we dat vaak veroordelen. En omdat het zo groot is, veroordelen we dat gedrag vaak. (zie ook de vooroordelen hierover, helder verwoord bij de ZijnsWijzers)

Dat wetende maakt dat je kind ons als volwassene nodig heeft als rolmodel. Dat we als volwassene voorleven hoe om te gaan met de intense gevoeligheden. Door te laten zien dat je over je gevoelens praat, dat je luistert naar wat je kind wil delen over zijn of haar gevoelens. Dat het er is, er mag zijn en een plekje mag krijgen. Leef voor hoe jij dat doet als ouder. Echt, kinderen doen wat jij doet en doen niet wat jij zegt...

De lemniscaat is in de wiskunde bekend als een symbool voor oneindigheid.

Datgene wat niet meer met welk getal ook is uit te drukken. Het is ook een teken van ademhaling en van genezing.



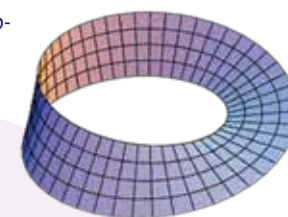
Vaak beslissen deze kinderen, ook door hun groot empathisch en inlevend vermogen, de intensiteit van hun gevoelens niet met de juf of ouder te delen 'omdat ze er dan verdrietig van worden of zich zorgen gaan maken'. Ze maken hun eigen gevoelens ondergeschikt aan die van een ander. Help ze hun eigen gevoelens te benoemen. En leef het voor.

In het boek 'Ik ben een kind, gelukkig en gevoelig hoogbegaafd' blz. 167 van Rineke Derksen is een samenvatting opgenomen van woorden passend bij primaire gevoelens en de secundaire en tertiaire emoties die daarbij horen. Zie einde artikel voor deze samenvatting.

AUTONOMIE

Als opvoeder weet je waarschijnlijk heel goed dat de karaktereigenschap autonomie bij deze kinderen bovenaan het lijstje met respectvol omgaan met mij staat. Waarbij we niet suggereren dat alles moet gaan zoals hij of zij dat wil (zie ook de vooroordelen hierover helder verwoord bij de ZijnsWijzers) Help je kind om te kunnen gaan met zijn eigen stress. Geef hem de ruimte maar ook verantwoording zelf te leren voelen hoe het met ze is. Neem de regie niet over. De grote behoefte aan het

respecteren van zijn autonomie is ook hier belangrijk. Laat los waar het kan, geef ruimte waar mogelijk en help waar nodig.



IN VERBINDING

We hebben, ook straks na deze pandemie, meer aan ontspannen kinderen die in verbinding zijn met zichzelf en hun omgeving dan aan stressvolle kinderen die 'bij zijn in het schoolse leren', maar stressvol en volledig uit verbinding en niet leerbaar zijn. Er is juist dan geen winst maar alleen intens verlies.

"Blijf in verbinding," geef ik de ouders die ik begeleid mee, ook al betekent dat misschien minder schoolse taken kunnen doen op een dag. Kijk en voel aan wat wél kan.

Geen enkel kind loopt voor. Geen enkel kind loopt achter. Elk kind is daar waar het zou moeten zijn. Ga naar buiten, knuffel elkaar, bak taartjes voor de buurvrouw, hang briefjes ter bemoediging op in jouw buurt, beschilder kleine keitjes en verstop ze in je buurt... bedenk iets waar de kinderen,

ACHTER NEGATIEF GEDRAG SCHUILT EEN POSITIEF VERLANGEN

In verbinding blijven met je hoogbegaafde kind... van levensbelang!

en dus ook de ouders, blij van worden.
Het gevoel hebben iets positiefs bij te dragen aan deze pandemie, waar we allemaal in zitten, heeft een positieve invloed op het welbevinden van de mens. En positieve gevoelens zorgen voor meer veerkracht.

Zorg kunnen dragen voor jouw eigen welbevinden en een bijdrage kunnen leveren aan het welbevinden van de mensen in je omgeving is van 'levensbelang'...

D U S...

Hieronder een doe tip om verbinding te illustreren:

De Möbius band, infinity, oneindigheid geeft zo mooi weer hoe belangrijk verbinding is. Dat je elkaar niet loslaat maar altijd verbonden blijft, wat er ook gebeurt. Ga dit eens samen met je kind maken.

Maak op de volgende manier een Möbiusband: Neem een strook papier, breng de uiteinden bij elkaar en draai een van de uiteinden een halve slag. Plak de einden vervolgens op elkaar.
Ontdek de eigenschappen, door te proberen een van de zijden rood te kleuren en de andere blauw.

Bedenk wat je op de band tekent of schrijft voordat je hem dichtplakt. Wat is voor jou belangrijk in de verbinding met je ouder/kind? Maak de

band voor de ander, kind of ouder. Soms brengt het samen bezig zijn, mooie gesprekken op gang om juist over gevoelens te praten. Geef jouw 'band van verbinding' liefdevol aan elkaar. En maak er een mooi momentje van.



Marianne Rietveld
www.dewijswijzer.nl

EEN WEETJE:

De Möbius band is ontdekt door de Duitse mathematicus en astronoom Ferdinand Möbius (1790-1868). Escher heeft zijn bekende Möbiusband, waar de mieren over lopen, gemaakt. Wil je de mieren zien lopen, op YouTube staat een leuk filmpje:

<https://youtu.be/YAijI24MF2s>



Samenvatting uit het boek 'Ik ben een kind, gelukkig en gevoelig hoogbegaafd' van Rineke Derksen:

We kunnen hoogbegaafde kinderen al heel jong leren om beter met stress om te gaan. Thuis kan dat heel direct door als ouders een goed rolmodel te zijn. Laat zien en horen dat je kunt praten over je gevoelens en dat er naar elkaar geluisterd wordt. Kinderen kunnen ervaren dat hun intensiteit een plek mag hebben. Gebruik de juiste woorden bij het verwoorden van de gevoelens. Praat niet alleen over de primaire gevoelens maar praat ook over de secundaire en tertiaire emoties die daarbij horen. Deze duiden vaak veel beter de zeer specifieke gevoelens aan die deze kinderen ervaren. Het kunnen toepassen van specifieke gevoelswoorden geeft de mogelijkheid om deze gevoelens veel beter te kunnen verduidelijken naar anderen en hiermee stress te kunnen verlagen.

De primaire emoties zijn liefde, plezier, verrassing, boosheid, verdriet en angst. Ik zal een samenvatting geven van de secundaire en tertiaire emoties die hierbij horen (Parrot 2001):

PRIMAIRE EMOTIES	SECUNDAIRE EMOTIES
Liefde	aanbidding, affectie, liefde, genegenheid, smaak, aantrekking, zorgzaamheid, tederheid, mededogen, sentimentaliteit, verlangen, passie, verliefdheid
Plezier	amusement, gelukzaligheid, vrolijkheid, jovialiteit, vreugde, verrukking, genot, geluk, tevredenheid, extase, euforie, enthousiasme, ijver, opwindend, sensatie, trots, triomf, gedrevenheid, hoop, optimisme, opluchting
Verrassing	verbazing
Boosheid	woede, irritatie, ergernis, agitatie, knorrigheid, frustratie, verontwaardiging, wijandigheid, wreedheid, bitterheid, haat, afkeer, verachting, wrok, walging, minachting, afkeer, jaloezie
Verdriet	lijden, pijn, angst, depressie, wanhoop, hopeloosheid, somberheid, ongeluk, ellende, melancholie, schaamte, schuld, teleurstelling, ongenoegen, spijt, wroeging, verwaarlozing, isolatie, eenzaamheid, afwijzing, heimwee, nederlaag, neerslachtigheid, onzekerheid, belediging, vernedering, sympathie
Angst	verdriet, gealarmeerd zijn, shock, terreur, paniek, histerie, nervositeit, gespannenheid, ongemak, zorgen

Wees niet bang dat kinderen deze woorden niet kunnen toepassen. In onze groepen zien we dat de kinderen opgelucht zijn dat ze eindelijk een woord hebben dat past bij hun gevoel.