

Help! mijn kind is hoogbegaafd



Drs. Marieke van der Zee

Vraag jij je wel eens af wat je hoogbegaafde kind nodig heeft om weer lekker in zijn vel te zitten?

Merk je wel eens dat ‘straffen en belonen’ totaal niet aanslaat en zoek je andere manieren om je kind op te voeden?

Vraag jij je ook af hoe je het beste met de intensiteit en de heftige emoties van je kind om kunt gaan?

Je bent niet de enige!

Wat bijna niemand weet is dat het opvoeden van een hoogbegaafd kind vaak net een iets andere aanpak vergt dan we gewend zijn. Daarover gaat dit e-book.

Inhoud

Mijn missie	3
De 4 stappen naar een gelukkig en evenwichtig hoogbegaafd kind.....	4
Erkennen en waarderen van hoogbegaafdheid.	5
Een andere manier van denken	6
Een andere manier van zijn.	7
Intensiteit en sensitiviteit.	7
Introversie versus extraversie.	9
A-synchrone ontwikkeling	10
Zorgen voor een passend sociaal netwerk.....	11
Zorgen voor een uitdagende omgeving waarin je kind zijn ei kwijt kan en zich kan ontwikkelen	12
Aanpassen van onderwijs.....	12
Zorgen voor een inspirerende en uitdagende omgeving ook buiten school.	13
Anders opvoeden	14
Praktische tips & tools.....	17
Tool: Richt je op wat je zelf gaat doen	17
Tool: Gebruik groeitaal.....	19
Tool: Maak een keuzerad.	20
Tool: Luisteren.....	21
Tool: Afspraken maken en handhaven.....	22
Mogelijke ondersteuning.	23

Mijn missie

Hoogbegaafden kunnen zich net als het lelijke jonge eendje in het sprookje van Andersen voelen. Als je niet weet dat je een zwaantje bent en je probeert krampachtig een eendje te zijn, of je zet je af tegen die rare eendjes, dan kun je je behoorlijk machteloos, gefrustreerd en eenzaam voelen. Dat is zonde en onnodig. Want als je weet wie je bent en wat bij je past is er altijd een goede weg te vinden.

Ik heb er voor gekozen om met ouders te werken omdat ouders een heel belangrijke rol kunnen spelen in de betekenis die dingen krijgen. Als het werk op school nog niet lukt of niet past bij wat het kind wil doen, of als hij nog geen aansluiting heeft, besluit hij dan dat hij is mislukt, de wereld niet deugt of dat hij zijn aanpak en context nog niet heeft gevonden en gaat hij op zoek. Ik hoop het laatste en daar heeft hij jouw positieve ondersteuning keihard voor nodig.

Als ouder van een hoogbegaafd kind heb je hoe dan ook te maken met een zwaantje dat zijn weg moet vinden in een groep eendjes. Dat vergt andere begeleiding en andere afwegingen dan als hij een eendje tussen andere eendjes zou zijn.

In dit ebook wil ik inzoomen op wat hoogbegaafdheid is, op welke manieren hoogbegaafde kinderen 'anders' zijn en wat dat betekent voor de rol van ouders.

"Wij hebben erg veel gehad aan de cursus en hebben nu concrete handvatten om op een goede manier met de explosieve buien van onze HB kinderen om te gaan. Hierdoor ervaren we veel minder vaak stress en daardoor komt iedereen beter tot zijn recht. Wat ons betreft dus een dikke 10 voor Buro Mare." Pauline Coret uit Den Haag

"Dat Marieke voor het eerst met mij meeging naar het zoveelste gesprek op school, voelde als onze 'laatste strohalm'. Maar het was een eerste stap naar een nieuw begin!" Jennifer Hanenberg

"De wisselwerking tussen het gedrag van de opvoeder en het kind is buitengewoon interessant. Vanuit een duidelijk en zeer toegankelijk referentiekader helpt Marieke je om meer grip te krijgen op je eigen mogelijkheden en om verder te komen dan je al was. Ze is het type begeleider met wie je vrij eenvoudig op een dieper niveau zit, zonder het gevoel dat er "moeilijk" gedaan wordt." Jan van Os – Stedelijk Gymnasium Schiedam

De 4 stappen naar een gelukkig en evenwichtig hoogbegaafd kind.

1. Erkennen en waarderen van hoogbegaafdheid en aansluiten bij de eigenheid van je kind.
2. Zorgen voor een passend sociaal netwerk
3. Zorgen voor een uitdagende omgeving waarin je kind zijn ei kwijt kan en zich kan ontwikkelen
 - Aanpassen van onderwijs
 - Inspirerende en uitdagende omgeving aanbieden buiten school

4. Anders opvoeden

Ondersteunend leidinggeven (vriendelijk én daadkrachtig tegelijk) zonder gebruik te maken van sancties of beloningen.

Mijn werkwijze is o.a. gebaseerd op de gordon®methode, “Positive Discipline” van Jane Nelsen, No-Drama Discipline van Siegel en Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet van Haim Omer.



Erkennen en waarderen van hoogbegaafdheid.

Hoogbegaafdheid is meer dan alleen een hoge intelligentie; het is een manier van zijn. Een manier van zijn die het beste getypeerd kan worden als “intens”. Deze intense manier van zijn werkt in op allerlei aspecten van de persoonlijkheid en heeft gevolgen voor hoe iemand de wereld beleeft en ermee omgaat. Niet beter of slechter, maar anders.

Deze intense manier van zijn strookt niet altijd met de verwachtingen uit hun omgeving. En dus zullen ze moeten zoeken naar een goed evenwicht tussen zich aanpassen en zichzelf blijven. Als het hen lukt om die balans te vinden dan is er ruimte om zich gelukkig te voelen, goed te functioneren en hebben ze fantastische mogelijkheden om een betekenisvol en vervullend leven te leiden. Als het nog niet gelukt is om het evenwicht te vinden dan zie je dat terug op 2 manieren:



Sommige hoogbegaafde kinderen passen zich te veel aan aan de norm en verliezen het contact met wie zij werkelijk zijn. Deze aangepaste kinderen functioneren op school (in eerste instantie) naar behoren, maar ouders merken dat ze hun levensvreugde kwijt raken, ze hun zelfvertrouwen verliezen en dat ze onder hun verwachte niveau presteren. Buikpijn en hoofdpijn zijn vaak gehoorde klachten. Sommige van deze kinderen reageren thuis hun frustraties af in woedeaanvallen, pesten of ander negatief gedrag. Anderen trekken zich steeds verder terug en voelen zich depressief.

Andere hoogbegaafde kinderen passen zich juist te weinig aan en verliezen zich in het afzetten tegen hun omgeving. Uitdagend en recalcitrant gedrag, weigeren van werk of het niet serieus nemen van werk leidt tot onderpresteren.

Het belangrijkste wat je als ouder kunt doen is hoogbegaafdheid te erkennen en te waarderen en samen op zoek te gaan naar manieren hoe het kan stromen.

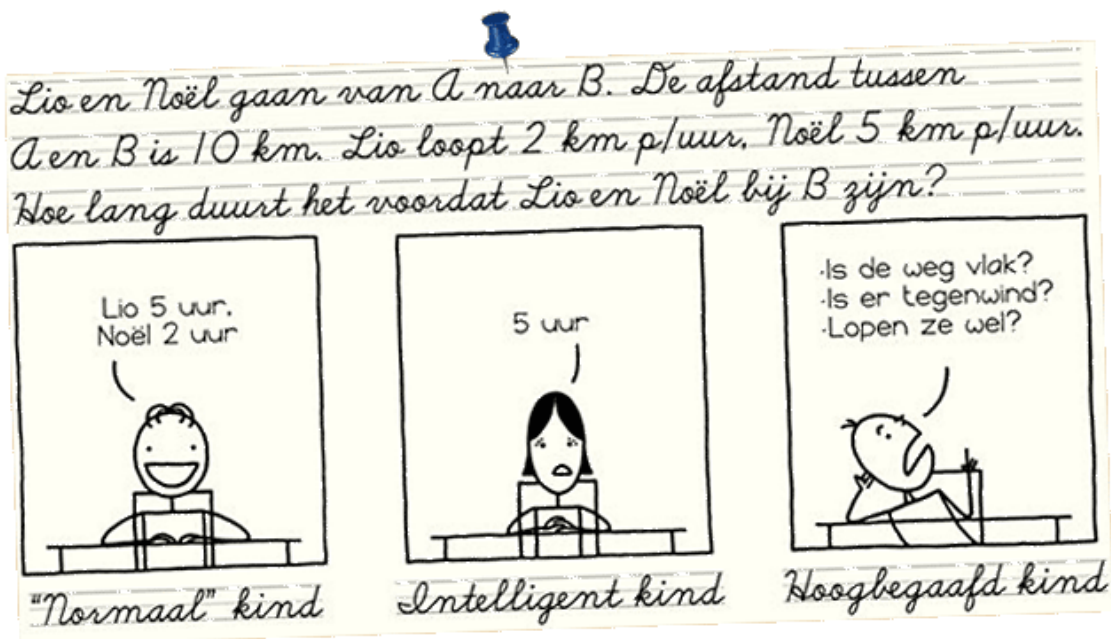
Trap niet in de valkuil om het als probleem te benaderen, dat helpt je kind niet. Steun je kind in zijn zoektocht naar wie hij is en heb vertrouwen.

Hieronder volgt informatie die daarbij kan helpen.

Een andere manier van denken

Bij hoogbegaafdheid gaat het om de combinatie van een snelle, complexe manier van denken en een hoge creativiteit en gedrevenheid.

(Zeer) Intelligent	Hoogbegaafd
Logische denkers Lineair/Stap voor stap Begrijpt stof snel Onthoudt makkelijk	Denkt vanuit het geheel en de samenhang Denkt creatief en 'out of the box' Leert grillig en onvoorspelbaar
• Weet het antwoord op de vraag • Geeft antwoord op de vraag • Geïnteresseerd • Aandachtig • Voorkeur contact met leeftijdgenoten • Goed in memoriseren • Luistert goed • Leert gemakkelijk • Tevreden over zichzelf	• Stelt de vragen • Stelt de vraag ter discussie • Intens nieuwsgierig • Gaat fysiek en mentaal helemaal in iets op • Voorkeur contact met volwassenen en oudere kinderen • Goed in raden • Toont sterke gevoelens en meningen • Snel verveld, weet de antwoorden al • Zeer kritisch op zichzelf (perfectionistisch)
Reguliere schoolprogramma past goed bij deze manier van denken. Vaak goede resultaten	Reguliere schoolprogramma sluit niet goed aan bij manier van denken Zoektocht naar passende leerstrategieën en motivatie



Cartoon van Mark van Eijk (Met dank aan Centrum voor Creatief Leren)

Dit betekent dat hoogbegaafde kinderen lang niet altijd goed scoren op school. Slechte schoolprestaties hoeven niet te betekenen dat het kind toch niet zo slim is als werd gedacht. Het zou kunnen zijn dat het programma niet goed aansluit bij de manier van denken van het kind.

Een andere manier van zijn.

Niet alleen hun manier van denken is anders, ze zijn ook anders. Het spreekt voor zich dat hoogbegaafde kinderen onderling erg van elkaar verschillen. Toch zijn er enkele kenmerken te noemen die veel voorkomen onder hoogbegaafden, namelijk:

- intensiteit en sensitiviteit
- introversie
- a-synchrone ontwikkeling

Een hoogbegaafd kind wordt door zijn omgeving vaak als te ervaren; te intens, overgevoelig, te gedreven, perfectionistisch, enz. Maak niet de fout dat je deze eigenschappen probeert af te zwakken (dat gaat je niet lukken) maar zoek naar passende uitingsvormen zodat de eigenschap tot zijn recht kan komen.

Intensiteit en sensitiviteit.

De gerenommeerde onderzoeker Dabrowski ziet het als een aangeboren prikkelgevoeligheid ('overexcitability') die nodig is om tot uitzonderlijke prestaties te komen. Hij onderscheidt 5 gebieden van prikkelgevoeligheid:

- intellectuele prikkelgevoeligheid
- psychomotorische prikkelgevoeligheid
- zintuiglijke prikkelgevoeligheid
- imaginaire prikkelgevoeligheid
- emotionele prikkelgevoeligheid



Intellectuele prikkelgevoeligheid.

Dit houdt in:

- leerehonger, drang tot begrijpen, onderzoeken

Wat is nodig:

- Waarderen van nieuwsgierigheid
- Respecteer de behoefte om te begrijpen, ongeacht de leeftijd van het kind
- Leer kinderen vaardigheden om antwoorden te vinden op hun vragen
- Zoek naar acceptabele uitingsvormen (op rommelmarkt oude apparaten kopen om uit elkaar te halen etc.)

Psychomotorische prikkelgevoeligheid.

Dit houdt in:

- gedreven, veel bewegen, veel praten, druk,
- niet je 'gedachtestroom' uit kunnen zetten voor het slapen gaan
- zenuwtics, nagelbijten etc.

Wat is nodig:

- Waarderen van energie / enthousiasme
- Vermijden van te lang stil moeten zitten
- Acceptabele uitingsvormen zoeken
(bijv. elastiek tussen stoelpoten waar kind tegen aan kan schoppen zonder dat anderen er last van hebben)
- Ontspanningstechnieken (bijv. i.p.v. boek voorlezen voor het slapen, ontspanningsspelletje om gedachtestroom uit te zetten)

Zintuiglijke prikkelgevoeligheid.

Dit houdt in:

- verijnd en intens beleven van smaak, geluid, beelden, huidcontact, geur

Wat is nodig:

- Waarderen van mogelijkheden om te genieten
- Omgeving aanpassen:
 - beperken van te sterke/storende prikkel
(oordoppen mee naar de bioscoop, labels uit kleding, etc.)
 - maximaliseren van prettige stimuli
(Accepteer dat kinderen langer zullen vasthouden aan kroeldoekjes, knuffels etc.)

Imaginaire prikkelgevoeligheid.

Dit houdt in:

- verbeeldingskracht (ook over wat er allemaal fout kan gaan....)
- gebruik van veel beelden en metaforen in de taal,
- poëtisch taalgebruik, visualisaties,
- inventief en fantasievol, magisch denken
- snel wegdromen bij verveling...maar ook vluchten in een fantasie- en droomwereld, imaginaire vriendjes, dramatiseren



Wat is nodig:

- Waarderen van creativiteit
- aanmoedigen om fantasie te uiten
- helpen onderscheid te maken tussen werkelijke- en fantasiewereld
- aanmoedigen om hun verbeeldingskracht te gebruiken om problemen op te lossen

Emotionele prikkelgevoeligheid

Dit houdt in:

- intense emotie, meevoelend, empathie
- sterke behoefte aan verbondenheid met anderen en dieren
- sterk gevoel voor rechtvaardigheid



Wat is nodig:

- Erkenning en acceptatie van gevoelens (niet van onacceptabel gedrag)
- Leer kinderen hun emoties te uiten
- gevoelstaal maar ook, muziek, poëzie, dagboek, kunst;
- Leer ze hoe ze tot rust kunnen komen, kunnen ontladen;
- Vind activiteiten waarin ze hun behoefte aan empathie en sociale bewogenheid kwijt kunnen.

Introversie versus extroversie.

Introverte mensen doen energie op als ze intern gericht / op zichzelf zijn. Reageren op externe prikkels en contact met anderen kost energie.

Extraverte mensen daarentegen doen energie op in contact met anderen. Op zichzelf zijn kost juist energie. Zowel introverte als extraverte mensen kunnen wel of niet sociaal vaardig zijn. Het onderscheid zit hem in de manier waarop je energie opdoet.

De meerderheid van de hoogbegaafden is introvert. In de maatschappij is de meerderheid (3:1) extravert en zo is de maatschappij ook ingericht. Op school of op je werk zijn er weinig mogelijkheden om tot jezelf te komen. Je wordt overstelpt met prikkels waarop je geacht wordt te reageren en veel opdrachten doen een beroep op samenwerken. Introverte mensen zullen daarom heel bewust ruimte moeten creëren om energie op te doen.



Een introvert kind heeft vaak wat ondersteuning nodig om ruimte voor zichzelf te creëren. Een extravert hoogbegaafd kind heeft vaak wat ondersteuning nodig om aan voldoende passende externe prikkels (contacten en activiteiten) te komen.

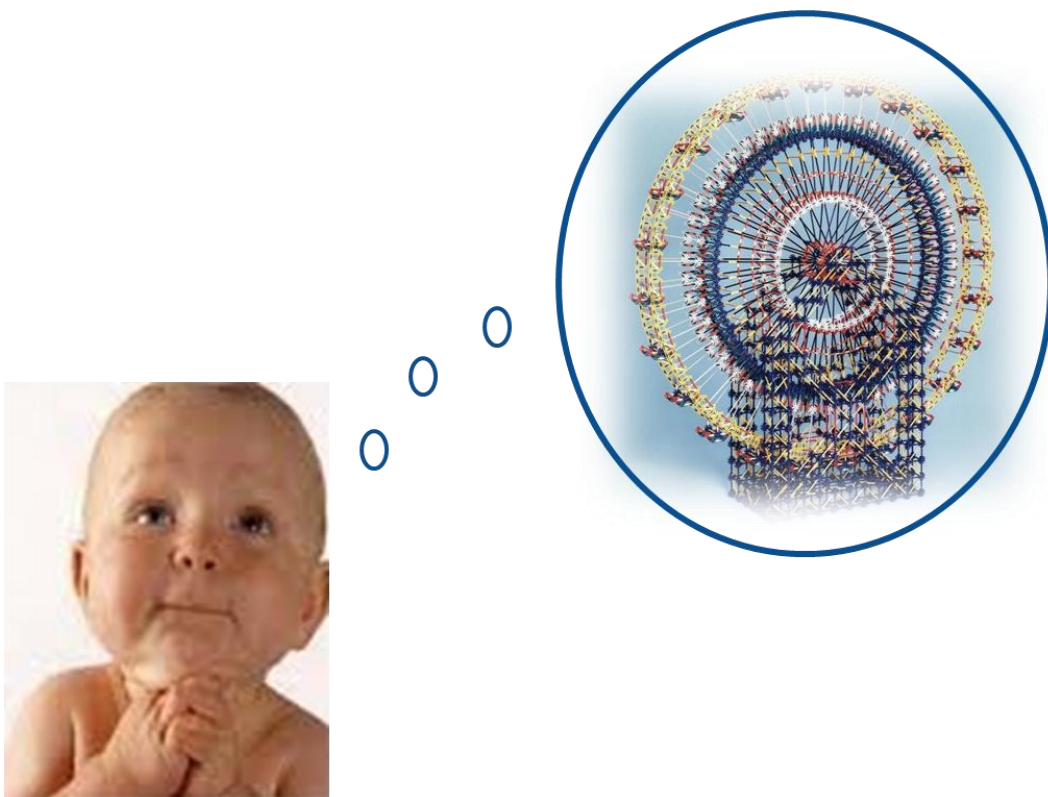
A-synchrone ontwikkeling

A-synchrone ontwikkeling houdt in dat kinderen zich op het ene ontwikkelingsgebied sneller ontwikkelen dan op het andere gebied. In de praktijk betekent dit dat je te maken hebt met "meerdere leeftijden in 1 kind".

Bijvoorbeeld:

- een kind van 6 is nieuwsgierig naar wat er in de wereld gebeurt en kijkt graag naar het jeugdjournaal, maar krijgt nachtmerries omdat het de vele indrukken in emotioneel nog niet kan verwerken;
- een kind kan prachtige bouwwerken bedenken en visualiseren maar beschikt nog niet over de fijne motoriek om ze te bouwen;
- Een kind kan rekenen en schrijven als de beste en zou eigenlijk een klas moeten overslaan maar hij schrijft nog zo langzaam dat hij het tempo in de volgende klas nog niet kan bijbenen;
- een tiener gaat vervroegd naar de middelbare school maar kan nog niet zelfstandig door het drukke verkeer in de stad naar school fietsen.

Het kost vaak de nodige creativiteit en inspanning om een goede afstemming te vinden.



Zorgen voor een passend sociaal netwerk

Het aantal vrienden dat een kind nodig heeft om zich prettig te voelen kan per kind erg verschillen. Voor de één is één of twee goede vrienden genoeg, een ander heeft behoefte aan veel mensen om zich heen (zie introversie/extraversie). Toch is het voor iedereen van belang om zich verbonden te voelen en zijn contacten waarbij je jezelf kunt zijn voor zowel introverte als extraverte kinderen belangrijk.

Je kunt je hoogbegaafde kind ondersteunen door contact met ontwikkelingsgelijken te faciliteren en zo nodig te stimuleren. Ik wil hiermee niet zeggen dat hoogbegaafde kinderen perse contact moeten hebben met andere hoogbegaafde kinderen. Waar het om gaat is dat ze andere kinderen treffen waarbij ze zichzelf kunnen zijn en zich niet voortdurend hoeven in te houden. Vaak is dat makkelijker met andere hoogbegaafde kinderen maar als dat lukt met niet-hoogbegaafde kinderen dan is dat natuurlijk ook prima.

Als de contacten binnen school en buurt niet voldoende verbondenheid bieden, zijn er de volgende mogelijkheden om contact met ontwikkelingsgelijken actief op te zoeken:

- Plusklassen (binnen school of bovenschools)
- Aansluiten bij verenigingen voor hoogbegaafden zoals Pharos, Hint Nederland, Choochem en Mensa.
- Vele adviesbureaus organiseren excursies, kampen, verrijkingsactiviteiten voor hoogbegaafde kinderen en jongeren.
- Lid worden van hobby- of interesseclubs, zoals een schaakclub, dierenbescherming etc. Veel hoogbegaafde kinderen voelen een grote maatschappelijke betrokkenheid. Een club waarbij zij kunnen bijdragen aan het “verbeteren van de wereld” kan hen helpen hier invulling aan te geven.
- Steeds meer universiteiten bieden programma’s aan voor intelligente tieners om vakken bij hen te volgen
- Hoogbegaafdenonderwijs



Zorgen voor een uitdagende omgeving waarin je kind zijn ei kwijt kan en zich kan ontwikkelen

Aanpassen van onderwijs

Zoals gezegd zijn hoogbegaafde kinderen snelle, creatieve en complexe denkers. Dat betekent dat de leerstof op school te traag gaat, dat herhaling van de stof frustrerend werkt en dat ze onvoldoende een beroep hoeven te doen op hogere orde denkvaardigheden.

Als kinderen als een speer door de lesstof heen gaan is meestal wel duidelijk dat ze aanpassingen in het programma nodig hebben. Maar juist ook als de resultaten achterblijven bij de verwachtingen is aangepast werk nodig. Op school wordt een onderwerp stapje voor stapje opgebouwd tot het uiteindelijk een geheel vormt. Een hoogbegaafd kind denkt vaak grillig en 'out of the box' en is er daarom bij gebaat om vooraf een overzicht te krijgen van de stof en te weten waar ieder puzzelstukje in het geheel past.

Hoe dat aangepaste werk eruit moet zien verschilt per kind en betekent dus een zoektocht. Een goede samenwerking tussen leerkracht, ouder en kind is hierbij van essentieel belang. Als leerkrachten en ouders in een strijd verwickeld raken is dat schadelijker dan een onaangepast programma voor het kind. Houd de gesprekken dus constructief. Lukt dat niet, zoek dan hulp.

Er zijn meerdere manieren om het onderwijs beter aan te laten sluiten bij de leerbehoefte van een hoogbegaafd kind:

- Compacten (herhaling schrappen) en verrijken (complexere stof aanbieden - hogere orde denken)
- Versnellen (zoals klassen overslaan; altijd in combinatie met compacten/verrijken;)
- Plusklassen (binnen de school of buitenschools)
- Hoogbegaafdenonderwijs (klassen met alleen hoogbegaafde kinderen en een aangepast curriculum)

Het doel van aangepast onderwijs is om kinderen te confronteren met werk waar ze moeite voor moeten doen en waarin ze zichzelf moeten overwinnen. Alleen dan zullen ze een goede werkhouding ontwikkelen en werkelijk kunnen groeien.

Niet alle hoogbegaafde kinderen zijn gelijk. De één zal genoeg hebben aan het compacten van de lesstof aangevuld met verrijkingsstof. Een ander is beter op zijn plek in het hoogbegaafdenonderwijs.

Ook scholen verschillen sterk in de mate waarin ze in kunnen spelen op de behoeften van een hoogbegaafd kind. Het is belangrijk om een goede match te vinden tussen wat het kind nodig heeft en wat de school kan bieden. Soms zal het nodig zijn om van school te veranderen.

Zorgen voor een inspirerende en uitdagende omgeving ook buiten school.

Houd er rekening mee dat hoogbegaafde kinderen andere dingen nodig hebben om tot hun recht te komen dan wat automatisch op hun pad komt. Laat de normale leeftijdsindicaties los en sluit aan bij het werkelijke ontwikkelingsniveau en interesse. Denk 'out of the box' en wees niet verbaasd als er meer activiteiten of meer diepgang nodig is om zich voldaan te voelen dan bij anderen.

Iemand die een aangeboren talent heeft voor pianospelen zal eerst in aanraking moeten komen met een piano om zijn talent te kunnen ontdekken. Een breed aanbod geeft meer mogelijkheden om te ontdekken waar je passie ligt en te ontdekken waar jij goed in bent.

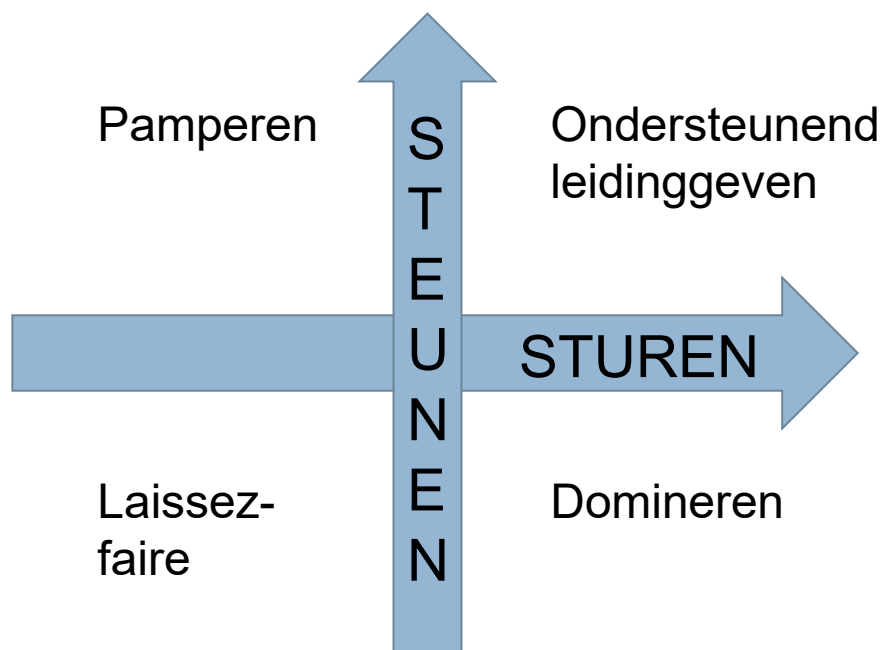


Anders opvoeden

In onze maatschappij is straffen en belonen de meest gebruikte manier van opvoeden. Het doel is dat kinderen zich leren conformeren. Maar 'conformereren' botst met de creatieve, onderzoekende, onafhankelijke aard van hoogbegaafde kinderen en werkt daarom vaak averechts.

Wat hoogbegaafde kinderen nodig hebben (naast voldoende uitdaging) is ferme, vriendelijke sturing waarin verwachtingen helder zijn en waarbij ze ondersteund worden om hun eigen passende weg te vinden.

Er ontstaat een heel andere dynamiek als ouders, in plaats van te straffen of te belonen, zich richten op 'leren', het zoeken naar oplossingen en het helpen ontwikkelen van zelfdiscipline, verantwoordelijkheid en probleemoplossende vaardigheden. Hoogbegaafde kinderen hebben nog meer dan andere kinderen een ouder nodig die ondersteunend leiding geeft.



Het verschil tussen straf en ondersteunend leiding.

Vaak zijn mensen bang dat ze over zich heen laten lopen als ze geen straf meer geven. Straf geeft hen een gevoel van controle, zeker als het op de korte termijn werkt.

In straf zit verwijt, schuld en veroordeling besloten en een diepgeworteld idee dat een kind zich beter gaat gedragen als er negatieve consequenties worden verbonden aan slecht gedrag.



Sturing daarentegen is respectvol naar het kind én naar jezelf én de situatie. Sturing voldoet aan de volgende 5 criteria:

- Je bent én vriendelijk én ferm tegelijk
- Je geeft het kind een gevoel van verbondenheid en ertoe te doen
- Je leert het kind belangrijke vaardigheden en eigenschappen
- Je nodigt het kind uit te ontdekken hoe bekwaam het is
- Het is effectief op de lange termijn

Een voorbeeld:

Situatie	Straf	Vriendelijke en ferme sturing
Je kind speelt te wild met speelgoed	Boos terechtwijzen: "Als je nu niet rustiger speelt, mag je er de rest van de dag niet meer mee spelen!"	Je pakt het speelgoed, legt het weg en zegt vriendelijk "laat me maar weten wanneer je er rustig mee kunt spelen". Als je kind zegt rustig te kunnen spelen maar wild blijft spelen, leg je het speelgoed alsnog weg en zeg je : "ik laat het je weten wanneer je het weer mag proberen." Blijf vriendelijk en respectvol, ga niet in discussie of beleren, en houd vol.

Woede en frustratie in reactie op je grens hoeft **niet** te betekenen dat je je kind respectloos hebt behandeld. Hoogbegaafde kinderen zijn gevoelige kinderen dus de kans is groot dat hun reacties heftig zijn. “Nee” zeggen of bij je punt blijven in een situatie die daarom vraagt is respectvoller en liefdevoller dan ja zeggen in zo’n situatie. Respecteer de gevoelens van het kind, ga niet in discussie en blijf zelf vriendelijk en respectvol.

Vriendelijk zijn is iets anders dan toegeeflijk zijn.

Hieronder het verschil:

Toegeeflijk (“pamperen”)	Vriendelijk
Het je kind naar de zin maken ten koste van jezelf of wat nodig is in de situatie	Respect hebben voor je kind én jezelf én de situatie. Grenzen stellen zonder verwijten en veroordeling.
Beschermen tegen teleurstelling en frustratie	Gevoelens erkennen – ik zie dat je teleurgesteld bent
Redden	Vertrouwen hebben in het kind

De ene ouder is geneigd om alleen ferm (zonder ook vriendelijk) te zijn, een ander om alleen vriendelijk (zonder ook ferm) te zijn en vaak wisselen mensen van alleen ferm naar alleen vriendelijk en visa versa. Het vergt een andere manier van kijken, creativiteit en oefening om zowel ferm als vriendelijk tegelijk te zijn.

Hieronder staan enkele tools om je alvast op weg te helpen om ondersteunend leiding te geven aan je kind. De komende tijd ontvang je regelmatig een vervolg tool om je mogelijkheden verder uit te breiden.

Het lastige van concrete opvoedtips is dat ze als ze uit hun context worden gehaald een onbedoeld eigen leven gaan leiden. Iedere tool kan je inzetten om een kind “de les te leren” of om een kind te ondersteunen om iets te leren. Er is een groot verschil tussen die twee en een kind voelt dat feilloos aan. Als je in het voorgaande voorbeeld speelgoed weglegt omdat het kind te wild speelt, kan je dit doen vanuit boosheid, verwijt en veroordeling en zal het als straf worden ervaren. Maar je kan het ook vriendelijk doen vanuit respect voor de situatie en het als leermoment inzetten.

Een wereld van verschil.



Praktische tips & tools

Tool: Richt je op wat je zelf gaat doen

Besluit wat je zelf gaat doen i.p.v. je te richten op wat je kind (niet) moet doen en houd vol.

Dit nodigt verantwoordelijk gedrag uit i.p.v. machtsstrijd.

1. Plan wat je gaat doen en geef dat van te voren aan.
"Zolang we in het verkeer zijn, geef ik geen antwoord op je vragen"
"Op maandag en donderdag kan ik je tussen 17.00 en 18.00 helpen met je huiswerk, maar niet op het laatste moment."
"Zodra je je gordel vast hebt ga ik rijden."
"ik zal om 20.00 uur een verhaaltje voorlezen als je je pyjama aan hebt en je tanden zijn gepoetst"
2. Meen wat je zegt, en zeg wat je meent. Kinderen voelen haarfijn aan of je iets echt meent of niet. Blijf vriendelijk en ferm en houd vol.
Als je kind niet klaar is om 20.00 uur, stop dan in zonder verhaaltje.
3. Wees bemoedigend: "je kunt het morgen weer proberen"

Deze tool is verder uitgewerkt in de blog op <http://buromare.blogspot.nl/2012/09/tips-en-tools-nummer-1-richt-je-op-wat.html>

Tool:

Prettige Time-out

Kinderen (mensen) gedragen zich beter als ze zich beter voelen. Een prettige time-out plek helpt om tot rust te komen. Vaak lukt het beter om problemen op te lossen als er eerst ruimte is om tot bedaren te komen.

1. Creëer samen met je kind een prettige plek om tot rust te komen. Laat hem kiezen hoe die plek eruit moet zien en wat er moet zijn (boeken, muziek, knuffels.....)
2. Laat hem een leuke naam kiezen voor deze plek (de boomhut, chill-plek, de hangmat....)
3. Als je kind over zijn toeren is vraag je vriendelijk "Zou het je helpen om even naar je 'chill-plek' te gaan?"
4. Als hij niet gaat, ga dan zelf. Geef het goede voorbeeld. Stamp niet weg maar zeg "ik heb het zelf wel even nodig"



Tool: Gebruik groeitaal.

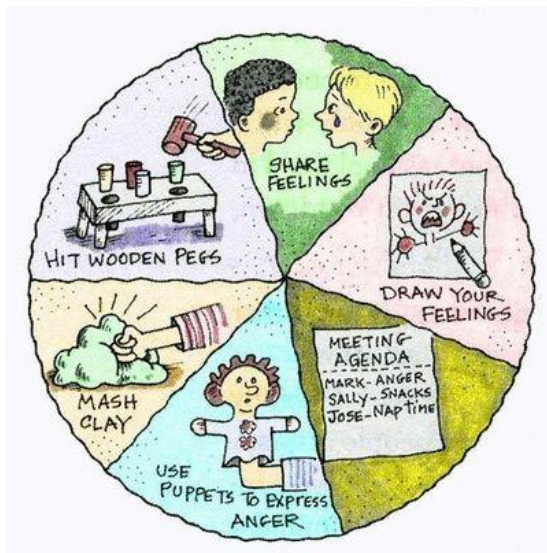
1. Vertaal het probleem naar een te leren vaardigheid
“boos van het veld aflopen tijdens de hockeywedstrijd” wordt “kalmeren” of “opkomen voor jezelf” of
2. Bespreek met je kind welke vaardigheid hij te leren heeft. Hoe ziet het gewenste gedrag eruit? Wat kan hij doen? Laat hem meedenken en eigen oplossingen bedenken. Kinderen zijn zich vaak zeer bewust van de vaardigheden die ze nog moeten leren.
3. Besteed structureel aandacht aan deze vaardigheid en evalueer het leerproces.
Als het nog niet lukt: “ik zag dat je het nog moeilijk vond om (rustig te blijven toen de scheids een onterechte beslissing nam) – gewoon blijven oefenen!”
Als het al wel lukt: “ik zag dat het je al lukte om (rustig te blijven toen de scheids een onterechte beslissing nam.) Super, ga zo door!”



Tool: Maak een keuzerad.

Een keuzerad geeft houvast om gewenst gedrag te leren. Je kunt voor allerlei situaties een keuzerad maken. Bijv. voor hoe je met boosheid om kunt gaan, of hoe je conflicten met een vriendje oplost of wat je kunt doen als je je vervelt enz.

1. Leer je kinderen dat gevoelens er gewoon zijn, niet goed, niet slecht, ze zijn er gewoon. Ze voelen wat ze voelen en dat is oké. Hun gedrag is niet altijd oké.
2. Kies een moment waarop je kind zich rustig voelt en brainstorm samen met je kind over mogelijke respectvolle manieren om met boosheid om te gaan, problemen op te lossen enz. Help hem zoeken naar de manieren die bij hem passen.
"buiten rondjes rennen" "op de trampoline springen" "zijn gevoelens bespreken",
"dansen", "badminton spelen", "muziek maken", "muziek luisteren", "tekenen" etc.
3. Maak een keuzerad met mogelijke oplossingen.
4. Als je kind boos is: Erken zijn gevoelens en vraag je kind één van de manieren te kiezen voor het omgaan met boosheid.



Tool: Luisteren

Kinderen luisteren NADAT er naar hen is geluisterd.

1. Let erop hoe vaak je onderbreekt, uitlegt, je eigen positie verdedigt, advies geeft of voorschrijft wat je kind moet doen als hij met je probeert te praten.
2. Stop daarmee. Maak je eigen hoofd leeg en stel je open voor de beleving van je kind.
3. Accepteer de gevoelens van je kind, hoe heftig ze ook zijn. Gevoelens komen en gaan.
4. Los het niet op, red je kind niet, en probeer hem niet uit zijn gevoel te praten.
5. Weerspiegel/Erken zijn gevoel: “en toen dacht je ‘ja lekker dan’, dit pik ik niet”.
6. Doorvragen mag als het helpt om zijn beleving helder te krijgen.
“kan je een voorbeeld geven”, “Hoe was dat voor jou?”
7. Als je kind klaar is met vertellen, vraag je of je kind wil horen wat jouw ideeën zijn.
8. Zo ja, deel jouw ideeën en richt je op het zoeken naar oplossingen die recht doen aan je kind, jezelf en de situatie.



Tool: Afspraken maken en handhaven

1. Maak afspraken op een rustig moment in een prettig gesprek waarin ieder zijn gevoelens kan uiten. “wat is voor jou een goede tijd om je kamer op te ruimen? “
2. Brainstorm voor mogelijk oplossingen en kies een oplossing die voor beiden goed voelt.
3. Spreek een specifieke deadline af (tot op de minuut nauwkeurig)
4. Ken kinderen goed genoeg om te weten dat ze zich niet aan de deadline houden. Kies de deadline zo dat er nog ruimte is om er iets aan te doen als ze zich niet aan de deadline hebben gehouden.

Dus niet: deadline 18.00 uur als 18.00 uur het moment is dat je aan tafel wilt gaan, kies in dat geval bijv. 17.30 als je inschat dat het een half uurtje kost om de afgesproken taak te doen.

5. Handhaaf de deadline op ferme en vriendelijke manier door verantwoordelijkheid te verwachten:
 - Houd opmerkingen eenvoudig en beknopt:
bijv. “het is 16.00 uur (deadlinetijd) en ik zie dat je kamer nog niet is opgeruimd. Ik wil graag dat je dat nu eerst even doet”. In antwoord op bezwaren: “wat was onze afspraak?”
 - In antwoord op verdere bezwaren: **NIET PRATEN**
Geen verwijten, geen discussie, niet ter verantwoording roepen etc.
Gebruik vriendelijke non-verbale communicatie – blijf aankijken, wijs op je horloge, glimlach begrijpend, geef een aai over de bol en wijs nogmaals op je horloge.....etc.
 - Als het kind gaat doen wat hij moet doen (ook al is het grommend en boos) zeg: “bedank dat je je aan je afspraak houdt”.
 - Als hij te brutaal is kun je dat op de agenda zetten om een ander moment te bespreken, maar niet nu.

Valkuilen:

- Verwachten dat kinderen dezelfde prioriteiten hebben als volwassenen
- Veroordelen en bekritisieren in plaats van bij je punt te blijven
- Voorafgemaakte afspraken zijn niet concreet genoeg
- Geen respect tonen voor het kind (verwijten maken) of jezelf (toegeven/opgeven)

Mogelijke ondersteuning.

Past de inhoud van dit ebook bij jouw visie en wil je je verder verdiepen om deze aanpak in praktijk te brengen?

Sinds januari 2023 is mijn boek 'Het geheim van de rivier' beschikbaar. Het is een sprookje met een beknopte toelichting voor toepassing in de praktijk. Ik hoop je zo verhalend mee te nemen in de beweging waar het mijns inziens om gaat en je in vogelvlucht wegwijs te maken in de meest bruikbare methodes en materialen. In de bijbehorende uitgebreide online leeromgeving worden de beschreven processen verder uitgewerkt.

Te verkrijgen via <https://buromare.nl/winkel/>

Hier vind je ook de eerder verschenen ebooks in de serie 'Opvoeden van hoogbegaafde kinderen'

- Deel 1 'Anders en toch gelukkig' over de steunende rol van ouders
- Deel 2 'Nooit meer machtsstrijd' over de sturende rol van ouders
- Deel 3 'Kind in z'n kracht' over de inspirerende en motiverende rol van ouders

Persoonlijke begeleiding is mogelijk in mijn praktijk in Rijswijk ZH of via videobellen.

Zie: <https://buromare.nl/individuele-begeleiding/>

Ik wens je veel inspiratie en een waardevol proces.

Hartelijke groeten,

Drs. Marieke van der Zee

Psycholoog NIP; registratienummer 226298

Stichting Kwaliteitsregister Jeugd; registratienummer 130003907

AGB code 94103085

Aangesloten bij:

- ECHA-vereniging (European Council for High Ability)
- Klachten- en geschillenregeling P3NL
- KwaliteitsRegister HoogBegaafdheid (KRHB)
- Positive Discipline Netwerk Nederland
- Peers4Parents netwerk
- ACT-community