

Faalangst bij hoogbegaafden onder controle

Van kan ik *toch* niet



ONDERPRESTEREN

14

Training



naar kan ik *nog* niet

Vaak roept hoogbegaafdheid een reactie op als: 'Gefeliciteerd, dan leer jij makkelijk'. Hoewel dat in principe ook het geval is, kunnen er allerlei redenen zijn waardoor een kind met potentieel grote vermogens toch niet de resultaten laat zien die je zou verwachten. Een veel voorkomende oorzaak daarvan is faalangst. Hilde Cromjongh volgde de ECHA-opleiding en verdiepte zich in de relatie tussen onderpresteren en faalangst. 'Zonder fouten leer je dus niks, zei een jongen nog niet zo lang geleden tegen mij. Hij had het begrepen.'

15

Over het algemeen wordt onder faalangst verstaan dat mensen een vorm van angst ervaren als ze een prestatie moeten leveren (of als ze denken dat ze dat moeten doen). 'Dat kan extreme vormen aannemen', vertelt Cromjongh, 'maar ook mildere vormen van faalangst kunnen al zorgen voor onvolledige inzet of voortijdig opgeven, bijvoorbeeld als een kind pas iets wil gaan doen als het zeker weet dat het ook gaat lukken.'

'Toen onze zoon hoogbegaafd bleek te zijn, ben ik heel veel over faalangst en onderpresteren gaan lezen. Het inzicht dat ik kreeg in de mechanismen die daaraan ten grondslag liggen, werkte zo verhelderend en bevrijdend, dat ik dacht: 'Heb ik hier 45 voor moeten worden? Hadden ze dat niet een paar jaar eerder kunnen vertellen?'

'In de trainingen die ik nu geef, beschouwen we alle gedachten die belemmerend werken als faalangst. Aan de basis van de training staat de overtuiging dat hoogbegaafde kinderen graag willen snappen wat er aan de hand is. Om aan deze behoefte te voldoen, is iedere bijeenkomst gevuld met een stuk kennis. Tegelijkertijd stimuleren we ook de rechterhersenhelft en doen we dus een beroep op het gevoel, op hun fantasie en creativiteit.'

Reële doelen stellen

Hilde Cromjongh onderscheidt vier factoren die aan de basis van faalangst bij hoogbegaafde kinderen liggen. Deze factoren worden afzonderlijk benoemd maar zijn volgens haar nauw onderling

Marchje Joosten, 7 jaar



fotograaf: Marchien Brouwer

Gedagdream

Ik zit in groep 4; ik heb een jaar minder gekleuterd, omdat ik het zo goed deed op school.

In groep 3 moest ik wel wennen aan sneller werken. Daarom had ik een time-timer (een soort eierwekker). Dat werkte goed en nu heb ik die niet meer zo nodig.

Lezen vind ik het leukst, maar dat doen we niet elke dag op school, daarom lees

ik thuis veel. Ik heb altijd wel een boek verstopt in mijn kussen om 's avonds stiekem te kunnen lezen als ik naar bed moet.

Ik vind het het moeilijkst om te blijven opletten in de les. Ik fantaseer dan over elfjes en andere dingen die niet meer bestaan; of over dat ik een zeemeermin ben, of dat mijn pony een vliegende eenhoorn is. Ik kan dat wegdromen niet stoppen. Dat vind ik lastig, want ik wil graag juf worden; maar als ik de klas dan voorlees, ga ik fantaseren over de plaatjes in het boek ...

Ik weet niet goed hoe ik dat kan veranderen. Bij mijn vriendin helpt het als ze iets in haar handen heeft om mee te friemelen, dan kan ze beter opletten, maar bij mij werkt dat niet.

Ik heb er best veel last van.

Had ik maar een knopje om mijn gedagdream uit te zetten ...



verbonden en beïnvloeden elkaar in wisselende mate. Ook de volgorde waarin ze besproken worden en de mate van belangrijkheid, zijn volgens haar arbitrair.

Te hoge eisen en doel stellen, is de eerste factor die Cromjongh noemt. 'Hoogbegaafdheid gaat vaak gepaard met hoge verwachtingen. De hoogbegaafde heeft bepaalde verwachtingen van zichzelf, maar ook de omgeving kan hier een rol bij spelen. Hoge verwachtingen leiden tot hoge eisen. De lat wordt soms zo hoog gelegd dat het irreëel is om daar aan te voldoen. Hoogbegaafden besluiten dan dat dit onhaalbaar voor hen is en haken af. Ze hebben nog niet door dat een niveau lager instappen ook kan en wellicht meer perspectief biedt.'

Volgens Cromjongh verwarren veel hoogbegaafde kinderen *leren* met *kunnen*. 'Ze zien van een nieuwe vaardigheid meteen het opperste beheersingsniveau en verwachten van zichzelf dat ze ook op dat niveau presteren. Als dat niet lukt, valt dat enorm tegen. Veel ouders met kinderen die op muzikles gaan, zullen dit herkennen: frustratie alom als het niet meteen lukt om een stuk goed te spelen. Dan is muzikles stom en wil het kind afhaken. Dit geldt ook voor vaardigheden als tekenen, sporten en leerwerk op school.'

Fouten maken moet

De tweede factor is nauw met de vorige verbonden: veel hoogbegaafde kinderen hebben een negatief beeld van fouten. Cromjongh: 'Omdat ze over een grote leercapaciteit beschikken, speelt het maken van fouten in hun ontwikkeling nauwelijks een rol. Ze hebben hiermee gewoonweg heel weinig ervaring. Iets met vallen en opstaan leren, is hen vaak volkomen vreemd. De meeste vaardigheden 'konden' ze gewoon, omdat hun niveau hoger was dan het aangeboden niveau. Omdat veel hoogbegaafde kinderen ook zeer gevoelig zijn,

worden fouten snel als persoonlijk falen ervaren. En dat wil je natuurlijk te allen tijde vermijden. Ze hebben niet in de gaten dat fouten maken ook een positieve betekenis kan hebben. Als je geen fouten durft te maken, durf je immers je grenzen ook niet te verleggen en leer je niets.'

Om inzicht te krijgen in de rol van fouten maken, bespreekt Cromjongh in haar trainingen de werking van de hersenen. Volgens haar moeten hersenen net als spieren getraind worden. Naar aanleiding daarvan wordt gefilosofeerd over wat leren eigenlijk is, en wanneer en hoe dat gebeurt. Ook wordt besproken hoe dat op school zit. 'Soms komen de kinderen tot de schokkende conclusie dat ze maar vijftien procent van de tijd op school iets leren.' Cromjongh stimuleert kinderen na te denken over hun sterke en zwakke kanten. 'Beide invalshoeken zijn belangrijk. Zo staan we uitgebreid stil bij de dingen waar ze goed in zijn, omdat ze deze kwaliteiten zelf vaak heel gewoon vinden, terwijl het toch 'een cadeautje van het leven' is en ze ervan mogen genieten. Ook tekenen ze een groeiboom waarin ze hun sterke en ontwikkel- of groeipunten opschrijven. Dat worden prachtige levensbomen die tot diepere inzichten leiden.'

Zonder het maken van fouten kan er volgens Cromjongh niets nieuws geleerd worden. Een eindresultaat verkregen via een proces waarbij fouten een rol hebben gespeeld, is volgens haar kwalitatief beter dan een resultaat dat via een foutloze weg verkregen is. 'Fouten roepen diepere denkprocessen op: waarom ging het mis? Als dit besef doordringt, is er veel gewonnen.'

Cromjongh spreekt over 'leerweggetjes'. Daarbij doet ze een beroep op het analytisch vermogen van de kinderen. Ze deelt het proces van iets nog helemaal niet kunnen tot professionele beheersing (vier niveaus) op in vijf stappen. 'Daarbij leren ze dat niveau drie voldoende is. Met andere woorden: het is mogelijk is om iets op deskundig, uitmuntend niveau te leren, maar het is niet per se noodzakelijk. Daarbij is het belangrijk dat ze omschrijven hoe de uitvoering van de vaardigheid op dat niveau eruit ziet, mét fouten. Eerst maken ze een leerweggetje voor een zelfgekozen rolmodel, later een voor zichzelf. Op die manier krijgen ze inzicht in het feit dat leren ook in kleine stapjes kan, dat ze de mogelijkheid hebben om één niveau hoger te functioneren, in plaats van een sprong van nul naar vier te maken. Alleen door oefening op alle niveaus kun je daar komen.'

Wisten ze dat dan nog niet, dat je door oefening beter wordt? 'Natuurlijk wel, maar weten op

cognitief niveau is iets anders dan het voelen en jezelf gunnen. Het blijkt dat dit onderdeel voor alle deelnemers aan de training heel belangrijk is: het inzicht dat leren in stapjes kan.'

Growth mindset

Je gedachten kritisch bekijken, is volgens Cromjongh de derde belangrijke voorwaarde om faalangst en onderpresteren bij hoogbegaafde kinderen in te perken. Cromjongh baseert zich hierbij op de mindset-theorie van Dweck. Volgens Dweck is *mindset* het totaal aan overtuigingen dat een mens heeft over de mogelijkheid om vaardigheden te ontwikkelen (Dweck, 2006). Uit haar onderzoek blijkt dat de manier waarop je tegen intelligentie aankijkt, grote gevolgen heeft voor je beleving van fouten, falen en mislukking.

Dweck onderscheidt twee soorten *mindset*. Eén gaat ervan uit dat intelligentie en vaardigheid een vaststaand gegeven zijn en niet veranderbaar. Het leidt tot ideeën als 'je bent slim, of niet', 'ik ben nou eenmaal niet goed in wiskunde', 'tekenen zal ik nooit goed in worden' en variaties hierop. Deze *mindset* heet *fixed*, omdat de basis van waaruit je leert vaststaat (en je dus vastzit).

De tegenovergestelde *mindset* heet *growth* omdat mensen in deze *mindset* ervan uitgaan dat intelligentie en vaardigheden veranderbaar zijn, dat je

beter kunt worden door te oefenen, dat je kunt leren van je fouten en dat inzet tonen loont.

Cromjongh: 'Soms is het moeilijk om eerlijk te zijn over de gedachten die je hebt. Of minder expliciet: gevoelens die je hebt (maar die gevoelens ontstaan omdat er een bepaalde gedachte aan ten grondslag ligt). Het wordt makkelijker als je weet dat heel veel hoogbegaafden bepaalde gedachten hebben. De gedachte 'als ik een vraag stel denkt de juf dat ik dom ben' is niet iets om je voor te schamen, maar ze is wel een onproductieve gedachte. Gedachten zijn vaak een gewoonte en om die te veranderen moet je je hersens een beetje herprogrammeren. Dat kan, maar daar moet je een beetje moeite voor doen, je moet het trainen. Vanuit Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) leren ze welke woorden gevangenisgedachten oproepen (bijvoorbeeld: moeten, altijd, nooit, mislukken, ja maar) en welke woorden mogelijkheden geven (bijvoorbeeld misschien, werken aan, ontwikkelen, vragen, ja want).'

Locus of control

De laatste factor die een rol speelt is de zogenaamde *locus of control*. Waar ligt de verantwoordelijkheid voor wat er gebeurt? Een interne *locus of control* wil zeggen dat de verantwoordelijkheid binnen de persoon zelf ligt, extern dat de verantwoordelijkheid gelegd wordt bij anderen, bij omstandigheden buiten jezelf, of bij eigenschappen 'waar je niks aan kunt doen'. Volgens Cromjongh is het belangrijk dat een kind onderkent hoe dat bij hem zit. 'Zolang je de verantwoordelijkheid buiten jezelf legt, ben je niet bij machte je gedachten en gedrag te veranderen. Zodra je zelf verantwoordelijkheid durft en kunt nemen is verandering ook echt mogelijk. Dat moeten deze kinderen leren. Jij bent de baas. Als je zelf aan het roer gaat staan, is er van alles mogelijk.'

Voor meer informatie: Hilde Cromjongh, www.kolibrie-kindercoaching.nl

David Westrik, 10 jaar



Kluts kwijt

Ik zit in groep 6. Vaak is de stof te makkelijk voor me, maar dan lukt het toch niet zo goed. Dan denk ik: "Dat weet ik al lang" en dan ben ik er met mijn hoofd niet meer zo bij.

Ik schrijf heel langzaam; bij een dictee moet ik op de spelling letten en proberen sneller te schrijven

en zorgen dat mijn handschrift netjes genoeg is ... Dat zijn *te* veel dingen tegelijk.

Met rekenen spring ik vaak van som naar som; dan raak ik de kluts kwijt en maak ik fouten.

In de klas word ik afgeleid door het geklets van andere kinderen of als iemand me aantikt. Eigenlijk zou ik meer rust willen, maar ik vind het zielig om klasgenoten niet te helpen als ze een vraag hebben.

In groep 3 ging het helemaal niet goed met me: ik schopte en sloeg vaak andere kinderen. Dat gaat gelukkig nu beter. Onze meester doet Kanjertraining met ons, dat helpt voor de sfeer in de groep.

De meeste kinderen in mijn klas snappen me niet goed. Ik ben veel met de wereld bezig en daar praat ik graag over. Volgend schooljaar wil ik graag naar een andere school, waar meer kinderen zijn zoals ik. Ik hoop dat die me beter snappen.

Ik ben vorig jaar getest, of ik soms ADHD had of autisme; uit die test kwam dat ik dom zou zijn. Maar de begeleidster van mijn plusgroep zag dat er niets van klopte, zij denkt juist dat ik hoogbegaafd ben. Ik ga binnenkort opnieuw een test doen, daar ben ik behoorlijk zenuwachtig over.

Keepen, daar ben ik echt goed in! Ik heb in 2012 een gouden handschoen gewonnen, als beste keeper van alle 8- en 9-jarigen in Nederland. Daar ben ik supertrots op.