

Intens...



Marianne Rietveld

Intens...

... leven - genieten - voelen - blij - boos - geraakt - verdrietig - gelukkig - ontroerd - liefdevol - gepassioneerd - verwonderd - opgewonden - dankbaar - energiek - enthousiast - geprikkeld - verlangend - geboeid - waakzaam - ontspannen - opgelucht - betoverd...

Veel hoogbegaafde kinderen leven het leven intens. Met alle emoties die daarbij horen.

Intense emoties. Die tijd nodig hebben te voelen, te ervaren, en te verwerken.

Intens blij zijn met eerste sneeuwlokje dat in januari zijn kopje boven de koude, besneeuwde aarde uitsteekt.

Betoverd worden door de prachtige kleuren die de herfst steeds weer, elk jaar opnieuw voor ons maakt.

Geraakt worden door de oprechtheid van kinderen waarmee ze zich vaak heel kwetsbaar durven opstellen.

Overweldigd worden door mooie muziek...

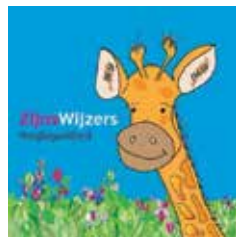
De gevoeligheid van hoogbegaafde kinderen, in combinatie met hun intensiteit, kan leiden tot sterke gevoelens van gekwetstheid, frustratie, boosheid en angst.

ZIJNSLUIK

In het ZIJNSluit, zoals Tessa Kieboom de ZIJNSkant van hoogbegaafdheid zo mooi noemt, is het gevoelig ZIJN

een van de vier karaktereigenschappen die zij, na onderzoek, ziet als veelvoorkomende eigenschap bij hoogbegaafden.

ZIJN en de manier waarop kan niet door een intelligentietest worden gemeten, maar bepaalt wel mede het functioneren van het hoogbegaafde kind. Van het grootste belang dat we daar meer van weten en aandacht aan geven.



VOELEN ONTLADEN EN OPLADEN

Over dat intense voelen dat veel hoogbegaafde kinderen doen heeft 'men' al heel snel een oordeel. Stel: Jij bent samen met de familie een mooie wandeling aan het maken en je kunt werkelijk geen stap meer zetten omdat het naadje van je sok precies op je kleine teen duwt. Dat doet zo intens veel pijn dat je niets anders kunt doen dan stoppen met lopen, de schoen en sok uit doen (ontladen) en je teen en jezelf even de vrijheid geven bij te komen (opladen) om daarna weer verder te kunnen. De ander vind je een aansteller, toneelspeler, aandachttrekker en staat zuchtend op je te wachten... Het signaal is dat er iets niet fijn is aan jou. Kennelijk stel je je aan... Er wordt wat van jouw pauze om je sok van je kleine teen te trekken gevonden.

Als je die gevoeligheid niet hebt, kun je je vaak niet voorstellen dat iets zo erg kan zijn als het kind het ons doet voorkomen. We sporen het kind toch vooral

aan weer snel de sok en schoen aan te doen en weer verder te lopen omdat het nu wel lang genoeg geduurd heeft. Maar ik verzeker je, zo werkt dat niet.

ZIJNSWIJZERS

Bij de ZijnsWijzers, een praktische tool met de uitgewerkte karaktereigenschappen van de ZIJNSkant voorzien van kaartjes waar concreet zichtbaar gedrag op staat met op de achterkant reflectievragen om een gesprek over dat gedrag aan te kunnen gaan, is de gevoeligheid ook opgenomen. Deze gevoeligheid, sensitiviteit die maakt dat je bent wie je bent, heeft de behoefte aan ruimte en tijd om de intense beleving van emoties te kunnen verwerken in je lijf. Dus ook dat je tijd nodig hebt om je kleine teen even te ontspannen, erover te wrijven om vervolgens

Intens...

leven - genieten - voelen - blij - boos - geraakt - verdrietig - gelukkig - ontroerd - liefdevol - gepassioneerd - verwonderd - opgewonden - dankbaar - energiek - enthousiast - geprikkeld - verlangend - geboeid - waakzaam - ontspannen - opgelucht - betoverd...

zorgvuldig je sok weer aan te doen zódanig dat het naadje niet weer op die nu toch al gevoelig plek terechtkomt. Vervolgens schuif je voorzichtig je schoen weer in om te voorkomen dat je sok verschuift. Rustig, bedachtzaam en met volle aandacht.



Wees maar eerlijk... Deze kinderen voelen, kijken en weten. Razendsnel en intuïtief.

Als het voelen wordt ontkend, ontken je het ZIJN, de eigenheid van het kind. Dan kan er een gevoel van eenzaamheid ontstaan, een

negatief zelfbeeld omdat je merkt dat je anders bent dan anderen. Het zelfvertrouwen groeit hier niet van.

BLIJDSCAP EN VERWARRING

Een mooie eigenschap dat voelen. Intens voelen is voelen in het kwadraat...of meer. Het kan je veel brengen. Je voelt vaak aan, al voordat je ergens binnen bent, hoe het daar is. Je voelt vaak hoe anderen zich voelen en, zo empatisch als je bent, hou je daar graag rekening mee. Anderen voelen zich vaak erg gezien door jou en zijn graag bij jou in de buurt. Veel blijdschap maar ook veel verwarring.

Verwarring als je voelt dat je juf zich niet lekker voelt maar dat ontkent. Dat doet ze om jou natuurlijk niet met haar 'niet helemaal fit zijn' te belasten. Verwarring als mama heel hard haar teen stoot tegen de bank, je ziet en voelt dat ze pijn heeft, je bezorgd naar haar toe loopt om hulp te bieden maar mama ontkent dat het pijn doet.

INLEVEND, HULPVAARDIG EN BETROKKEN

Eén van de gedragskaartjes die bij de ZijnsWijzers horen, laat bovengenoemde woorden lezen. Een van de manieren om de kaartjes te gebruiken is om de kinderen zelf te laten kiezen of het bij hen past of niet. Dit kaartje ligt er eigenlijk altijd wel bij. Ik noem deze kinderen vaak de pareltjes van onze maatschappij, als we ze maar weten te waarderen om wie ze zijn. Dan zien we authentieke, prachtige kinderen. Kwetsbaar, sterk, gevoelig met een groot rechtvaardigheidsgevoel en vooral intens levend in de wereld om hen heen. Het zijn dan ook vaak deze kinderen, en volwassenen, die als eerste en als vanzelf zonder erbij na te denken opstaan in de bus, de deur nog even

openhouden als er iemand achter hen loopt, de deur openhouden als het regent buiten en iemand komt aanlopen... als vanzelf, als een

natuurlijk iets. Verwonderd dat de ander dat bijzonder noemt, verwonderd dat de ander dat niet ziet, voelt of doet.

Alle hoogbegaafden zijn hetzelfde...?

Afgelopen week werkte ik met de ZijnsWijzers bij een jongen van 8 jaar. Het gesprek, en later het onderzoekje, richtte zich op zijn grote rechtvaardigheidsgevoel dat hem regelmatig dwars zat.

Het gesprek ging als volgt:
Ik: "Voel je je wel eens anders?"
C: "Nee, ik zit op een HB school en daar zijn we allemaal hetzelfde."

Na het neerleggen van de karakterkaart '*rechtvaardigheid*' bleek dat toch niet helemaal zo te zijn.

Er bleven twee kaartjes over die niet bij hem pasten, vond hij. Bijzonder, want de kaartjes bevatten allemaal uitspraken van kinderen en volwassen hoogbegaafden. Dus zouden, volgens zijn overtuiging 'dat alle hoogbegaafden hetzelfde zijn', alle kaartjes ook bij hem moeten passen...

Stil...

De *nadenker* maakt overuren...
De *doordenker* gaat vol gas aan de slag...
De *buikdenker* voelt...
De *woordkunstenaar* zoekt

naar woorden...
De *ontrafelaar* wikt en weegt...
De *herkauwer* kauwt, kauwt... en kauwt...
De conclusie van C. is dan lachend: "tja... dan zijn we als hoogbegaafden dus niet allemaal hetzelfde."

Dat geeft ruimte!

Want Jij bent uniek, met een authentiek palletje aan eigenschappen en talenten.

En niemand is precies jij...]

ONVERWACHT

Emoties zie je niet altijd aankomen. Sterker nog, als je het leven zo intens leeft, komen ze op de meest onverwachte momenten

binnen. Iemand zegt iets, je hebt ineens een gedachte, je hoort een bepaald liedje... Je kunt je overspoeld voelen.

Stil...

De nadenker maakt overuren...

De doordenker gaat vol gas aan de slag...

Laat ze maar binnen komen, laat die emoties er maar zijn. Als je ze wegstopt, doe je jezelf tekort, alsof je emoties er niet mogen zijn. Je ontkent daarmee een stukje jij.

In het boek 'Gewoon Tom' omschrijft Tom (4 jaar) het zo:

- ♥ "...ik hou ook van muziek luisteren vooral samen met mijn vriend aap.
- ♥ vaak vind ik muziek zo mooi dat ik er helemaal warm van word.
- ♥ bij mooie muziek krijg ik vaak tranen. het voelt dan of mijn hart helemaal open gaat en alsof iedereen erin kan kijken.
- ♥ muziek voelt warm en boos heel koud. warm en koud tegelijk... weet je wat je dan krijgt? een tornado! maar dan dus in mij en daar word ik heel verdrietig van."

Bron: Gewoon Tom; Tom de Boevere & Noor Veijgen

ZONDER OORDEEL

In de vorige Signaal heb ik geschreven over oordeelloos communiceren. Hoe zou het zijn als we kinderen, volwassenen maar ook onszelf toestemming geven dat gevoelens en emoties er mogen zijn? Want ze zijn er. En ze verdwijnen niet door er iets van te vinden. Ze worden geleefd, gevoeld en ervaren als we ze toelaten. Als dat doorleven, voelen en ervaren er mag zijn, verliezen ze als vanzelf al iets van

hun intensiteit. En dat kan zomaar weer heel fijn zijn voor henzelf en de omgeving.

Zullen we met elkaar proberen zonder oordeel naar, al dan niet intense, emoties te leren kijken? Te kijken achter het gedrag? Tegen de kinderen zeggen dat we zien dat ze hier wel heel verdrietig of blij van worden? En dan vragen of dat klopt? Dat we dat goed zien?

Dat het ons dan elke dag een beetje beter lukt om zo naar de emoties te kijken? Dat we elkaar daar dan bij helpen? Dan zou dat de wereld zomaar een heel klein beetje, ieniemienie, ietsie pietsie fijner kunnen maken. Of je nu hoogbegaafd bent of niet.

WANT ALS JE MAG ZIJN WIE JE BENT, ZIEN WE PAS ECHT WIE JE BENT.

De ZijnsWijzers zijn te bestellen via de webwinkel op de site van DeWijswijzer.

Marianne Rietveld
www.dewijswijzer.nl

