De onzichtbare strijd

Hoogbegaafd zijn zie ik als een geschenk, een bijzondere eigenschap die een kind mogelijkheden geeft die anderen niet hebben. Maar achter deze ogenschijnlijke gave schuilt vaak een innerlijke strijd. Een strijd die begint bij het zelfbeeld, en die, wanneer hij onopgemerkt blijft, diepe sporen nalaat in de ontwikkeling van een kind tot volwassene. Hoogbegaafde kinderen hebben een uniek en vaak kwetsbaar zelfbeeld. Waar komt bij velen dat negatieve gevoel vandaan en hoe kunnen we ervoor zorgen dat deze kinderen uitgroeien tot zelfverzekerde, hoogbegaafde volwassenen?

tekst: Mirjam Najjar | Meyis praktijk begaafdheid

Het complexe zelfbeeld van hoogbegaafde kinderen

Hoogbegaafde kinderen zijn zich vaak hyperbewust van zichzelf en hun omgeving. Dit bewustzijn is een tweesnijdend zwaard. Aan de ene kant kunnen ze daardoor hun talenten en vaardigheden scherp aanvoelen, maar aan de andere kant ook hun tekortkomingen, zowel reëel als ingebeeld. Dit leidt vaak tot een verhoogde zelfkritiek. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en ervaren snel het gevoel te falen, zelfs bij de kleinste misstap. Dit betekent ook dat zij hierdoor hun talenten niet meer kunnen zien of er niet meer trots op kunnen zijn. Daarnaast krijgen hoogbegaafde kinderen vaak te maken met misverstanden en vooroordelen. Ze worden gezien als 'anders' door hun leeftijdsgenoten, wat kan leiden tot gevoelens van isolatie of vervreemding. Waarom ben ik dan zo anders? Wat is er mis met mij? Ook in de klas kunnen ze zich niet begrepen voelen door leraren die hun unieke leerstijl en behoeften niet herkennen of kunnen faciliteren. Deze ervaringen voeden een negatief zelfbeeld en kunnen leiden tot een gevoel van minderwaardigheid.

De invloed van een bi-culturele achtergrond

Voor hoogbegaafde kinderen met een bi-culturele achtergrond, zoals ikzelf, is deze innerlijke strijd vaak nog ingewikkelder. Als Marokkaanse vrouw ontdekte ik pas veel later in mijn leven mijn hoogbegaafdheid. Als ik dit als kind had geweten, had ik de tijd en de begeleiding gehad om te werken aan mijn zelfvertrouwen, zowel op cultureel vlak als in mijn hoogbegaafdheid. Of niet? Veel aandacht voor deze doelgroep was er niet en is er nog steeds niet voldoende. Er heerst nog steeds bij een aantal scholen het beeld dat kinderen die de Nederlandse taal niet (voldoende) spreken niet hoogbegaafd kunnen zijn.
Kinderen met een bi-culturele achtergrond ervaren niet alleen de complexiteit van hun eigen intensiteiten als hoogbegaafde, maar ook de uitdaging om zichzelf te positioneren tussen twee culturen. Dit leidt vaak tot verwarring en een gevoel van niet echt ergens bij te horen. Zo werden kinderen bijvoorbeeld bij de Marokkaanse en Turkse cultuur door de eerste generatie ouders veel vergeleken met andere kinderen. Helaas werd dit ook benoemd naar de kinderen: "Kijk naar de zoon van Hassan, die kan wel goed luisteren." Dit versterkt het gevoel van 'anders' en 'mislukt' zijn en kan het zelfbeeld nog verder negatief beïnvloeden. Signalering op jonge leeftijd is echt cruciaal. Kijk als leerkracht of professional naar het gedrag, wat wil dit kind jou vertellen? Sta open voor hun eigen thuiscultuur, laat erover vertellen. Creëer een veilige omgeving om zichzelf te laten zien, zonder de angst misschien uitgelachen te worden. Creëer een omgeving waarin culturele diversiteit wordt omarmd en gevierd, zodat deze kinderen zich niet genoodzaakt voelen om een deel van hun identiteit te verbergen of te minimaliseren.
Past het gedrag bij de kenmerken van hoogbegaafdheid? Inmiddels zijn er goede signaleringsinstrumenten en -testen zoals ZOOV+ en KIQT+ om ook deze kinderen in het vizier te krijgen. Welke bril heb je op? Laat je niet misleiden door de vooroordelen. Je zult zien dat deze kinderen dan steeds meer in beeld komen. Vorig jaar heb ik een school mogen begeleiden bij het beleid rondom hoogbegaafdheid, van 0 hoogbegaafde kinderen met een bi-culturele achtergrond gingen zij naar 11 op de hele school. Nadat zij door de trainingen anders gingen kijken en daardoor beter konden signaleren, werden deze kinderen ineens zichtbaar. 11 kinderen die gelukkig een andere weg en een mooie kans krijgen om zichzelf te ontplooien. Hoe zou het met deze 11 kinderen over twintig jaar zijn als ze niet waren gesignaleerd en de juiste begeleiding hadden gekregen? Juist ja... ik moet er niet aan denken.

De kracht van een positief zelfbeeld

Je kan een hoogbegaafd kind laten versnellen, het aanbod verrijken, juiste peers zoeken en dan denken; zo dat hebben we goed gefixt. Maar dat zorgt allemaal niet voor een gelukkige hoogbegaafde als het zelfbeeld niet in orde is. Een positief zelfbeeld is de sleutel tot het laten bloeien van hoogbegaafde kinderen. Het bepaalt hun zelfvertrouwen, hun vermogen om uitdagingen aan te gaan, en hun bereidheid om te leren en te groeien. Zonder een sterk en positief zelfbeeld kunnen hun talenten en potentieel onbenut blijven. Ze kunnen terughoudend worden, zich afsluiten voor uitdagingen en zelfs hun eigen talenten ontkennen of bagatelliseren.

Hoe zorg je ervoor dat hoogbegaafde kinderen bloeiend opgroeien?

Het opbouwen van een sterk en positief zelfbeeld bij hoogbegaafde kinderen vereist bewuste inspanning. Hier zijn enkele strategieën die kunnen helpen:

1. Ik geloof in mijzelf

Zorg dat ze in zichzelf gaan geloven. Herinner ze elke dag aan hun eigen leerproces. Dit betekent ook dat ze zichzelf moeten vergelijken met zichzelf en niet met een ander. Als je kijkt naar een heel grote den en jijzelf een kleine appelboom bent met één appel. Dan moet je trots zijn op die ene appel die je nu hebt aan je boom, daar waar je eerst nog geen enkele appel had. Die grote boom is groter geworden, maar is een boom zonder appels. Ieder zijn eigen ontwikkeling en behoeften. Ik ben ik en jij bent jij. Waar stond ik eerst en waar sta ik nu? Vermijd complimenten en feedback gericht op hun intelligentie. Moedig ze aan d.m.v. groeitaal. ''Ik zie dat je het probeert, je bent aan het doorzetten.'' ''Leren gaat stap voor stap.'' ''Vandaag weet of kan je het nog niet, morgen een beetje en overmorgen nog meer.''
Laat zien hoe het proces van iets nieuws leren in het brein werkt. Als je in jezelf gelooft, dan maakt het niet meer uit wat anderen van je vinden. Sterker nog, je maakt je niet meer druk over wat anderen 'wellicht' over je zouden denken. Dan ga je en laat je ongegeneerd je ware kracht zien.

2. Ik leer van mijn fouten

Hoogbegaafde kinderen moeten zich veilig voelen om fouten te maken en te leren. De meeste kinderen die ik in de praktijk zie, lopen hierop vast. Vaak denken ze dat de wereld vergaat als ze een fout hebben gemaakt. "Ik durf me dan nergens meer te tonen", zei Melek (14 jaar, hoogbegaafd). Of Basma die zegt dat ze bij rekenen op Snappet (online leeromgeving) net zolang doorgaat totdat ze geen rode bolletjes (foute antwoorden op vragen) meer heeft, alles moet op groen staan: "Ik krijg een error in mijn brein als ik rood zie." Het feit dat dit zo'n grote impact heeft op het zelfbeeld van het kind, laat zien hoe gevoelig ze kunnen zijn hiervoor en dus ook echt een plek inneemt in het brein. Deze fouten worden namelijk niet vergeten en het laat ook een traumatische ervaring achter. Het helpt dan ook niet om dit te bagatelliseren. Wil je dat jouw kind fouten durft te maken? Laat je eigen fouten zien en begin er zo jong mogelijk mee. Per ongeluk iets om laten vallen? "Geeft niet kan gebeuren." Buiten de lijntjes getekend? "De tekening was gelukkig niet voor een blijf-binnen-de-lijntjes wedstrijd." Sta op in de ochtend en zeg elke dag samen: "Ik mag fouten maken." Zinnen als "Ik ben het waard" en "Ik ben op de goede weg" of "Ik ben goed zoals ik ben", helpen om het negatieve zelfbeeld te doorbreken en ruimte te maken voor positieve zelfwaardering. Positieve affirmaties werken heel goed, dat is wetenschappelijk bewezen. Wanneer je hier zo vroeg mogelijk mee begint, vanaf de leeftijd van 1 jaar bijvoorbeeld, wanneer kinderen uitdagingen nog aangaan door te vallen en op te staan, dan zit het in het systeem van jouw kind, het is normaal.

Je onderbewuste brein heeft het zo vaak gehoord dat je er nu ook echt zelf in kan geloven. Stimuleer een omgeving waarin nieuwsgierigheid en experimenteren worden aangemoedigd en waarin fouten worden gezien als een essentieel onderdeel van het leerproces.

3. Leer mij wie ik ben
Moedig open en eerlijke communicatie aan over hoogbegaafdheid en de gevoelens die daarmee gepaard gaan. Hoe kun je in jezelf geloven als je niet weet hoe je als persoon in elkaar steekt? Hoe jouw brein werkt? Vertel het dus wel, ik weet dat veel ouders er niet voor kiezen om het te vertellen, maar leer er samen over. Je bent uniek en speciaal op jouw manier. Zeg het in de ochtend: “Ik ben hoogbegaafd en ik heb een creatief brein.” Als ik hoogbegaafde volwassenen spreek die er op latere leeftijd zijn achtergekomen, is er een rode lijn waar ze het allemaal over eens zijn: had ik als kind maar geweten wat het was en hoe ik ermee om kon gaan, dan had ik mijzelf begrepen. Dit is ook het moment om ontwikkelingsgelijken te zoeken. Wanneer je om je heen ziet dat er meerdere kinderen zijn die ook anders, snel, complex en creatief denken, dan heeft dit een positief effect op het eigen zelfbeeld. Leer hoogbegaafde kinderen om hun gevoelens en gedachten te uiten en zoek naar manieren om hun emotionele intelligentie te ontwikkelen. Laat weten dat ze er niet alleen voor staan. Wat heb je van mij nodig? Wat vind je fijn op dit moment? Vaak zitten ze meer in het hoofd dan in het lichaam. Help ze bij het voelen van emoties. Laat ze op hun lichaam aanwijzen waar ze een bepaalde emotie voelen. Angst kan je bijvoorbeeld in je borst, handen en benen voelen. Terwijl boosheid of schaamte meer in het gezicht zit en zo is dat voor elk kind natuurlijk anders. Wanneer zij dit kunnen herkennen bij zichzelf, kunnen zij ook beter de emoties reguleren. Zij kunnen zelf heel goed aangeven wat ze nodig hebben, men vraagt er alleen te weinig naar.

De weg naar een stralende toekomst

Het zelfbeeld van hoogbegaafde kinderen is een complexe, maar kritieke factor in hun groei en ontwikkeling. Als ouders, leerkrachten en als gemeenschap moeten we ons richten op het creëren van een omgeving waarin deze kinderen optimaal kunnen groeien en bloeien. Planten groeien waar ze de ruimte krijgen, mensen ook... vergeet dat niet. We moeten ze leren dat het niet gaat om perfectie, maar om authenticiteit, groei en het volledig omarmen van wie ze zijn, zowel in hun hoogbegaafdheid als in hun culturele identiteit.
Laten we hoogbegaafde kinderen de vleugels geven die ze nodig hebben om te vliegen, door ze niet alleen te ondersteunen in hun intellectuele ontwikkeling, maar ook in het cultiveren van een sterk, positief zelfbeeld. Zo kunnen ze uitgroeien tot zelfverzekerde, gelukkige en volledig bloeiende hoogbegaafde volwassenen. Zichzelf stralend in de spiegel kunnen aankijken en met trots kunnen zeggen: **’Ik ben hoogbegaafd en ik ben het waard.’’**

Bio Mirjam Najjar

Mirjam Najjar is specialist Hoogbegaafdheid & Differentiatie en jeugd- en gezinsprofessional in spé. Via Meyis praktijk begeleidt ze hoogbegaafde kinderen, jongeren, ouders en scholen. Ze staat één dag in de week voor de klas (HB onderwijs). Ze is getrouwd en moeder van twee hoogbegaafde dochters. Op Instagram kan je haar volgen via @meyis_praktijk

Mirjam was te gast in de podcast en deelde daar haar persoonlijke verhaal. Scan de QR code om te luisteren.