



Hoogbegaafd, hooggevoelig en niet naar school willen..

(vervolg)

Marlien (10 jaar) wil niet meer naar school en zit thuis – vervolg traject

Marlien zit thuis, wil niet meer naar school. Op school vertoont zij agressief en bedreigend gedrag naar leerkrachten en leerlingen, op onverwachte momenten verliest ze zichzelf helemaal in boosheid en woede. Deze momenten komen elke dag voor, zowel op school als thuis.

In het vorige artikel is beschreven hoe ik allereerst aan de slag ben gegaan met de ouders door middel van het opstellen van de gezinssituatie en het probleem: de enorme boosheid. Door de opstellingen werden de ouders zich bewust van hun blinde vlekken: vader is door zijn ouders nooit gezien in zijn eigen hoogbegaafdheid en werd altijd klein gemaakt. Verdriet en boosheid zitten bij hem nog diep vanbinnen. Moeder is supergevoelig, maar heeft nooit geleerd dat haar eigen gevoelens er mogen zijn, waardoor het voor haar heel moeilijk is zich met haar dochter te verbinden wanneer die vastzit in haar emoties. Marlien spiegelt haar hooggevoeligheid aan moeder en haar niet-geziene hoogbegaafdheid, faalangst en perfectionisme aan vader.



door Margriet Schouten

Ik ga verder werken met de ouders.

Volgens mij kunnen kinderen zich prima handhaven binnen een schoolsysteem als het familiesysteem thuis in evenwicht is. Ook al is het op school soms te druk, te onoverzichtelijk, is er te weinig structuur en onvoldoende juist lesaanbod. Een schoolsysteem is traag, heeft vaste onderwijsmethoden en is moeilijk snel te veranderen. Dus de grootste winst is te behalen door eerst naar het familiesysteem thuis te kijken, waar een kind de ruimte zou moeten krijgen om zich te ontladen, te ontstressen, bij te komen en omringd te worden door de onvoorwaardelijke liefde en aandacht van emotioneel beschikbare en empathische ouders.

Kort samengevat: een kind moet zich thuis veilig kunnen voelen.

Veiligheid heeft te maken met hechting. De essentie van hechting is de drang of relatie die wordt gekenmerkt door het nastreven en behouden van nabijheid (Gordon Neufeld). Nabijheid realiseer je door emotioneel en fysiek altijd beschikbaar te zijn voor je kind.

Kortom: veiligheid bied je door op welk moment dan ook de verbinding te behouden met je kind.

Veiligheid thuis

Wat nu nodig is zodat Marlien zich veiliger gaat voelen, krijgen we duidelijk in de systemische oudergesprekken. De ouders zitten op dit moment veel te snel

in de verwijdering met hun dochter: het is belangrijk weer een goede relatie op te bouwen. Een goede relatie betekent niet alleen dat kinderen zich aan de juiste volwassene hechten, maar dat ze dit doen in de juiste hiërarchische volgorde (Gordon Neufeld, *Laat je kind niet los!*).

Door inzichten aan te reiken zoals bijvoorbeeld de tafelopstelling (de juiste plek in de kinderrij en ouders op de volwassen plek aan tafel), wordt verandering in gang gezet. Het herkennen van de blinde vlekken helpt de ouders om zichzelf en elkaar beter te begrijpen: ze kunnen rustiger en evenwichtiger zijn in hun gedrag naar hun dochter, ze kunnen elkaar helpen als de ander in zijn blinde vlek en stress komt te zitten en ze maken afspraken dat de ander het dan overpakt.

Als Marlien haar oude gedrag laat zien, blijven de ouders empathisch, rustig en neutraal en hanteren ze de afspraken die ze gemaakt hebben – er zijn geen uitzonderingen, ze blijven consequent. De ouders blijven in verbinding met elkaar en met hun dochter.

Daarnaast zijn de ouders samen gaan kijken hoe ze ook goed voor hun eigen rust kunnen zorgen. Er komt meer balans in de draagkracht en draaglast. De oppas van vroeger komt weer helpen. Deze wat oudere mevrouw ontlast moeder, de oudere kinderen vinden het fijn dat zij er is en de jongste dochter hoeft niet meer extra naar de BSO.

Jezelf veilig voelen

Dan komt Marlien een aantal sessies bij mij volgen om samen te onderzoeken hoe zij zich thuis en op school voelt en wat zij denkt nodig te hebben. Marlien is een stevig meisje, met een open blik, dat eigenlijk heel goed weet wat ze wil. Ze komt dominant over en geeft mij in de gesprekken weinig ruimte om de andere kant van de situatie te belichten. Ze heeft duidelijk heel lang de touwtjes in handen gehad.

Marlien geeft aan dat het thuis gezelliger wordt en heeft het gevoel dat haar ouders haar beter begrijpen. Ze vindt de regels niet leuk, maar het is wel eerlijk. Ze vindt het fijn dat haar ouders niet altijd meer boos op haar worden en dat haar moeder haar niet meer naar haar kamer stuurt. Ze hebben afgesproken dat haar moeder haar een keuze geeft wat ze dan wil doen. Ze

vindt het ook fijn dat haar vader haar nu elke avond naar bed brengt, voor die tijd deed haar moeder dat altijd. Met haar vader bespreekt ze dan de dag.

Als we samen school bespreken, vertelt ze dat ze altijd denkt dat ze het niet kan als ze iets nieuws moet doen. Ze verstijft en raakt op slot, kan niet meer nadenken. 'Ik voel me dan dom', zegt ze. Aan de andere kant merkt ze bij zichzelf dat ze bijvoorbeeld met rekenen de antwoorden altijd al weet, maar als ze de methode van school moet gebruiken, ze helemaal de weg kwijtraakt en dan weer denkt dat ze dom is.

Marlien vertelt ook dat ze altijd alles heel goed wil doen, ze is erg perfectionistisch. Ik herken dit verhaal van hoe vader zich als kleine jongen heeft gevoeld. Ik leg haar uit wat er met haar brein gebeurt als ze verstijft. Die uitleg helpt haar om zichzelf beter te begrijpen. We praten over hoe het zou zijn om alles niet voor de volle honderd procent te doen. Wat is het ergste wat je kan overkomen als je nou eens iets voor negentig procent zou gaan doen? Ook gaan we met EMDR aan de slag om deze fixed mindset te verminderen, waardoor er ruimte komt om iets anders te geloven: 'alles wat nieuw is, hoef ik niet meteen honderd procent goed te kunnen, leren is proberen en fouten maken en dat is oké voor mij.'

Marlien vertelt dat ze op school altijd het gevoel heeft anders te zijn, ze voelt zich er niet bij horen en dat vindt ze niet fijn. Ze vindt ook heel veel kinderen stom. Ze heeft een duidelijke mening en een duidelijk oordeel over anderen. Ik kan me voorstellen dat dit door klasgenootjes en leerkrachten niet altijd geaccepteerd wordt. Ze kan goed haar kwaliteiten benoemen en zegt dat ze slecht tegen leerkrachten kan die niet krachtig kunnen staan. Ze geeft aan dat ze het fijn vindt dat er duidelijke regels zijn, die voor iedereen gelden. Ze vindt het helemaal niet fijn dat de leerkracht haar anders behandelt: 'Dan lijkt het net of er iets met mij aan de hand is en dat wil ik niet', zegt ze. Marlien wil duidelijk bij de groep horen en gelijk zijn.

Als we gaan kijken wat ze nu nog bij mij zou kunnen leren, komen we er samen achter dat ze het eigenlijk heel moeilijk vindt zich anders te voelen doordat ze door haar hoogbegaafdheid op een andere manier tegen zaken aankijkt. Ook vindt ze het moeilijk om vriendinnen te maken, ze verwacht vaak meer van anderen.

Het ontwikkelen van haar sociale vaardigheden is een mooi werkdoel. In de praktijkruimte oefenen we in een meidengroepje met het leerdoel: hoe maak je contact met de ander vanuit gelijkwaardigheid. In de groep leert Marlien samenwerken, de ander ook ruimte geven, luisteren naar elkaar zonder al een oordeel te hebben, en dat iedereen op een andere manier kan denken en voelen. Ze ziet dat iedereen zichzelf is en wordt hierdoor zachter en liever naar de ander.

Wat Marlien naar buiten laat zien, laat ze nu ook naar binnen zien: ze leert om zachter naar zichzelf te zijn en zichzelf niet meer zo stom te vinden, ze wordt zachter vanbinnen.

Veiligheid op school

Als kinderen zich veilig voelen op school, kunnen zij beter tot leren komen. Samen met de twee leerkrachten en de IB'er ga ik kijken wat school zou kunnen doen. Ik leg school uit dat dit meisje zich niet veilig genoeg voelt op school, waardoor zij zich aangeleerd heeft zich groter te maken, en dat ze dan in de vecht- of te wel overlevingsstand komt. Ik beschrijf haar perfectionisme en faalangst, die ervoor zorgen dat zij zich zo extravert agressief gedraagt. Ik stel daarom voor om het onderstaande in werking te stellen.

Het allerbelangrijkste voor school is om de *verbinding met Marlien* te behouden, soms te herstellen en weer veiligheid te bieden.

School biedt veiligheid als de juffen stabiel zijn, emotioneel beschikbaar en empathisch, en als ze Marlien duidelijkheid, rust en structuur bieden door voorspelbaar te zijn. Ik krijg een vraag van de juf: 'Ga ik de strijd aan of kies ik voor de rust en laat ik het maar even op zijn beloop?' Op dit moment is kiezen voor de rust de beste keuze, anders is de kans aanwezig dat Marlien weer terugvalt in haar oude overlevingsstrategie. Het is belangrijk dat beide juffen deze strategie hanteren, dan worden ze nog meer voorspelbaar. Daardoor gaat Marlien zich veilig voelen, komt er meer rust in haar en kan zij zichzelf meer gaan ontwikkelen op cognitief en sociaal gebied.

Ik geef school praktische tips die nog meer **de veiligheid** kunnen vergroten:

1. Bij negatief gedrag

Als Marlien het 'oude' gedrag laat zien, weet de juf dat zij zich niet veilig voelt. Ga niet in op het (negatieve) gedrag. Maak contact met haar door een kleine aanraking, een knipoog of door iets dichterbij haar te gaan staan. Benader haar dus vanuit een neutrale positie en ga de strijd niet aan, want deze manier van reageren kent Marlien goed en dan wordt haar 'oude' overlevingsstrategie weer getriggerd. Het is heel belangrijk om nu te zorgen voor de afstemming, het even te laten rusten en eventueel met humor of vanuit de gelijke afstemming de verbinding weer te herstellen. Kijk met zachtheid naar het gedrag, dan herstelt de verbinding.

2. Ouder-schoolverbinding

Het is belangrijk voor Marlien dat zij weet dat er korte lijntjes zijn tussen haar ouders en school. Dat ouders kunnen benoemen dat zij de zorg en verantwoorde-

lijkheid dragen dat Marlien zich fijn voelt op school en dat zij daarom aan de juffen voor schooltijd moeten doorgeven als er iets is gebeurd waardoor Marlien zich niet fijn voelt. Ze mag leren vertrouwen dat iets doorgeven voor haar meer veiligheid op school oplevert. De manier waarop deze boodschap aan Marlien gegeven wordt, is heel belangrijk: heel neutraal, je deelt het mee. 'Het is papa en mama's verantwoordelijkheid om er alles aan te doen dat jij je veilig voelt en daar hoort ook bij dat we de juffen op de hoogte stellen als je je niet zo fijn voelt.' School spreekt met de ouders af dat dit andersom ook gebeurt.

3. Leerkracht-kindverbinding

- Om de verbinding te behouden kan de juf: spiegelen, humor gebruiken, iets benoemen wat zij en Marlien gemeen hebben, benoemen waarin zij en Marlien op elkaar lijken, bijvoorbeeld: we hebben dezelfde soort broek aan, of: we zijn allebei vrolijk vandaag. De waarom-vraag is een vraag die de ander aanvalt. Als je iets niet snapt, kun je beter vragen: 'Hoe komt het dat ...?'
- Vertrouwen uitspreken dat ze het kan, haar bevestigen en eventueel een compliment geven, maar dan wel een compliment met uitleg: 'Ik zie dat je dit heel moeilijk vindt, maar je bent nu wel begonnen en dat vind ik heel knap.'
- Marlien anderen laten helpen met vakken waar zij goed in is, vergroot haar zelfvertrouwen. Voor haarzelf is, als ze iets moeilijk vindt, het samendoen met een maatje een optie.
- De verantwoordelijkheid voor de veiligheid van Marlien ligt bij de juf. Zij kan bijvoorbeeld zeggen: 'Misschien heb ik het nog niet zo duidelijk uitgelegd, waardoor je het niet snapt', of: 'Ik ga het nog beter uitleggen, zodat jij het wel begrijpt.' De juf neemt dan de verantwoordelijkheid dat Marlien iets nog niet snapt.
- Marlien het gevoel geven dat ze erbij hoort. Dit kan door de klas als een team neer te zetten, waarbij ieder kind verantwoordelijk is voor de veiligheid van de ander in de klas.
- Vooruit reageren: in situaties waarvan je al kunt inschatten dat hier bij Marlien weerstand op zit, deze weerstand al benoemen door het gedrag of de gedachten te beschrijven die zij dan waarschijnlijk heeft. Bijvoorbeeld: 'Ik ga je nu een opdracht geven die je misschien eerst erg moeilijk vindt en dan ga je waarschijnlijk boos naar mij kijken en misschien niet willen beginnen, dat is oké, maar je gaat de som wel maken. Neem er maar de tijd voor.'
- Bij weerstand gewoon even niets doen, haar af en toe uitnodigen om toch te beginnen of vragen of zij hulp nodig heeft. Niet pushen, geen oordeel hebben, maar steeds vriendelijk blijven en uitnodigen om het toch te doen.

- Grenzen: geef Marlien een keuze binnen de grenzen die jij hebt vastgesteld: 'We gaan nu deze tekst lezen, je krijgt een halfuur, maar je mag zelf beslissen of je over vijf of over tien minuten begint, als je het maar af hebt over dertig minuten.'
- Marlien leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van het geven van straf.

4. Begeleiding vanuit haar hoogbegaafdheid en hooggevoeligheid

- Behoefte aan uitleg: leg uit waarom ze bepaalde dingen moet leren, vertel wat je ermee kunt doen. Marlien heeft de top-downbenadering nodig.
- Marlien mag leren dat leren is proberen, is fouten maken. Haar ook uitdagen om dingen die anders of moeilijk zijn, toch te proberen.
- Marlien kan soms door haar gevoeligheid moeilijk alle prikkels verwerken, je ziet dan dat ze onrustig wordt. Geef haar de ruimte om in de beweging de prikkels los te laten (bijvoorbeeld even koffie halen voor de juf).
- Als de juf zelf niet zo lekker in haar vel zit: uitleg geven aan Marlien, ze voelt dit toch wel en dan wordt ze onrustig.

Als laatste benoem ik nog even wat hoogbegaafde kinderen op school nodig hebben. School geeft aan hiervoor een deskundige in te schakelen.

School is blij met de handreikingen. Het gedrag van Marlien is zowel thuis als op school aan het veranderen. Haar boosheid komt nu nog incidenteel voor. Ze ontdekt steeds meer wie zij is en wat zij van de ander nodig heeft om in verbinding te blijven. Ze heeft inmiddels twee vriendinnen in de klas.

Het zou me niet verbazen als Marlien zich nu nog meer gaat ontwikkelen op cognitief, sociaal en emotioneel gebied, omdat zij zich veilig voelt. ■



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl). Ze geeft

therapie en coaching voor kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak beelddenkers zijn, om op een andere manier te leren.