



Negatief wereldnieuws verwerken, hoe doe je dat?

Inn Convents heeft op 23 januari 2017 in Oost-Vlaanderen een lezing gegeven over hoe we onze hoogbegaafde kinderen en tieners kunnen helpen om negatief wereldnieuws te verwerken.

Toen op 17 januari 1991 Operatie Desertstorm begon - een luchtoffensief van de geallieerden tegen Irak om de Iraakse troepen uit Koeweit te verdrijven - werd dit voor de eerste maal live uitgezonden via Amerikaanse nieuwszenders. Zo ook in een aantal scholen, waardoor er bijna paniek uitbrak...

De laatste maanden, jaren intussen, krijgen we via het nieuws op de televisie, in de kranten en op het internet zo goed als dagelijks te maken met negatieve berichtgeving: oorlog, moorden, schietpartijen, aanslagen, ...

Als volwassene is het al niet makkelijk om al dat slechte nieuws een plaats te geven in ons hoofd en om ermee om te gaan. Wat doet dit dan met onze hoogbegaafde kroost, hoe verwerken zij dit, en hoe kunnen we hen als ouder of opvoeder hierbij helpen?

Inn Convents, kinder- en jongerenpsychologe van Krachtpunt uit Zottegem, kwam bij Bekina Oost-Vlaanderen spreken over dit thema: waarom reageren hoogbegaafde kinderen soms zo heftig op dat negatieve nieuws en hoe kunnen we hen helpen dit nieuws te verwerken en te plaatsen?

Ze vertrekt vanuit het standpunt dat hoogbegaafdheid meer behelst dan een hoog IQ, het omvat ook een *intens 'zijn'* op 5 vlakken: psychomotorisch, zintuiglijk, intellectueel, verbeeldingsgewijs en emotioneel. Een aantal symptomen hiervan zijn het zich moeilijk kunnen ontspannen, slaapproblemen, een verhoogde sensitiviteit, het enorm uitdiepen van onderwerpen, een levendige fantasie, een sterk empathisch vermogen, een sterk rechtvaardigheidsgevoel, ...

Deze zijnskenmerken zijn er de oorzaak van dat hoogbegaafde kinderen vaak **anders, heftiger gaan reageren op nieuwsberichten en informatie** die ze opvangen, ze leggen heel snel linken, 'zien' wat ze horen, gaan associëren maar ook fantaseren en krijgen vaak heftige dromen. Ze worden zelf intens geraakt door de gebeurtenissen, net door dat sterke empathische vermogen en dat sterke rechtvaardigheidsgevoel.

De reacties kunnen zich op velerlei manieren uiten: sommigen gaan veel vragen stellen, willen echt zoveel mogelijk informatie, anderen voelen een drang om tot actie over te gaan, nog anderen worden overspoeld door emoties en gaan die al of niet afblokken, wat kan leiden tot slaapproblemen en zelfs lichamelijke reacties.

Emoties zijn belangrijk om de informatie te verwerken, om zich goed te voelen en om te werken aan het zelfbeeld. Maar hoe kunnen we onze kinderen nu **helpen met deze intense gevoelens om te gaan?**

Allereerst moeten we hen *serieus nemen* en hun emoties respecteren.

Ten tweede hoeven we *niet altijd de informatie achter te houden* voor onze kinderen. Aangepast aan de leeftijd kunnen we hen eerlijk over de dingen vertellen. Peuters en heel jonge kleuters hebben moeite met het onderscheid tussen fictie en realiteit, en hen kunnen we wel het beste afschermen van dergelijk nieuws. Oudere kleuters betrekken alles vrijwel onmiddellijk op hun eigen leefwereld, waardoor ze erg ongerust kunnen worden; ook hen moeten we zoveel mogelijk afschermen, maar zeker ook geruststellen door hen toch wat informatie te verstrekken, en daar verder uitleg bij te geven. Kinderen van de lagereschoolleeftijd afschermen is niet meer mogelijk: hen moeten we monitoren en uitleg geven. Pubers en adolescenten kunnen we uiteraard niet meer afschermen, met hen moeten we proberen de communicatie over deze thema's open te houden.

Verder kunnen we onze kinderen proberen te helpen deze *emoties te reguleren, door er woorden aan te geven*. Bij kleuters geef je zelf best woorden aan wat je bij het kind ziet: gevoelens leren herkennen en differentiëren. Kinderen van lagereschoolleeftijd kunnen al een aantal gevoelens zelf benoemen, maar hebben nog hulp nodig om de meer complexe gevoelens verder te differentiëren.

Verschillende emoties tegelijkertijd ervaren, kan leiden tot verwarring. Op elke leeftijd moeten ze een onderscheid leren maken tussen hun eigen gevoelens en de gevoelens van anderen, maar daarnaast ook respecteren dat anderen andere gevoelens kunnen hebben. Ze moeten ook leren de gevoelens van anderen niet over te nemen, wat niet betekent dat ze niet meer zouden mogen/kunnen meeleven.

Uiting geven aan emoties kan ook anders dan met woorden: *via spel en/of creatieve technieken*, waarbij we het beste vertrekken vanuit de interesses van het kind/de tiener, en dingen gaan aanbieden wanneer hij/zij er zelf niet toe komt. Houd een oogje in het zeil, dat het kind zijn/haar emoties op veilige manier kan uiten.

Ook *via het intellectuele* kan je emoties (helpen) reguleren: eerst en vooral moeten daarbij denkfouten worden opgespoord. Kleuters vertrekken vanuit een egocentrisme: ze betrekken alles meteen op hun eigen leefwereld: wat gaat er met mij/mama/papa/... gebeuren dan, is ons huisje nog wel veilig, ... ? Kinderen uit de lagere school denken vaak al te ver na, leggen verkeerde verbanden, maken nog te weinig onderscheid tussen fictie en realiteit. Pubers vertrekken te vaak vanuit een verhoogd zelfbewustzijn.

We moeten de gedachten van onze kinderen en tieners uitdagen, bewijzen voor en tegen aanvoeren. We moeten hen helpende/geruststellende gedachten laten

formuleren, en hen probleemoplossend doen denken: wat is er mogelijk, wat kan er helpen?

We moeten hen hun denken en gepieker trachten te doen begrenzen, zodat ze niet in paniek raken of slaapproblemen ontwikkelen. Bij kinderen van de lagere school kan het bijvoorbeeld werken om een zorgendoos of zorgenboom te maken, waardoor ze hun zorgen ergens aan toevertrouwen en op één of andere manier van zich afzetten; ze kunnen dingen noteren in een vragenschrift om dat dan boven te halen op een vast gespreksmoment, dat je in tijd kan begrenzen om de dingen niet te laten escaleren.

Bij jongeren kan je een (vast) piekermoment inlassen, waarop ze hun gedachten, emoties en zorgen kunnen ventileren en waar je dan over kan praten. Soms helpt het hen ook om muziektteksten/gedichten te zoeken van waaruit ze hun gevoelens kunnen formuleren. Of zelf teksten/gedichten schrijven, om hun gevoelens als het ware van zich af te schrijven.

Afleiding zoeken kan ook helpen; je kind/tiener helpen focussen op positieve.

Vaak willen ze *actie ondernemen*: als je daar wil op ingaan, is het belangrijk om ook hier te temperen: wat is er mogelijk, wat kan effectief helpen? Zomaar in het wilde weg dingen gaan ondernemen, levert niet altijd het beoogde resultaat op. Probeer samen met je kind/tiener dingen te bespreken en te doen.

Belangrijk hierbij is het ook om een evenwicht te vinden tussen actie en ontspanning. Ontspannen kan op verschillende manieren: d.m.v. beweging (wandelen, lopen, ...) of relaxatie (spierontspannend, mindfulness, imaginatie).

Wanneer je als ouder/opvoeder merkt dat de zaken toch escaleren, kan het geen kwaad om professionele hulp in te schakelen via de huisarts en/of de psycholo(o)g(e).

Bekina regio Oost-Vlaanderen

7 februari 2017