

Een plan van aanpak, over aansturen van gedrag

In deze reader komt weinig theorie aan bod en uitleg over de oorzaak. (bijvoorbeeld veel negatieve ervaringen en frustraties, het idee hebben gekregen dat slimme kinderen alles zomaar van zelf kunnen en vragen stellen dom is). Lees daarover meer in de reader "**ontwikkelingsvoorsprong en nu?**" (te bestellen via de website), kom naar een lezing of google op "Fixed mindset" Basis voor de navolgende praktische uitvoering is afkomstig uit diverse therapieën en literatuur.

Waarom (extra) aandacht daarvoor nodig bij Hoogbegaafdheid / Hoogsensitiviteit ?

Deze persoon handelt meer vanuit het denken, heeft de neiging de emoties te negeren. Het handelen wordt aangestuurd op 3 niveaus, het liefst in goede balans met elkaar.

Het kind met een grote ontwikkelingsvoorsprong heeft door vroege overheersing van het bewustzijn (de cortex), de neocortex vaak minder ontwikkeld. De neocortex regelt naast automatiseren en lange termijn geheugen ook emoties. Door minder ontwikkeling van de neocortex handelt het kind minder automatisch, handelen vraagt dan ook extra energie. Met een doel voor ogen zal het kind ook vaker mislukking ervaren, het zichzelf opgelegde doel niet gerealiseerd zien. Door handelen met een plan is meer kans op mislukken en daarmee het opdoen van negatieve gevoelens en frustraties. Het minder ontwikkelen van de neocortex kan tot gevolg hebben dat het beheersen van emoties moeilijker te leren is.

Daarnaast beleeft het kind intens, filtert weinig, indrukken komen daarom vaak dieper binnen, heviger. Is soms daardoor blijer, maar ook op momenten juist negatiever.

Dus: noodzaak er extra aandacht aan te besteden, emoties te herkennen, accepteren en verwerken. Het is extra moeilijk deze kinderen goed aan te sturen door hun zelfkritiek, gedetailleerd waarnemen en groot rechtvaardigheidsgevoel. Ze accepteren niet alles, je moet van goeden huize komen. Belangrijk is ook rekening te houden met de behoefte aan autonomie. Geef het kind passende inspraak en keuzes bij je aanpak, maar wees vervolgens consequent en duidelijk. Maak het kind mede eigenaar van het probleem: waar wil je samen het meest van af, hoe ga je dat bereiken? Hoe ziet het eindresultaat er concreet uit en met welke, in overzichtelijke termijn haalbare, tussenschappen ga je daar komen? Al met al niet gemakkelijk, het is lange termijn werk. Daarom zijn ouders en kind gebaat bij planmatige aanpak, weloverwogen aansluiten bij bijv. beproefde methoden. Ze geven steun bij de aanpak, concrete handvatten en hoop op verbetering.

Ook op school is gedrag van hoogbegaafden heel lastig te veranderen. Belangrijk is ook hier de erkenning dat het voor het kind wellicht moeilijker is en het er hulp bij nodig heeft. Ga de samenwerking aan met ouders en maak samen een keuze waar te beginnen. Het is belangrijk tegelijkertijd te investeren in passende uitdagingen en autonomie. Alleen daarmee kan een kind gemotiveerd werken aan vaardigheden en gedrag blijvend verbeteren.

Als hooggevoeligheid de boventoon lijkt te voeren, is er een nieuw, speciaal handboek:

"Mijn kind is hooggevoelig", wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners.

(door Ilse van den Daele & Linda T'Kindt, Lannoo NV Tielt 2011)

In dit boek worden kenmerken en hun onderlinge samenhang besproken. De schrijvers gaan niet uit van een bewezen samenvallen van hoogsensitiviteit met hoogbegaafdheid. Maar de lezer zal vele overlappings vaststellen, vooral het kind dat zich aanpast, observeert, aftast. Aangevuld met veel voorbeelden geeft het boek op een wetenschappelijk verantwoorde wijze inzicht en handvatten.

Bijzondere aandacht geeft het boek met name aan de subtiele lichaamstaal die het kind van de omgeving (inclusief ouders) oppikt en interpreteert. Let dus extra goed op je eigen rol in een negatief proces. Leer het kind praten over wat het denkt te zien, is de conclusie wel juist? En breng onder woorden wat je kind communiceert, uitstraalt, bij een ander oproept. Is dat wat het wil, bedoelde?

*In ieder geval is uit de (conflict)situatie stappen belangrijk en een nieuwe betere poging ondernemen. Daarbij gaat het om **sturen**(discipline bijbrengen en toezicht houden), **steunen** (positieve bekrachtiging en betrokkenheid) en **stimuleren** (probleemoplossend te werk gaan).*

Verder worden herkenbare problemen aangekaart, zoals een negatief zelfbeeld. Geef je kind als ouder vertrouwen, verantwoordelijkheid en vrijheid in gepaste mate, om hierin te groeien. Voor perfectionisme en daarbij komende faalangst en uitstelgedrag de volgende aanpak: Bespreek het gedrag, laat zien dat je zelf ook fouten maakt, bespreek angst en mate waarin, maak duidelijk dat het kind ook met lagere resultaten de moeite waard is, blijf kalm bij paniek. En voor piekeren een stappenplan: belangrijkste is inzicht geven in eigen gedrag, dat houd je zelf in stand en levert niets op. Ga na wat voor resultaat piekeren had of kan hebben, maak je kind bewust van momenten waarop het speelt, geef het beperkte tijd om zijn zorg te uiten en daarna schluss (5 min?) Achterhaal waar over het kind zich echt zorgen maakt, bedenk wat nu helpt. Zorgenpoppetje?, tekening? Een dipje of mindere dag hoort erbij, maak er geen drama van!

Tenslotte: erken de gevoelens van je kind, leer luisteren naar het lichaam (naast rationele kant ook frisse lucht, beweging, drinken etc. cruciaal voor optimaal positief functioneren), bouw voldoende rust in, vermijd al te veel verrassingen, blijf lachen en relatieveer, praat jezelf geen schuldgevoel aan, voorkom overbeschermen, kom zo mogelijk tegemoet aan behoeften.

Kern van de boodschap van “How2talk2kids” (vertaling Den Hartog):

Kritiek geven, zonder gemeen te worden. Prijzen zonder een oordeel uit te spreken .

Boos worden zonder pijn te doen. Gevoelens te erkennen zonder deze te beoordelen.

Doel van reactie volwassenen is:

Zo te reageren dat kinderen kunnen leren vertrouwen op zichzelf, om zo meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Vroeg te beginnen met de juiste taal vinden met je kind. Het zal veel tijd en inzet van je vragen ,want er komen heel wat vaardigheden en veranderingen bij kijken. Voor jezelf blijft het wennen. Je spreekt een nieuwe taal altijd met een accent. Maar je kind kan deze taal wellicht wel in de vingers krijgen en er profijt van houden.

Direct verband tussen hoe kind zich voelt en gedraagt. Goed gevoel levert goed gedrag op. We helpen hen door hun gevoelens te accepteren. Dat doen we niet altijd, je bent vast moe, ik zie geen reden om... Ontkennen daarvan werkt verwarrend , kan boos maken en boodschap afgeven dat ze niet w eten wat gevoelens zijn, laat staan erop vertrouwen. Observeer jezelf hier op.....

Verplaats je in gevoelens kind, wat denkt het kind zoal?

Als je boos of gekwetst bent heb je geen behoefte aan goede raad, mening e.d. Eerst gevoel erkennen , ruimte geven uit te spreken, dan is vervolg mogelijk. Knelpunt zit in negatieve gevoelens, positieve is makkelijk op te reageren, geeft geen probleem. Dus we richten onze aanpak ook daarop.

Ruimte geven, luisteren, hummen, niet vragen waarom, vragen stellen om beeld te krijgen van het gevoel, begrip uitspreken. **Probeer het te begrijpen**, je hoeft het er niet mee eens te zijn. Probeer het gevoel te benoemen.

Erover praten betekent soms ook **ontdekken dat je fout zat** met begrijpen. Als je uitsprekt wat je denkt dat de ander voelt, zul je ontdekken dat je er vaak naast zat. Het geeft je kind de ruimte zich duidelijker uit te spreken, wellicht jouw beeld te corrigeren. Als je kind heftig boos of verdrietig is, voel je je machteloos. Wat kun je nog ,meer doen dan begrip tonen? Bij veel kinderen helpt het ze even fysieks te laten doen, bijvoorbeeld tegen een bal trappen, op een kussen stompen, stevig dansen, meezingen, er een tekening over maken.

Daarmee kalmeren de heftigste gevoelens en kun je er wellicht weer over praten.

Ga niet direct advies geven, laat hen hun gevoelens de ruimte geven, ze moeten er zelf mee om leren gaan. Laat merken dat je de gevoelens ziet en dat het er mag zijn. Ga het probleem niet voor hen oplossen of hen afkappen. Probeer hen als ze te rust gekomen zijn zelf iets te laten bedenken!

Tips voor een goede reactie: Zoek naar een passende reactie; niet heftiger dan het kind zelf, maar ook niet koeltjes op een hevige emotie. Er zijn kinderen die liever niet praten, er simpelweg zijn kan al genoeg zijn. Maak geen gebruik van de etiketjes die kinderen zichzelf kunnen opplakken, ga daar niet in mee. Het blijft altijd zoeken, je leert je kind al doende ook wat dit betreft beter kennen.

Niet alleen blijft het moeilijk in te schatten wat je het best zeggen kunt, ook de gevoelens inschatten. praktijkvoorbeeld : Een kind raakte erg gefrustreerd van het dragen van een oogpleister. Pas toen moeder zelf een aantal uren met deze oogpleister had gelopen, kon zij inschatten wat het kind doormaakte. Door hetzelfde te ervaren en het onvermogen te erkennen, voelde het kind zich voldoende erkend in zijn gevoelens, zodat het toch bereid was ermee door te gaan.

Het kan bevrijdend werken te merken waarmee je je kind kan helpen. Ook te weten dat je de gevoelens van je kind niet over hoeft te nemen, maar dat hun kind het zelf mag ervaren. Een moeder verwoorde het zo: ik realiseer me nu hoe moeilijk ik het mezelf maakte om er voor te zorgen dat mijn kinderen altijd gelukkig zijn. Ik wil ook dat ze weten dat ze zich gerust even ellendig mogen voelen, zonder dat hun moeder instort! Alle gevoelens moeten worden geaccepteerd, bepaald gedrag moet uiteraard wel worden beperkt! Door het ongelukkige gevoel in een kind weg te drukken, hoe vaster het gaat zitten. Hoe meer je de gevoelens accepteert, hoe makkelijker het voor het kind is ze los te laten is.

Negatieve gevoelens van de ouders, uitnodigen tot coöperatief gedrag.

Er zijn heel wat dagelijkse momenten waarop bij ouders negatieve gevoelens naar boven komen rondom hun kinderen. Herrie, rommel, ontwijken van afspraken, hoe ga je daarover in gesprek? Hoe blijf je ver van drama's en verwijten over en weer? Vermijd dreigen, commanderen, preken, slachtoffer zijn, waarschuwen, vergelijken en sarcasme. Wat wel helpt: Beschrijf wat je ziet of beschrijf het probleem, geef informatie. Geef een keuze, blijf kort, zeg het liefst met een woord. Omschrijf je gevoel..... Schrijf briefjes (dank je, hang me op) gebruik humor, doe iets onverwachts.

De consequenties ervaren als alternatief voor straffen :

Met een aantal praktijkvoorbeelden is dit het best uit te leggen: Een kind dat kleren leent en erg vuil terug brengt, leen je vervolgens geen kleren meer uit. Daarmee ervaart het de consequenties en zal daar begrip voor hebben. Het kind zal moeten tonen er anders mee om te willen gaan voor je weer tot uitlenen bereid bent. Bij gedropte fruitresten op je bank, zal de dader dat niet gemakkelijk toegeven. Beter is het je boosheid te tonen met de uitleg dat fruitvlekken er heel moeilijk uit gaan. Op deze wijze geef je je kind de kans er een volgende keer rekening mee te houden en nu wellicht even te helpen poetsen.

Stappenplan:

- Vertel het kind hoe het je zou kunnen helpen
- Uit je afkeuring, zonder direct het karakter van je kind aan te vallen
- Spreek je verwachting uit
- Vertel hoe het kind zich kan / moet verbeteren
- Geef een keuze
- Ga over tot actie

Laat het kind de consequenties van zijn gedrag ervaren. *Sommige kinderen kijken zo schuldig en voelen zich een hele tijd rot bij een duidelijke uiting van afkeuring. Het houdt ouders tegen deze te uiten, ze voelen zich er zelf dan rot door. Maar kinderen moeten de afkeuring op sommige momenten wel weten, uiteraard gepast en in verhouding. Ook als kinderen snel excuses aanbieden en het gewoon weer doen, ben je niet klaar. Sorry zeggen is de eerste stap, de tweede is nadenken wat je eraan kunt doen.*

Hardnekkige problemen:

Heb je alles geprobeerd en niets lijkt te werken? Wellicht is het probleem complexer en heb je hulp nodig van experts. Therapeuten gebruiken het volgende stappenplan:

- Praat over de gevoelens en de behoeften van het kind
- Praat over jouw gevoelens en behoeften
- Zoek met elkaar naar oplossingen waar je allebei tevreden mee bent
- Schrijf alle ideeën op, zonder te oordelen
- Besluit welke ideeën jullie goed vinden en welke niet.
- Met welke wil je aan de slag?

Ga aan de slag nadat bij ieder de boosheid is gezakt. Luister naar elkaar, onthoud je van oordeel, preken of overtuigen. Het sleutelwoord is respect voor ouder én kind. Neem er goed te tijd voor, praat maar kort over je eigen gevoelens. Heb het niet over de consequenties, geloof er in. Snap dat het niet lang en zeker niet altijd werkt, ben bereid tot aanpassingen.

Als het gesprek niet direct tot een oplossing leidt, laat het dan even bezinken, kom er op terug.

Uit de praktijk blijkt dat deze methode voor jong en oud kan werken, van problemen met op tijd naar de WC gaan tot een 5 jarige die 's nachts steeds zijn bed uit komt.

Aanmoedigen autonomie:

Onze kinderen helpen onafhankelijke personen te worden, is nog niet zo makkelijk. Daarvoor moeten we ze zelf laten worstelen met hun problemen en leren van hun eigen fouten.

Kinderen zijn afhankelijk van ons, wij hebben de oplossingen paraat. Als een persoon voortdurend afhankelijk is van iemand anders, ontstaan er bepaalde gevoelens. Naast een mate van dankbaarheid ook hulpeloosheid, niet serieus genomen worden, frustratie boosheid en wrok. Dus moeten wij ons leren inhouden en de autonomie van ons kind stimuleren! Toon respect voor hun worsteling. Stel niet te veel vragen, laat je kind zich welkom voelen, geef ruimte eventueel zelf te vertellen. Geef niet direct een antwoord, stimuleer zelf een antwoord te bedenken.

Moedig aan om zelf op onderzoek uit te gaan, experts om hulp te vragen, ergens iets te regelen.

Bereid niet voor op teleurstelling, laat ze het zelf ervaren. Neem geen hoop weg (door te beschermen tegen teleurstelling) laat hen dromen, streven, plannen maken.

Veel ouders protesteren als ze horen dat het geven van advies de autonomie kan ondermijnen. Door onmiddellijk advies kan het kind zich stom voelen of verontwaardigd. Door zelf bedenken groeit het zelfvertrouwen. Tussen compleet negeren en een kant en klaar advies zitten vele nuances en kun je veel doen.

Praktisch; bekritiseer niet, praat niet over je kind binnen gehooraafstand, pluk niet aan haren of kleren. Laat het zelf antwoorden, laat je kind merken dat je in hem geloofd. Zeg niet teveel "nee", geef informatie, vervang nee indien mogelijk door een zin met "ja", geef jezelf een denkpaauze.

Goede kritiek, behulpzaam en effectief prijzen:

Complimenten kunnen ongemeend of zelfs als manipulatie aanvoelen. Bij uitbundig prijzen kunnen kinderen zich ongemakkelijk voelen.

C. Dweck stelde in haar onderzoeken vast dat complimentjes je kind afhankelijk maken, gebruik ze zeer spaarzaam. Motiveer en beperk complimenten tot inzet, iets nieuws proberen. Een compliment voor wat je gemakkelijk af gaat, kan je kind het idee geven dat "goed zijn" een onveranderbare eigenschap is. Dweck noemt dat een "fixed mind". Waar je naar toe moet is een "growth mind", vaardigheden kun je onder de knie krijgen door te oefenen.

Wel doen: De volwassene beschrijft wat hij ziet, welke vooruitgang waar te nemen is, vat samen. Beschrijf ook wat je daarbij voelt. Voeg zo mogelijk een of twee woorden toe die het gedrag omschrijven (leuk initiatief, wat een doorzettingsvermogen, wat een zelfbeheersing)

Als het kind de prestatie hoort beschrijven, zal hij mogelijk zichzelf prijzen en leert zijn sterke kanten kennen.

Vraag je af welke eigenschappen je waardeert in je kind en of je die wel benoemd. Doe dat beschrijvend, niet oordelend en vergeet daarbij niet elk behulpzaam gedrag. Zorg ervoor dat het compliment past bij leeftijd en capaciteiten, verwijst niet naar mislukkingen in het verleden. Wees niet overmatig en gebruik het beschrijvend prijzen selectief; het nodigt uit tot herhalen!

Hoe kom ik erachter wat behulpzaam prijzen is? Stel jezelf de vraag of je woorden je kind meer afhankelijk van je maken of juist niet. Als je je toch hebt vergist, voeg dan alsnog een omschrijving toe. Soms leg je teveel nadruk op je eigen gevoel; Zeg in plaats van "ik ben trots op je", "je zult wel trots zijn op jezelf", Zeg niet "ik wist dat je het kon" maar benoem de getoonde inzet.

Faalangstige kinderen kun je helpen door frustratie niet te bagatelliseren. Vertel eerlijk wat je denkt te zien, toon begrip en ook van de mislukking kun je iets leren(wat er gebeurd als....) Je helpt door te tonen je eigen fouten te accepteren niet negatief te bekritisieren.

Kinderen bevrijden van rollen, een stempel:

Kinderen hebben genoeg aan enkele woorden, een blik, toon of houding. Het kost soms maar een paar seconden om zo je mening over je kind over te brengen. Probeer je voor te stellen hoe dat voelt en wat het doet. De manier waarop ouders hun kind zien, beïnvloed niet alleen hoe kinderen zichzelf zien, maar ook hun gedrag.

- Kijk naar mogelijkheden het kind een nieuwe kijk op zichzelf te geven.
- Plaats het kind in een situatie waarin het zichzelf anders ziet, zijn sterke kant toont
- Laat het kind horen dat je iets positiefs over hem zegt tegen een ander.
- Wees zelf een voorbeeld van gedrag dat je wilt zien bij je kind. Verloren, wat een pech!
- Herinner het kind aan zijn eerdere prestaties. Weet je nog wat er gebeurde toen je....
- Als je kind in zijn oude rol terug valt, spreek dan je gevoelens en verwachtingen uit.

Tenslotte wat algemene tips:

Het gedrag aanpakken is niet makkelijk, wel van het grootste belang:

- Zie in dat je aan een langdurig proces begint.
- Stem af op het functioneringsniveau, wat lukt zeker wel?
- Zet kleine stapjes, bouw kansen in op succes!
- Geniet samen van de verbeterde momenten.
- Zoek hulp als je niet weet waar te beginnen!
- Zoek medestanders, zet er samen je schouders onder.
- Volg een cursus als je het met anderen samen wilt aanpakken.
- Thuis werken aan gedrag heeft ook (positief) effect op de schoolsituatie.

Het volgen van lessen heeft als voordeel het samen opbouwen, het echt uit je groef komen. Oudercursussen hierover, zie bijvoorbeeld www.buromare.nl en www.iekun.nl

Bij hardnekkige problemen: Onderzoek bij CBO, of hulp via specialisten HB. www.echanetwerk.nl

Ook NLP is een mogelijkheid. Er worden zowel kinder- als ouder cursussen gegeven. Begeleiding door een therapeut, bekend met het autistisch spectrum kan deze kids ook helpen.

© 2012, Henny van hal Uitgegeven in eigen beheer Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.