

Zelfonderzoek en hoogbegaafdheid

In de traditionele hulpverlening aan jongeren spelen volwassenen (ouders en/ of professionals) vaak een grote rol. Dit roept bij jongeren afhankelijkheidsgevoelens op en niet zelden vormen van direct of indirect verzet (Louwe & Nauta, 2007). Jongeren worden vaak gestuurd door ouders, mentor of andere volwassenen. De jongeren zelf, streven echter naar meer eigen verantwoordelijkheid en autonomie. Onbedoeld en vaak onbewust bevestigt de hulpverlening juist gevoelens van minderwaardigheid en afhankelijkheid. Tegelijkertijd krijgt de jongere nauwelijks een eigen stem, terwijl is aangetoond dat veranderingsprocessen effectiever verlopen, wanneer de cliënt betrokken wordt bij de probleemanalyse en mogelijke oplossingen (Murphy, 1999). Gerichte interventies zijn pas op hun plaats wanneer de cliënt cognitieve dissonantie ervaart en zelf ook zoekt naar mogelijkheden om onbevredigende situaties op te lossen (Proschaska, 1999). Loopt hij of zij zelf tegen een probleem aan, ervaart de jongere zelf iets als belemmering. Ook voor coaching is motivatie noodzakelijk!

De ZelfKonfrontatieMethode of ZelfKennisMethode (ZKM) geeft de jongere een actieve en gelijkwaardige (soms leidende) rol in het oplossen van of het leren omgaan met de ontwikkelingsvragen/problemen. Het is een middel om op relatief korte termijn veranderingen in de praktijk te bewerkstelligen (Van Geelen en Fuchs, 2010). Daarnaast bevordert het zelfsturing en gelijkwaardigheid, en sluiten deze aspecten nauw aan bij de ontwikkelingstaken van de adolescent (Louwe & van Doorn, 2007). De ZKM is een vorm van samenwerking en bevordert de relatie. Het eigen levensverhaal over heden, verleden en toekomst is de leidraad van het onderzoek. Uitgangspunt is de deskundigheid van de cliënt en daarmee stimuleert de methode direct de motivatie, autonomie en zelfsturing van de jongere. De ZKM coach is deskundig in de methode en analyseert de informatie en de samenhang en ondersteunt zo het inzicht in motieven en gedragingen.

Deze jongeren zien over het algemeen al heel vroeg verbanden in een wereld waar ze nog geen invloed op mogen of kunnen hebben. Dikwijls hoort ze angst en bezorgdheid over zaken die volwassenen (nog) niet zien, maar zij wel. Vervolgens voelen ze zich afgedaan als kinderen die te klein zijn om over dergelijke zaken na te denken, laat staan mee te praten. Vroege inzichten in milieu, economische en politieke kwesties zijn hier voorbeelden van. Jongeren die hun reacties, vragen en inzichten niet kwijt kunnen, reageren bang of boos, gelaten of ongeïnteresseerd.

Het feit dat jongeren in een zelfonderzoek zo serieus genomen worden, is voor hoogbegaafden van extra groot belang. Via de ZKM komen oude weggestopte verhalen weer boven tafel. Frustratie en teleurstelling mogen zonder pedagogische correctie een plek vinden. Dat lucht op en maakt vaak ook heel boos.

Talentvolle jongeren leren op de basisschool vaak zonder daar hun 'best' voor te hoeven doen. Ogenscheinlijk niet willen leren en de 'alles-gaat-vanzelf-houding' vormen een vanzelfsprekend deel van hun goede prestaties. Hun zelfbeeld: 'ik hoef er niets voor te doen' wordt tot 'als ik er iets voor moet doen ben ik niet mijzelf of dan ben ik blijkbaar toch niet slim'. (overtuigingen over intelligentie en fixed mindset) Er ontstaat een onbewuste angst en een afkeer voor het leveren van inspanningen als iets niet meteen lukt. Deze angst speelt niet zozeer bij de vakken waar hoogbegaafde leerlingen voldoende inzicht in hebben, maar vaak wel waar het gaat om nauwkeurigheid (zoals bij wiskunde) of om het reproduceren van details (zoals bij woordjes leren en grammatica). Zo ontstaan er grote leemten in hun feitenkennis en dit genereert angst.



(uitdaging van het geheugen, leerstrategieën, frustratietolerantie, hiaten, executieve functies en metacognitieve vaardigheden) Je huiswerk maken betekent zelfverloochening en elke vorm van falen ervaart de slimme leerling als volledig gezichtsverlies.

Werken met de ZKM betekent samen met de jongere zijn eigen kwetsbaarheid onder ogen zien. Een kwetsbaarheid die bescherming en zorg vraagt van zowel coach als jongere. Zo ontdekt de jongere die ik-posities die uitdagingen inhouden en waarmee hij zijn talent kan inzetten voor waar het om begonnen is: hun zorg om het grotere geheel.

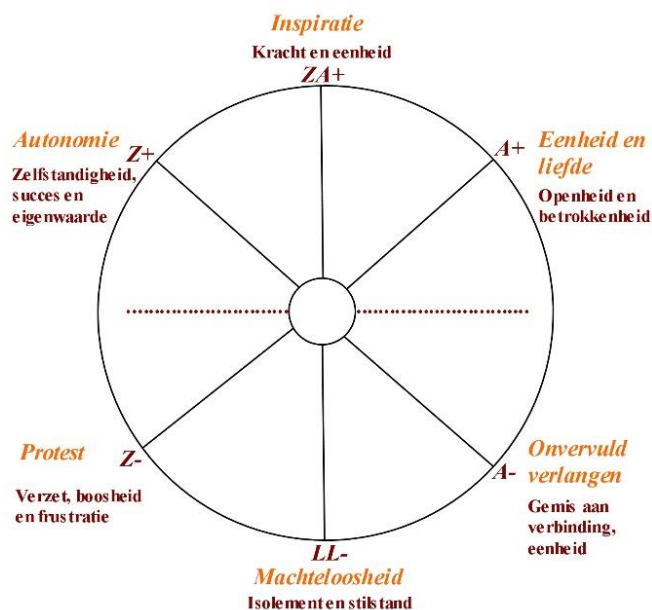
De ZKM is een coaching methode die werkt vanuit autonomie, competentie en verbinding. Het is een begeleide vorm van zelfonderzoek en daardoor bij uitstek autonomie ondersteunend en competentie bevorderend. De ZKMcoach biedt zoveel mogelijk ruimte aan de coachee om zijn verhaal te vertellen. Zelfontwikkeling door zelfsturing.

Hoogbegaafde jongeren ervaren vaak te weinig ruimte voor zelfverwerkelijking

(het streven naar zelfbevestiging (bv. door jezelf te verdedigen, jezelf te handhaven of jezelf te ontplooiën))

en ervaren gebrek aan verbinding met hun omgeving

(het verlangen naar verbondenheid met iets of iemand anders (bij een persoon of bij een groep willen horen, opgaan in een groter geheel)).



Het gevolg van dit gebrek aan ruimte en verbinding zijn gevoelens van machteloosheid, isolement en/of boosheid en frustratie. Dit ongenoegen kan al een positieve richting geven aan de kracht om te veranderen. Vanuit empowerment richting zelfstandigheid, van waaruit we weer in staat zijn om positieve verbinding te maken. Zelfontwikkeling via zelfsturing! Vanuit zelfbewustzijn naar zelfcompassie.

Bij het leven hoort: een plaats geven aan lijden. Het komt erop aan, hoe men het draagt en of men het te rangschikken weet in zijn leven en toch het leven blijft aanvaarden.

~ Etty Hillesum ~



In onze kindertijd lopen we de meeste deuken op in de A-

Kinderen krijgen in hun verbinding met belangrijke volwassenen te maken met moeilijke situaties van afwijzing van waaruit zij reageren op verschillende manieren. Om een link te leggen met de waarderingcirkel, ze reageren door inzet en ontwikkelen van talenten richting Z+, ZA+ of A+ en Z-. Sterke autonome reactie, zorgen voor de ander, isolement of verzet. Ik noem dit ook talenten, omdat weerstand en onvervuld verlangen ervoor zorgen dat wij een kracht in onszelf ontwikkelen of aanboren waarmee we om kunnen gaan met de afwijzingen en teleurstellingen. De kwaliteiten die wij inzetten hebben ook een schaduwkant, ze worden onze valkuilen, omdat we ze gebruiken om onszelf te beschermen tegen pijn. De Kernwaliteiten van Daniel Ofman zijn dan ook zeer goed te gebruiken binnen de ZelfKennisMethode.

Coaching van hoogbegaafden dient in de eerste plaats gericht te zijn op bewustzijn en zelfinzicht en de autonomie en competentie te stimuleren in verbinding met een coach als “deskundig maatje”.

Zelfkennis heeft als voordeel dat je weet waar je sterke en zwakke punten liggen. Zelfkennis maakt het makkelijker om te leren van je eigen fouten. Wat je kunt bijdragen. Zelfkennis geeft je de mogelijkheid om problemen aan te pakken. Het kan je inzicht geven in de oorzaken. Zoals bij stress, ben ik te perfectionistisch, heb ik last van faalangst? Bij intrinsieke motivatie, waar krijg ik energie van, wat wil ik eigenlijk bereiken? Hoe komt het dat ik steeds een conflict heb met leerkrachten? Vanuit zelfkennis ben je in staat andere keuzes te maken, verbeteringen aan te brengen of te veranderen.

Zelfbewustzijn is de beleving van de eigen identiteit, dus van wie wij zijn en wat wij doen, denken, voelen of hebben meegemaakt. Onze herinneringen aan gebeurtenissen uit het verleden vormen belangrijke elementen van het zelfbewustzijn. Wij kunnen nadenken over onze ervaringen, er van leren en ze gebruiken om onze toekomst te vormen.

*Om tot bloei te kunnen komen,
moet de boom zijn wortels kennen.
(Afrikaans gezegde)*

Talenteer Jezelf!

Bronnen:

Hermans, H. (2007) *Het verdeelde gemoed*. Boom/Nelissen

Hermans, H. (1995) *Self-narratives*. The Guilford Press

Louwe, J.(2006) *Zelfonderzoek met kinderen en jongeren* Uitgeverij Agiel

