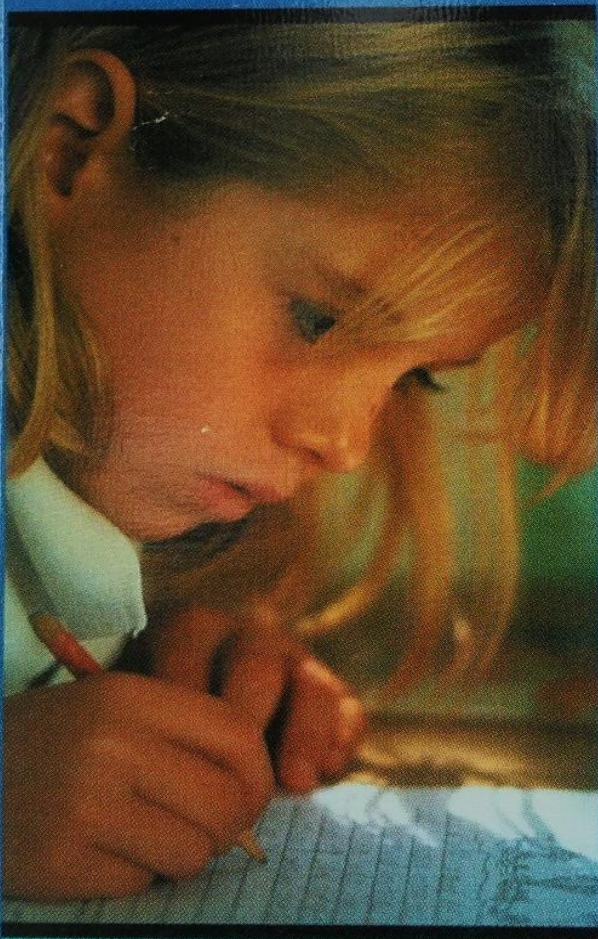


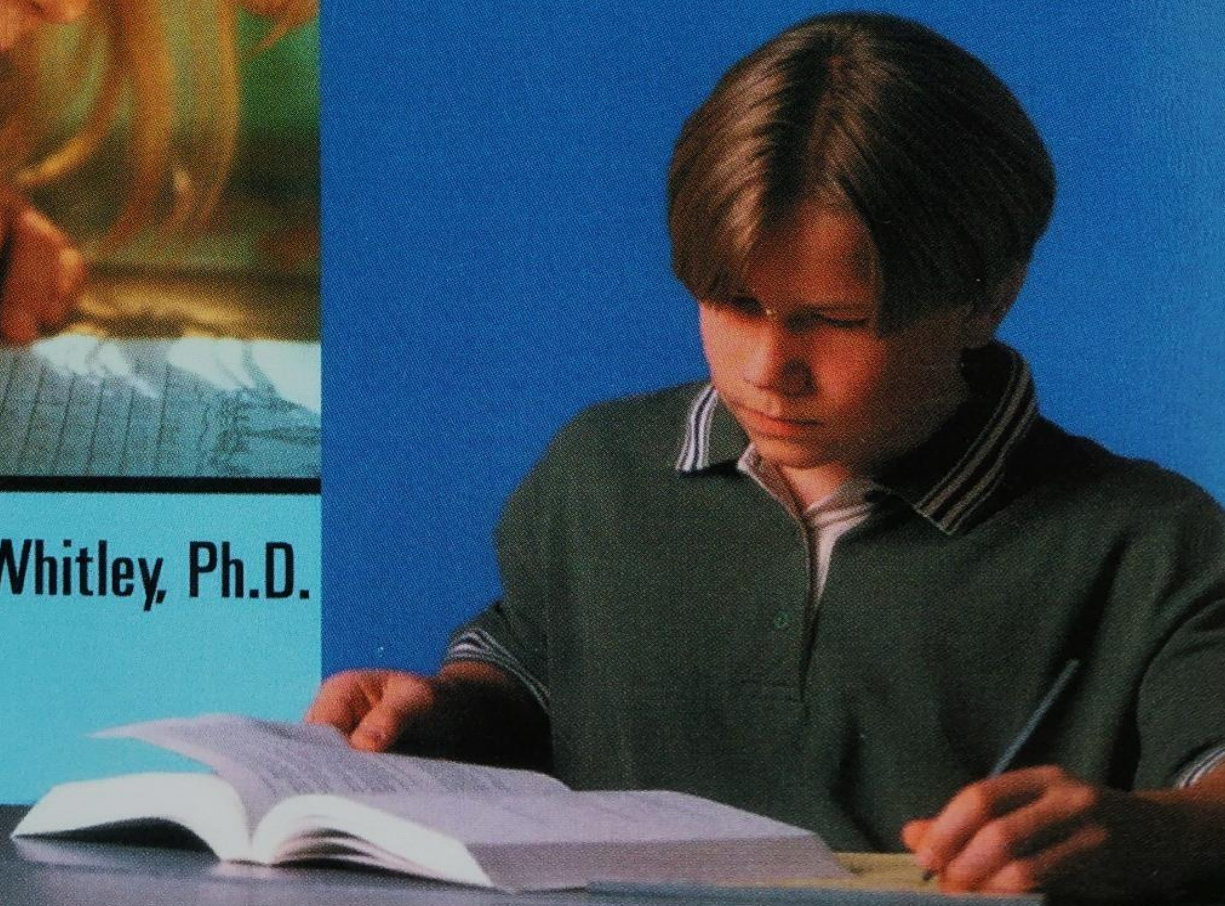
Includes an
Easy-to-follow
10-Step
Program

Bright Minds, Poor Grades

Understanding and
Motivating Your
Underachieving Child



Michael D. Whitley, Ph.D.



...‘Bright Minds Poor Grades’

Understanding and Motivating Your Underachieving Child

door Michael D. Whitley

ISBN 0-399-52705-2

Uitgever; Penguin Putnam

Uittreksel door Karin Van Toor



Deel I : Het Probleem

Deel II: De Oplossing

Introductie

Als ouder vraag je je af wat er mis is met kind. Geen verantwoordelijkheid, allerlei smoesjes, geen motivatie en doet geen moeite om iets te bereiken. Je kind lijkt lui en ongeïnteresseerd en wat je als ouder ook probeert, niets helpt. Dan kan je kind een onderpresteerder zijn en moet je erachter zien te komen wat de oorzaak is. Als ouder raak je gefrustreerd boos, ontmoedigd en teleurgesteld wanneer je je kind ziet afglijden, wanneer er conflicten, depressie, lage eigen waarde ontstaan en je kind zelfs vlucht in de drugs of alcohol.

Wat kan je doen als ouder om te helpen?

De kwaliteit van het leven wordt bepaald door fundamentele waarden die de basis vormen voor het karakter. Die de basis vormen voor zelfdiscipline, toewijding, uitstel van beloning, innerlijke motivatie, morele verantwoordelijkheid, inzet, vertrouwen en de vaardigheid om jezelf aan te sturen en je talenten, je mogelijkheden en vaardigheden te ontwikkelen.

Onderpresteerders missen deze waarden in hun gedrag waardoor zij vaak emotioneel de zin van het leven missen, het plezier en de energie kwijt geraakt zijn dat werk kan leveren.

Onderpresteerders hebben er meestal geen plezier in om aan het werk te zijn. Wanneer ze er zin in hebben, is dat vaak afhankelijk van externe factoren. Zij zijn ervan overtuigd dat ze hun gevoelens niet zelf onder controle kunnen krijgen.

Het is belangrijk om een Innerlijke motivatie te ontwikkelen zodat er een connectie ontstaat tussen plezier en positieve gevoelens met werken. Emotioneel gezonde mensen hebben 2 krachten, de kracht om lief te hebben en de kracht om te werken en de vaardigheid om deze te combineren in het dagelijkse leven. Om onderpresteerders echt te helpen moet je je richten op de ontwikkeling van het karakter en de fundamentele waarden. Liefde en werk zijn de essentie van mentale gezondheid, om op te groeien en de essentie van dit boek.

Het trainen van het karakter van je kind, het ontwikkelen van wilskracht en het afleren van saboterende gewoontes is moeilijk en kost echt veel tijd. Bovendien voed je vaak als ouder onbewust het probleem. Dit boek levert je helderheid en begrip. Begrip voor onderpresteren en het ontstaan daarvan,

- Bright Minds Poor Grades -
karinvantoormusic@gmail.com

duidelijkheid wat te doen om de basis te vormen voor verandering, duidelijkheid wat de zin is van specifieke doelen in de verschillende disciplines en technieken. Blijvende verandering ontstaat wanneer alle aspecten erbij betrokken worden en de ouders de vaardigheden onder de knie krijgen. Vaardigheden zoals empathie, geduld, echt luisteren, volhardend, voortdurend zoeken naar waarheid en eerlijkheid in relaties. Allerbelangrijks is liefdevol, rationeel en begripvol te blijven tegenover iemand die weigert, boos en afwijzend is, zelfs onder stressvolle omstandigheden.

I: Het Probleem

1. Drie verschillende onderpresteerders

John, populaire jongen die de oorzaak van zijn lage cijfers buiten zichzelf zoekt

Alice, rustig meisje dat wisselende cijfers haalt en hierover niet praat met haar ouders, soms dagenlang geen woord zegt. Het lukt niet meer hoge cijfers te halen voor haar ouders ondanks straffen en belonen. Zij trekt zich terug op haar kamer en trekt steeds meer met haar vrienden op.

Talk show host, perfectionist die verlangde naar de goedkeuring van zijn vader en de overtuiging had dat niets goed genoeg was.

Alle drie deze onderpresteerders zijn slim en getalenteerd genoeg, zij hadden vaak spijt en voelden zich schuldig om hun falen en wilden het echt beter doen. Maar iedere keer weer mislukte dat door hun saboterende gewoonten. De ouders konden hen niet helpen doordat zij de oorzaak van hun probleem niet begrepen.

Wanneer je als ouder de oorzaak niet begrijpt zal elke poging om je kind te motiveren, meer te laten studeren en betere resultaten te behalen mislukken. Het maakt het meestal alleen maar erger.

Wanneer je effectief wilt handelen moet je eerst begrip hebben van onderpresteren en falen, waardoor het er is en waardoor het ontstaat. Wanneer je begrijpt wat onderpresteren veroorzaakt kan je deelnemen in het proces van verandering en een betere kans op succes hebben.

2. Karakteristieken van onderpresteerders

Wanneer je onderpresteren begrijpt en wat het veroorzaakt, dan begrijp je waarom de gebruikelijke maatregelen niet helpen. Dit begrip betreft 3 niveaus; algemene kenmerken, karaktereigenschappen en 6 verschillende motivatieproblemen.

Niveau 1; Algemene kenmerken

- onderpresteerders zijn slim, maar doen geen moeite die noodzakelijk is voor succes
- onderpresteerder volhardend niet, zelfs als ze willen presteren de gemaakte afspraken menen ze echt op dat moment, maar het lukt niet
- onderpresteren gaat niet vanzelf over
- onderpresteerder saboterend meerdere gebieden van het leven (niet alleen school), de sporter die na de eerste medaille stopt etc.
- onderpresteerders willen bijzondere dingen doen, maar stranden bij de gewone taken

Niveau 2; Karaktereigenschappen die problemen opleveren

Vaardigheden gebaseerd op het karakter worden door oefening onderdeel van iemands persoonlijkheid en zijn noodzakelijk om je doelen, je idealen, te bereiken. Het zijn dus

niet de organisatie-, plannings- of studievervaardigheden die hier een probleem opleveren, maar veel fundamenteelere vaardigheden

- Weinig zelfdiscipline (taakinitiatie en volharding)
- Dragen geen verantwoording voor zichzelf (de ander....)
- Afhankelijk van anderen, hebben supervisie nodig, controle van een ander
Anderen voelen zich gedwongen om beslissingen voor hen te nemen, waardoor de zorgen en emoties over worden genomen (slechte cijfers, deadlines halen etc.) Hierdoor hoeft de onderpresteerder zich geen zorgen te maken
- Angst voor persoonlijke verantwoording. Stel dat een toets goed wordt gemaakt, dan wordt het volgende keer ook verwacht, wat als dat niet lukt?
- Komen met excuses, uitvluchten waardoor zij niet verantwoordelijk zijn
Twee soorten excuses; interne (eigen eigenschappen, lui, vergeetachtig..) en externe (andere mensen en omstandigheden) Onderpresteren is een onbewuste keuze
- Liegen tegen zichzelf en anderen om zo hun problemen op te lossen
Focus op de reden van het liegen en niet op het liegen zelf, anders versterk je het probleem -
- Ontbreken van beheersing eigen gedachten emoties en gevoelens.
Door de oorzaak van falen bij anderen of de omstandigheden te leggen kunnen onderpresteerders er niets aan doen waardoor zij een lage eigenwaarde ontwikkelen en zelfs een depressie. Wanneer gevoelens beheerst worden, kan frustratie beheerst worden, waardoor het geen effect meer heeft op de eigenwaarde en het behalen van doelen.
- Weinig zelfinzicht en zelfkennis. Door een reconstructie van de gebeurtenis te maken door objectieve vragen te stellen komt de onderpresteerder erachter waardoor zaken misgaan. Stap voor stap, in welke kamer heb je het gedaan, waar stond je tas etc. wat deed je toen?
Voorbeeld van een jongen die hard heeft gewerkt aan een schoenendoos project. Hij krijgt een 0, doordat hij heeft niets had ingeleverd. Tijdens de reconstructie komt hij erachter dat hij in de klas de andere schoenendozen van klasgenoten zag en constateerde dat die van hem erg afwijkend was. Hierdoor besloot hij hem te verstoppen zodat ze hem niet uit zouden lachen (angst voor sociale afkeuring, invullen van gedachten van een ander)

3. Kernproblemen in de identiteit

Naast het begrijpen dat onderpresteren chronisch is en niet uit zichzelf verdwijnt, het herkennen van de karakteristieken bij de kinderen is het belangrijk om het grotere geheel te begrijpen, om inzicht hebben in de motivatie en de bijbehorende patronen en gedrag.

Een onderpresteerder heeft geen gebrek aan motivatie, maar is juist zeer gemotiveerd om te falen. Onbewust gedreven door motivaties die hen blokkeren om succesvol te zijn of moeite te doen die ook past bij het succes. Weinig zelfkennis op het gebied van intenties, motivatie en keuzes en die kennis willen ze ook niet opbouwen, waardoor er excuses en vermijden van eigen verantwoordelijkheid.

Er zijn verschillende typen onderpresteerders met specifieke patronen ontstaan door de overtuigingen over hun plaats in de familie, relaties, door de ontwikkeling van het zelfbewustzijn en hoe omgegaan wordt met de basale emoties.

Het veranderen van gedrag is ontzettend moeilijk omdat de overtuigingen de kern vormen van hun zelfbeeld, hun Zijn. Je kan het vergelijken met een testpiloot die de grenzen moet verkennen van een nieuw vliegtuig. Dit is spannend en heel ongemakkelijk

Er zijn vele identiteitscrisissen in je ontwikkeling, in je zelfbeeld van kind tot volwassene. Hoe groter je emotionele gebondenheid aan je zelfbeeld is hoe langer je hieraan wilt vasthouden, hoe moeilijker het is om te veranderen. Het gedrag kan pas echt veranderen wanneer het zelfbeeld en de mindset, veranderd zijn. De diepere lagen in de identiteit zijn moeilijk toegankelijk en moeilijk te veranderen, dus zullen heel wat teweegbrengen voor zowel het kind als de ouder.

Als ouder is het cruciaal om de verschillende typen in identiteit te herkennen zodat er goed gereageerd kan worden op de verandering, de ontwikkeling, waardoor verborgen emoties, zienswijze en gedrag die het kind laat zien. Ook ouders veranderen, want zij zien nu in dat zij tot nu toe bijgedragen hebben aan het probleem van hun kind.

4 t/m 9 De 6 verschillende typen

- 1. De Uitsteller
- 2. De Verborgene Perfectionist
- 3. De Martelaar
- 4. Het Verlegen type
- 5. Het Sociale type
- 6. De oplichter/charmeur

1. De uitsteller

De uitsteller zoekt de oorzaak buiten zichzelf, 'vergeet' veel en stelt veel werk uit tot het te laat is.

Zij voelen zich niet gehoord, nemen geen eigen verantwoordelijkheid, hebben overal een weerwoord op (...ja maar) en voeren vaak een machtsstrijd

Straffen verergert het gedrag doordat ze zich onheus bejegend voelen en ervan overtuigd zijn dat ze altijd de schuld krijgen. Als volwassene uitsteller botst het doordat ze geen verantwoording willen dragen en willen werken onder supervisie, maar ze hebben wel gevoel van autonomie, onafhankelijkheid

Oorzaak

De meeste kinderen leren dit gedrag van hun ouder(s) en deze ouders leveren deze kinderen soms zelfs excuses. De kern van het probleem ligt in de zelfvernietigende overtuigingen en de moeite om over gevoelens te praten die ze verbergen voor anderen en voor zichzelf.

Uitstellers manipuleren hun ouders, leerkracht of baas niet met opzet, maar voelen zich onzeker en teleurgesteld. Het doel van hun gedrag is om de bedreigende eigen gevoelens te verschuiven naar anderen, waardoor zij er niet verantwoordelijk voor zijn. Door niet in te gaan op de onderliggende gevoelens en motieven maar op het gedrag houd je het onderpresteren in stand, zeker de autoritaire en niet assertieve ouder, leerkracht of baas.

Veranderdoelen

- Handvatten geven om op gezonde manier om te gaan met hun gevoelens van boosheid en frustratie
- Relatie veranderen en stijl van opvoeden
- Ingaan op onderliggende motieven en gevoelens
- Geduld doorzettingsvermogen

- Bright Minds Poor Grades -
karinvantoormusic@gmail.com

2. De verborgen perfectionist

De karakteristieken van de verborgen perfectionist werken door in meerdere gebieden van het leven. In het werk is het niet te zien, doordat het vaak slordig en slecht voorbereid is. Het perfectionisme is verborgen in de eigen verwachting en de verwachting waarvan aangenomen wordt dat anderen die hebben.

2 belangrijke typen; de zorgenmakers en de dwangmatigen

De zorgenmakers maken zich zoveel zorgen over de uitvoering van een bepaalde opdracht dat zij door uitputting tot niets komen. Deze onderpresteerders zijn bezig met vele randvoorwaarden en bij meerdere mogelijkheden en ambitieuze doelen van de leraar (of de baas) kunnen zij verlammen door eindeloos doorvragen tot in de details. Zij hebben echt goede bedoelingen, maar komen uiteindelijk tot niets.

De dwangmatigen hebben veel regels waar ze zich aan moeten houden en hebben zelden plezier in hun werk. Op de basisschool halen ze nog goede resultaten uit angst de regels te overtreden. Uiteindelijk neemt het plezier en de voldoening af, voelen zij zich gedwongen hard te werken en ontwikkelen zij dwangmatigheden (voorbereiding om te beginnen kost uiteindelijk meer tijd dan de taak zelf, punten slijpen, papieren ordenen) Soms zien ouders of anderen die hen observeren niet hoe perfectionistisch en gedreven zij zijn. Hun perfectionisme wordt tenietgedaan door hun onderpresteren. Wanneer hun werk slordig is en slecht georganiseerd is dit het resultaat van het gevoel dat zij zich gedwongen voelen te werken naar andermans regels. Soms leveren deze onderpresteerders wel goed werk, omdat ze het gevoel hebben dat dat van hen verwacht wordt, maar zij hebben geen plezier in hun succes.

Veel verborgen perfectionisten geven aan dat hun ouders dat van hen verwachten en bovendien geloven ze dat het nooit goed genoeg is. Wanneer zij niet aan die (eigen) hoge eisen kunnen voldoen, dan kunnen ze maar beter niets doen. Hierdoor voelen zij zich ontmoedigd en beschaamd doordat ze niet voldoen aan hun eigen idealen, aan hun ideeën hoe ze zich zouden moeten gedragen, voelen en denken.

Complicaties

Verborgen Perfectionisten ontmoedigen zichzelf, twijfelen aan zichzelf en zijn bang dat anderen hun zwakte ontdekken en zien hoe waardeloos zij zijn. De lage eigenwaarde en – zelfbeeld kunnen gemaskeerd worden door arrogantie. In de kern geloven zij dat het nooit goed genoeg is en toch voelen ze zich gedwongen om het te proberen, waardoor depressie kan ontstaan, wat weer gemaskeerd kan worden bij jongvolwassenen door klachten van verveling, moeheid buitengewoon veel slapen.

Het lijkt dan dat ze een relaxed leventje wat slechts schijn is. Wat blijkt is dat zij beperkt zijn in het uiten van emoties, spanning en angsten en bijzonder gevoelig zijn voor kritiek en bedroefd zijn.

Bij testen zijn ze gericht op hun angst of ze het wel weten, op hun twijfel in plaats van op de test zelf, waardoor faalangst ontstaat.

Tenslotte kunnen ze ook nog heel moralistisch zijn en wanneer zij zich onheus bejegend voelen (door overgevoeligheid op kritiek en het verkeerd interpreteren van opbouwende feedback) zelfvernietigend gedrag vertonen, zoals bijvoorbeeld die student die zijn werk niet inleverde doordat hij de klas niet in mocht omdat hij te laat was.

Oorzaken

Eigenlijk zijn deze onderpresteerders bang dat ontdekt wordt dat ze zwak en afhankelijk zijn (imposter syndrome) Bang om in verlegenheid gebracht te worden, om niet goed genoeg te zijn in de ogen van leeftijdgenoten of collega's. Als reactie op deze angst worden er dwangmatige regels ontwikkelt waar zij en de omgeving zich aan moeten houden.

Een perfectionist bepaalt hoe de dag verloopt, welke emoties, hoe om te gaan met anderen en hoe de kinderen op te voeden. Als ouders zijn zij kritisch en bepalen ook vele regels voor hun kinderen en zijn hier bijzonder strikt in. Hierdoor voelen hun kinderen zich niet begrepen of gehoord en komen zij tot de conclusie dat het belangrijker is om de regels op te volgen. Het opvolgen van de regels, gehoorzaamheid, is belangrijker dan de behoeftes van de kinderen, hun ideeën, emoties, eigen mening en begrip. Dit kan

leiden tot weerstand, spanning, rebellie en boosheid en is kleinerend voor de kinderen. Kinderen en jongvolwassenen leren al vroeg dat het opvolgen van regels belangrijker is dan communicatie of wat zij geloven, denken of voelen. Emoties, gedachten en overtuigingen die niet overeenkomen met die van de ouder(s) worden onderdrukt om toch goedkeuring en liefde te ontvangen, waardoor het ontwikkelen van een eigen identiteit lastig wordt. Zij worden heen en weer geslingerd tussen wat zij zouden moeten en horen te doen en wat zij zouden willen, waardoor een innerlijk conflict ontstaat. In de meeste gevallen maakt de reactie van de ouder(s) op onderpresteren de situatie alleen maar erger, door de machtsstrijd die ontstaat. Zonder hulp komen onderpresteerders niet uit deze situatie doordat zelfs bij succes zij ervan overtuigd zijn dat dat resultaat door anderen bereikt is (secretaresse, vrouw/man) en een vicieuze cirkel zal ontstaan.

Doelen veranderen

Het belangrijkste doel voor verborgen perfectionisten is het inzien van het innerlijke conflict en hiermee leren omgaan. Kern hierbij is contact krijgen met gevoelens als boosheid, angst, schaamte of schuld die veel onderdrukt zijn, waardoor het innerlijke conflict duidelijk wordt tussen gedachten, waarden, gevoelens en gedrag.

3. De martelaar

De karakteristieken van de martelaar kenmerken zich door herhalende patronen van zelf saboterend gedrag, wat extreme vormen aan kan nemen. Zij boeken geen succes doordat ze taken niet afmaken bijvoorbeeld doordat zij mede studenten helpen. Zij weigeren hulp, direct of indirect, wat heel frustrerend kan zijn voor behulpzame docenten. De martelaar voelt zich ongemakkelijk, onzeker bij succes, wantrouwen soms complimenten en zijn niet meer geïnteresseerd in een doel, waar ze vol enthousiasme mee startten, wanneer het eindpunt in zicht is. Helaas zien ze dit (stoppen wanneer succes binnen handbereik is) zelf niet in. Dit saboterende gedrag veroorzaakt veel stress en spanning in relaties. Zeker wanneer door hulp de situatie verbeterd is en de situatie na enige tijd weer verslechterd waardoor je als begeleider boos of machteloos kan worden en de behoefte kan voelen om te straffen of dominant op te treden.

De neiging om te falen, hulp niet echt te accepteren en haalbare doelen niet te halen werkt door in meerdere gebieden zoals op medisch, psychologisch of gedragsmatig. Zij zijn geneigd hun zwakheden en tekortkomingen te vergroten naar anderen en zijn ervan overtuigd dat hier niets aan te doen is.

Oorzaken

In de gezinssituatie van martelaren komt een bepaalde opvoedstijl overeen. Tijdens de eerst acht jaar is er tenminste één ouder die dominant is en straft bij fouten of ongewenst gedrag. Hierdoor hechten kinderen zich aan de ouder door straffen en pijn. Doordat deze kinderen genegeerd worden wanneer ze het goed doen, zoeken ze negatieve aandacht (schelden, te schande zetten, fysiek geweld) door het fout te doen. Deze kinderen worden als lastig beschouwd die pas luisteren wanneer ze bestraft worden.

Hierdoor voelen martelaren zich ongemakkelijk wanneer het goed gaat, dus gaan ze fouten maken om aandacht te krijgen, waarvan ze zich niet bewust zijn.

Doordat dit gedrag geïnternaliseerd is hebben zij een negatieve link gelegd tussen plezier en succes. Hierdoor heeft de martelaar geen voldoening bij succes, maar juist angst, schuld en zelfs depressie.

Beloningen, promotie of goede cijfers verhogen deze angst en ongemak en kunnen zelfs paniek veroorzaken wanneer succes onverwachts komt.

De student die een hoog cijfer haalt faalt voor de volgende twee toetsen en de werknemer die promotie krijgt beland in een depressie waardoor die bijna ontslagen wordt.

Bij de martelaar levert succes juist geen motivatie voor goede resultaten. Typisch voorbeeld is dat de martelaar zich afhankelijk opstelt bijvoorbeeld tegenover zijn ouders, klaagt over verveling, geen enkele suggestie aanspreekt waarop de ouder dwingt een keuze te maken. Door het probleem te willen 'oplossen' maken zij het eigenlijk alleen maar erger.

Onderwerp veranderen

De kern van de verandering ligt in het losser laten van de band tussen kind en ouder(s), wat niet eenvoudig is, daar dit bepalend is voor de onderdanige relatie die het kind heeft met de dominante ander. Voor hun veiligheid is falen en het ontbreken van succes essentieel voor de relatie, want onafhankelijkheid levert angst en onzekerheid. Ouders ontnemen de autonomie uit liefde en bezorgdheid doordat zij ervan overtuigd zijn dat hun kind niet in staat is om alle gevaren het hoofd te bieden. Verstrikt in een relatie waarin zij onderdanig zijn aan dominante personen belanden zij in een innerlijk conflict. Zij voelen zich genoodzaakt zich afhankelijk op te stellen, verbergen hun boosheid en tonen onafhankelijkheid door hulp te saboteren en de ander uit te dagen. Wanneer je een martelaar wilt helpen besef dan dat er grenzen zijn aan hulp, dat je bereikbaar bent, veel geduld hebt en dat je een grote eigenwaarde hebt die onafhankelijk is van het resultaat van de martelaar. Het kind moet leren zijn eigen doelen te stellen en ervoor te werken. Het kind moet leren dat fouten maken oké is, zeker als je ervan leert. Ook moet hij leren dat hij liefde waard is, wat zijn cijfers op school ook zijn. Dit type kind kan depressief zijn en suïcidaal, dus is het noodzakelijk er op tijd externe hulp bij te halen.

4. Het verlegen type

Het is moeilijk voor te stellen hoe bang dit verlegen type is voor schaamte en vernedering en hoe bezorgd ze zijn hoe anderen over hen denken. Goedkeuring en acceptatie is hun belangrijkste drijfveer, waardoor slechte schoolresultaten en sociale verlegenheid ontstaan door gebrek aan zelfvertrouwen, angst voor afkeuring en negatieve beoordeling. Uitdagende taken gaan ze dan ook alleen maar aan, wanneer ze ervan overtuigd zijn dat ze het kunnen.

Gevoelig voor falen wanneer de uitdaging kan leiden tot meer sociale contacten of wanneer succes kan leiden tot meer opdrachten of verantwoordelijkheden. Zij halen goede resultaten wanneer er weinig sociaal contact is of wanneer zij een leerkracht hebben waarmee ze onvoorwaardelijk een goed contact hebben.

Zij willen niet opvallen en de overstap van PO naar VO is bijzonder lastig, waardoor het onderpresteren goed zichtbaar wordt. Bovendien voelen zij zich vernederd wanneer ouders informeren op school naar de vooruitgang, wat ze uit angst niet uitspreken.

Het verlegen type heeft maar een aantal goede vrienden en zijn terughoudend in sociale situaties door de angst wat verkeerd te zeggen.

Door de angst voor falen, voor een negatieve beoordeling en vernedering beschermen ze zichzelf door schooltaken, huiswerk en studie te vermijden waardoor ze ironisch genoeg juist falen met het excuus dat ze het ook niet geprobeerd hebben. (Beter een gebrek aan inzet, dan een gebrek aan intelligentie- vaste mindset) Uit angst om niet te voldoen aan de verwachting gaan ze geen uitdagingen aan, zeker wanneer ze ouders hebben die veel waarde hechten aan intelligentie, goede cijfers en prestaties.

Verlegen onderpresteerder kunnen zelfs een fobie ontwikkelen voor uitdaging waardoor ze dit op vele gebieden vermijden (zoals een fobie voor slangen), studeren voor examens, angst voor testen en blokkeren op examens. Hierdoor vermijden ze om te denken over huiswerk, opdrachten of te studeren voor een toets en maken zij zich afhankelijk van hun ouders die hen stimuleren en ondersteunen waardoor ze een gedeelde verantwoordelijkheid hebben bij slechte resultaten.

Niet ongebruikelijk dat de fobie zich ook uit in andere situaties, nachtmerries, superverlegen bij afspraakjes, feestjes en moeilijkheden bij sollicitatie en zelfs straatvrees kan ontstaan.

Hoe meer invloed de verlegenheid heeft op het leven hoe afhankelijker ze zijn van hun ouders. Verlegen onderpresteerders kunnen een geïsoleerd en eenzaam leven leiden waarbij ze snel ontmoedigd zijn.

Oorzaak

De patronen van verlegenheid zoals uitdagingen vermijden, angst om te falen en angst voor vernedering en afkeuring ontstaan al vroeg in de kindertijd, wanneer ouders hun kinderen pushen naar zelfstandigheid (zindelijkheid) of juist overbezorgd zijn en hun kind beschermen tegen beproevingen en angsten waardoor deze kinderen hulploos (aangeleerde hulpeloosheid) en afhankelijk worden. Na enige tijd worden ouders kritisch en zetten ze de afhankelijkheid van hun kinderen, die ze zelf hebben gecreëerd, te schande.

Veranderdoelen

In eerste instantie moet de verlegen onderpresteerder zich laten helpen, wat erg lastig is, daar deze onderpresteerder weigert te praten over schoolproblemen uit angst dat ze negatief beoordeeld worden. Ook de betreffende ouders (waarvan er vaak één over beschermend is) zijn bang om in verlegenheid te komen, hebben de behoefte aan goedkeuring en zijn overbezorgd dat hun kinderen hen afwijzen of boos op hen zijn. Bovendien zijn ouders bang dat zij gezien worden als slechte ouders, hebben zij het gevoel dat zij gefaald hebben en willen ze niet geconfronteerd worden met een oncomfortabel gevoel.

Wanneer je deze kinderen wilt helpen moet je vermijden dat je te snel wilt gaan (om angst te voorkomen), maar je moet ook niet teveel willen beschermen.

Deze verlegen onderpresteerders zijn gevoelig voor depressie die verbonden zijn aan angsten. Wanneer zij leren hun angst voor vernedering te overwinnen en assertieve patronen ontwikkelen voor het streven naar succes en meer sociale contacten, leren deze onderpresteerders ook hoe ze uit hun depressie komen.

Om een goed resultaat bij de onderpresteerder tot stand te laten komen is het noodzakelijk dat;

- er een verandering ontstaat bij de ouders, waardoor zij in staat zijn om de kinderen lossier te laten
- er meer contact wordt gemaakt met gelijkgestemden en vriendschappen ontstaan
- een bepaald niveau van angst, spanning gehanteerd kan worden, leren aangaan van uitdagingen
- de verlegen onderpresteerder de remmende factoren leert herkennen die het leven en prestaties beperken, waardoor zij een rijker leven krijgen en grotere (academische) successen kunnen boeken.

5. Het sociale type

Dit type geeft vrijwel niets om intellectuele prestaties, maar tolereert school als mogelijkheid om de vrienden te ontmoeten, om populair te zijn en aandacht te krijgen. Sociale onderpresteerders houden van nieuwtjes en spanning en worden snel moe wanneer ze zich moeten houden aan routines en de beloning, de aandacht, uitgesteld wordt. Ze staan graag in het middelpunt van de belangstelling, zijn geneigd te overdrijven of te dramatiseren.

Door hun gedrag verbergen zij de angst en twijfel, de behoefte aan goedkeuring, aandacht en complimenten en lage frustratietolerantie, wat ten koste gaat van hun eigen interesse, onderwijsdoelen en de harmonie in het gezin. Wanneer zij niet genoeg aandacht krijgen kunnen zij hun ouders manipuleren en zorgen dat zij negatieve aandacht krijgen door chantage, woede en zelfs zelfmoord. Zij zijn geneigd om egocentrisch te zijn en zich te gedragen als een kameleon, waardoor ze zijn zoals degene met wie ze omgaan.

Zij vinden lage cijfers en de spanning thuis wel vervelend, maar weigeren geholpen te worden tenzij dit een sociaal evenement is. Vriendschappen zijn dan ook niet gebaseerd op wederzijds respect, maar op bondgenootschap binnen een groep of tegen de strenge regels van hun ouders. Zij hebben moeite om alleen te zijn en hebben dan ook altijd de radio (of tv) aan wanneer zij hun huiswerk doen. Ze geven makkelijk hun studiemoment op voor een goed telefoongesprek

Oorzaak

De sociale onderpresteerder heeft geleerd om zijn ware gevoelens te verbergen om goedkeuring en aandacht van de ouders, docenten of leeftijdsgenoten te krijgen. In de klas spelen zij de clown, waardoor ze bij aandacht zich minder eenzaam voelen, maar wel lagere resultaten behalen wat spanning thuis en op school oplevert. In de eerste 7 jaar ontwikkelen slimme gevoelige kinderen een overgevoeligheid op aandacht en complimenten en raken van streek bij afkeuring. Hierdoor gaan ze de gevoelens verbergen waarvan ze denken dat die ongewenst zijn en vertonen ze wenselijk gedrag, door zich slim, aardig en charmant te gedragen. Doordat ouders dit gedrag belonen (aandacht, cadeaus, zin krijgen) focust de sociale onderpresteerder zich op zijn ouders waardoor ze niet meer weten wat ze zelf voelen of denken. Straf, afkeuring of discipline worden gezien als een teken van afkeuring waardoor hun eigenwaarde daalt, zij zich waardeloos en minderwaardig voelen. Zij hebben een sterke overtuiging dat ze het alleen niet redden, dat ze niet zelfstandig kunnen functioneren en hebben andere mensen nodig, zijn afhankelijk van anderen die hen opmerken en bewonderen. Ook de verlegen onderpresteerder en de onderduiker zijn ervan overtuigd dat ze niet zelfstandig kunnen handelen, maar zij gaan dit dan uit de weg, terwijl de sociale onderpresteerder het anderen laat doen.

De identiteit van de sociale onderpresteerder wordt bepaald door anderen en door omstandigheden, waardoor ze niet om leren gaan met hun eigen gedachten, waarden en emoties.

Door weinig zelfinzicht en de angst voor vragen, angst voor een gebrek aan vaardigheden of kennis kunnen ze zich niet meer herinneren hoe een bepaalde activiteit precies ging. Door het zo vaag te houden hebben ze nooit genoeg informatie om er ook daadwerkelijk wat aan te doen.

Complicaties

Ouders en leerkrachten zien waarschijnlijk niet dat deze kinderen depressief kunnen zijn. Ze lijken sociaal, meewerkend, vriendelijk, vrolijk, maar ondertussen kunnen zij zich steeds slechter concentreren en kunnen ze moeilijk hun aandacht erbij houden. Ze praten niet over hun echte gevoelens en zijn gericht op fysieke relaties om intimiteit en goedkeuring te verkrijgen.

Slechte resultaten zijn vaak het gevolg van sociaal populair willen zijn. Wanneer een ouders dan straft met huisarrest werkt dit alleen maar averechts, het maakt dit gedrag, rebellie, slechte communicatie en weerstand alleen maar echter.

Veranderdoelen

Deze onderpresteerders hebben iemand nodig die hen helpt om hun verborgen gevoelens te identificeren en te ontdekken. Zo kan je bij specifieke gedrag, bijvoorbeeld clownesk gedrag, reflecteren op de onderliggende emotie, door te zeggen 'ik zie dat jij je slecht voelt en mijn aandacht nodig hebt'. Verassend om te zien dat sommige studenten dan emotioneel worden en je zelfs dankbaar zijn dat jij op hebt gemerkt hoe eenzaam zij zich voelen. Door deze reactie, deze feedback leren sociale onderpresteerders hun eigen emotionele ervaringen kennen.

Wanneer deze onderpresteerders een beter zelfbegrip hebben en een beter inzicht hebben in hun competenties kunnen ook zij waardevolle relaties ontwikkelen met veel voorstellingsvermogen en creativiteit. Wanneer zij niet meer afhankelijk zijn van de goedkeuring en aandacht van anderen kan het onderpresteren doorbroken worden.

6. De oplichter/charmeur

Deze onderpresteerder, de oplichter of de ritselaar is de meest moeilijke onderpresteerder die te begrijpen is voor de ouders en de docenten. Zij weten hoe ze ervoor kunnen zorgen dat mensen hen aardig vinden en hoe ze voorkomend en zelfverzekerd overkomen, waardoor ouders en docenten de symptomen niet herkennen. Deze onderpresteerder wil graag goede resultaten zonder zich daarvoor in te spannen.

Zij maken deals, afspraken om deadlines te verzetten, speciale gunsten te verkrijgen of manipuleren om te

zorgen dat ze krijgen wat ze willen. Alleen hun deel van de afspraak komen ze meestal niet na, terwijl zij zich gebruikt voelen wanneer een ander de afspraak niet na kan komen.

De oplichters zijn ervan overtuigd dat zij speciaal zijn, een speciale behandeling krijgen en krijgen wat ze willen. Wanneer dat niet gebeurt worden ze agressief en boos en proberen door intimidatie of manipulatie toch hun zin te krijgen. Hierdoor krijgen ouders en docenten het gevoel dat ze alles moeten opschrijven zodat er geen misverstanden ontstaan.

Helaas werken contracten niet doordat ze maling hebben aan autoriteit en ze gemaakte afspraken niet na zullen komen. Andere mensen zijn er hoofdzakelijk om te zorgen dat hun wensen worden vervuld. Zij kunnen wel spijt voelen, maar dat helpt hen niet om hun gedrag te veranderen.

Wanneer wensen complexer worden om te vervullen, er intimiteit en een grotere verantwoordelijkheid vereist is voelen zij zich angstig en beperkt, minderwaardig, depressief en leeg.

De oplichter is van nature erg eenzaam, kan gevoelens wel manipuleren maar heeft zelf moeite liefde en compassie te ontvangen.

Op school kunnen deze onderpresteerder onderhandelen over deadlines en gaan manipuleren en zelfs chanteren wanneer zij geconfronteerd worden met het missen van deze nieuwe deadline, zodat de docent of de ouder zich schuldig voelt. De zogenoemde oplichter laat graag anderen hun werk doen.

Oorzaak

Een eigenschap van de zogenoemde oplichter is de ontwikkelde fantasie over de eigenwaarde, waardoor een speciale behandeling, gunsten en opmerkzaamheid van anderen wordt verwacht. Deze onderpresteerder is geneigd de talenten en resultaten te overdrijven, erover op te scheppen en is jaloers op degene die meer succes of invloed hebben. Daar de oplichter zo getalenteerd is ligt het aan anderen wanneer zij falen of fouten maken.

Ouders voeden deze ontwikkeling, deze fantasie door overbezorgdheid en weinig grenzen te stellen. Door hun kinderen vaak hun zin te geven, zelden consequenties te stellen voor daden en een inconsequente opvoedstijl. Hierdoor kunnen deze kinderen liefde en zorg gebruiken (misbruiken) als zwakte en niet als waarden die zij willen leren en waarnaar zij willen leven.

Op latere leeftijd kan deze onderpresteerder liefde vervangen door vaardigheden om gedrag of emoties te beïnvloeden en vertrouwen vervangen door manipulatie, waardoor ze niet in staat zijn wederzijdse, intieme relaties op te bouwen.

Bij het uitblijven van succes toont deze onderpresteerder sarcasme en desinteresse wat bijzonder vervelend is voor ouders en docenten. Zij doen net of ze het wel kunnen maar er geen zin in hebben omdat het saai is of onder hun kunnen. Zij hebben voortdurend aandacht en bewondering nodig, maar komen zelf niet tot resultaten tenzij er weinig werk voor verricht hoeft te worden. Hun zelfvertrouwen is wisselend, weinig realiteitsbesef en zij maken gebruik(misbruik) van anderen om hun doel te behalen.

Veranderdoelen

Over het algemeen weigeren de zogenoemde oplichters hulp en om te veranderen is het dan ook noodzakelijk om het verschil duidelijk te maken tussen fantasie en werkelijkheid. Doordat deze onderpresteerders doen als het hen niks kan schelen, soms onbereikbaar zijn, om hun angst en zwakheid te verbergen, levert dit frustratie en ergernis op bij degene die hen behulpzaam willen zijn. Alleen langdurige toegewijde hulp kan succesvol zijn, maar in ernstige gevallen geven de hulpverleners (ouders of docent) het op doordat ze geen verandering zien. Consequente externe discipline, waarbij afstemming is tussen school en ouders, is cruciaal voor een succesvolle verandering. Wanneer uitvlucht tactieken, discussie aangaan, grenzen uitproberen, weigeren en intimideren niet meer werken ontstaat er depressie en angst en waardoor er een doorbraak kan ontstaan. Net zoals bij alle chronische onderpresteerders moeten de ouders hard werken en eerst veranderen om tot een succesvolle verandering te komen bij de onderpresteerder.

10. Wat niet helpt bij onderpresteeders

Wanneer ouders naar M.D. Whitley komen is dat vaak hun laatste strohalm, de laatste mogelijkheid om tot antwoorden te komen. Wat zo verwonderlijk is, is dat ouders maar hetzelfde blijven doen om tot een oplossing te komen. Voor een nieuwe aanpak werkt moet je eerst begrijpen wat onderpresteeders niet helpt om het onderpresteren te doorbreken, je moet afstand nemen van de manier waarop er tot nu toe gehandeld is.

Logica

Het is onzinnig om uit te leggen hoe belangrijk het is om goede cijfers te halen, omdat onderpresteeders ontmoedigd zijn en het niet uitmaakt wat de relatie is tussen hun gedrag vandaag en de gevolgen voor morgen, die echt niet gaan werken voor een leerkracht die ze niet mogen. Preken over de waarde van hard werken, motivatie en succes brengt niets teweeg. Natuurlijk nemen kinderen deze waarden mee, maar meestal hebben ze deze preek al vaker gehoord, kunnen ze hem al bijna zelf houden.

Beloningen en straffen

Eigenlijk zijn beloningen om een student te motiveren een vorm van macht van de ouders om te krijgen wat zij willen. Externe beloningen en straf levert geen motivatie. Integendeel, het maakt het juist erger omdat het als omkoping en dwang wordt ervaren, waardoor een machtsstrijd ontstaat en het alleen frustratie en spanning oplevert.

Sommige ouders gebruiken straf of huisarrest om hun kinderen te motiveren betere cijfers te halen. Privileges afnemen of huisarrest is een bijzonder

Wat hebben kinderen eraan om de beloningen, de vrijheid te ontvangen en geen straf te krijgen wanneer ze dan nooit zichzelf ontdekken of ontwikkelen?

ineffectieve manier om gedrag positief te beïnvloeden. Zo was er jongen die bijna alles 'vergat' wat school gerelateerd was, terwijl hij toch goede cijfers haalde voor repetities.

Ouders bedachten dat hij geen huisarrest kreeg wanneer hij alles inleverde op school wat ingeleverd moest worden. De jongen vergat elke week wel iets, kreeg huisarrest en vond zijn ouders oneerlijk, omdat hij er niets aan kon doen dat zijn geheugen hem soms in de steek liet. Het punt is dat deze aanpak geen blijvend resultaat oplevert en dat huisarrest alleen een slecht effect heeft op de emotionele ontwikkeling. Afhankelijkheid blijft bestaan doordat de ouders controle hebben over de beloningen en straffen en niet hun kinderen. Hierdoor stimuleren ze juist afhankelijkheid, terwijl ze daar juist vanaf willen, waardoor ze juist het onderpresteren in stand houden.

Een ander groot nadeel van beloningen en straffen is dat de kinderen gestimuleerd worden om voor de verkeerde redenen of doelen te werken. Zij werken voor materiele zaken of het ontlopen van straf en niet voor tevredenheid, voor intrinsieke trots en groeiende eigenwaarde door het behalen van zelf gestelde doelen, aangaan van uitdagingen en het overwinnen van obstakels of moeilijkheden.

Als ouder moet je goed opletten welke methodes je gebruikt om je kind op te voeden. In veel gezinnen met onderpresteeders domineren beloning en straf de relatie tussen ouders en kind tijdens de schoolperiode.

De belangrijkste taak van ouders is te begrijpen wat onderpresterende kinderen drijft en dan aan de slag te gaan om die zelf beperkende motivatie te veranderen, anders krijgen de kinderen de indruk dat zij, als persoon, er niet toe doen, alleen hun resultaten. Onderpresterende kinderen voelen zich dan niet gezien, weigeren hun ouders te geven wat zij willen (goede cijfers), ook al gaat dit ten koste van hun eigen toekomst.

Extra zorg en andere onderwijskundige benaderingen

Veel ouders zetten het aanleren van specifieke studievaardigheden in, doordat zij aannemen dat de resultaten zullen stijgen wanneer hun kinderen deze vaardigheden beheersen. Bij gemotiveerde studenten werkt dit, maar bij onderpresteeders niet om hun slechte motivatie voor school te verbeteren of hun moeite te laten doen voor iets.

Extra zorg helpt onderpresteerders niet door een aantal redenen:

- De meeste onderpresteerders beheersen al hetgeen door de extra zorg aangeboden wordt alleen laten ze het niet zien.
- Extra zorg wordt gegeven in kleine groepen of één op één, waardoor ook onderpresteerders door de afhankelijke positie goed reageren. Maar het gaat weer slechter wanneer de extra zorg niet meer wordt gegeven doordat de afhankelijkheid, waar onderpresteerders juist zoveel last van hebben, alleen maar verergert. Dit kan één van de redenen zijn waardoor ouders iedere keer weer extra zorg aanvragen, doordat het een tijdelijke oplossing is en ouders geen andere oplossing weten. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel, door extra zorg gaat het kind net over zoals gewenst door de ouders, wanneer de extra zorg wegvalt verschijnt het onderpresteren weer doordat er niet gewerkt is aan de oorzaak.

De consequenties laten dragen

Dit wordt de 'Little Bo Peep Theory' genoemd van het onderpresteren. Er wordt als volgt geredeneerd; niets heeft gewerkt (extra zorg, logica, preken, huisarrest, beloning, omkoping, prijzen, extra huiswerk, smeken, machtsmisbruik en betrokkenheid, toezicht door ouders of andere verantwoordelijke volwassenen) Dan moet het antwoord liggen in loslaten en de kinderen het zelf op laten knappen, het zelf maar uit laten zoeken. Dan leiden ze onder de consequenties van hun acties en leren ze hun les wel en komen ze over dat onderpresteren heen. Wanneer je ze loslaat, komen ze vanzelf wel met goede cijfers thuis.

Het antwoord is simpel. Wanneer je een dief laat stelen, wordt hij dan een eerlijk burger of een betere dief. Deze benadering levert de verkeerde overtuiging dat onderpresteerders zullen leren van de consequenties op hun acties. Onderpresteerders leren van succes niet hoe dat volgende keer weer te bereiken en leren van falen niet hoe dit te voorkomen. Ze blijven dezelfde fouten maken, zeker wanneer je er als volwassene afstand van neemt.

Onderpresteerders leren niet van hun ervaring doordat ze geen eigen verantwoordelijkheid nemen en voortdurend met allerlei excuses, redenen komen, waardoor ze er niet achter komen welke beslissing, welke beweegredenen tot hun falen leiden. Zonder kennis, zonder te weten wat er niet goed is gegaan, kunnen onderpresteerders niet veranderen, alleen betere excuses gaan verzinnen, aanvoeren.

Zonder het nemen van eigen verantwoordelijkheid, zullen kinderen hun besluiten niet veranderen omtrent prestaties en zullen zij hun gedrag of houding niet veranderen, wat de persoonlijke ontwikkeling beïnvloedt.

11. Basisprincipes voor ouders

In alle jaren van het helpen van onderpresteerders om zichzelf te motiveren blijken er bepaalde basisprincipes te bestaan voor ouders. Deze principes bepalen de noodzakelijke houding tegenover de kinderen, tegenover zichzelf en misschien zelfs wel tegenover het leven om een positieve verandering in de motivatie van hun kinderen te bewerkstelligen.

1. Ouders moeten samenwerken:

Ouders moeten als volwassenen de verschillen bijleggen en samen werken voor het welzijn en de toekomst van hun kind. De ervaring leert dat veel ouders het oneens zijn over de aanpak, dat ze hun kind verschillend ervaren en er verschillend op reageren waardoor ze elkaar saboteren.

Samenwerken is zo belangrijk dat er 3 richtlijnen bestaan voor de communicatie tussen ouders.

- Heb geen geheimen voor elkaar
Door het missen van informatie handelt de onwetende ouder verkeerd en voelt de andere ouder zich uiteindelijk schuldig en sluit de ander buiten. Ouder die informatie achter houdt keurt eigenlijk het verkeerde gedag van het kind goed door het toe te staan., waardoor de situatie kan escaleren in het gezin en in het huwelijk. Door alle informatie te delen sta je er echt samen voor.
- Neem samen beslissingen over de kinderen

- Bright Minds Poor Grades -
karinvantoomusic@gmail.com

Een ouder moet consequent zijn in de opvoeding, zeker bij kinderen die chronisch onderpresteren. Duidelijkheid wat betreft consequenties, straffen en belonen, hoe ze elkaar helpen zodat je als ouder niet tegen elkaar uitgespeeld wordt.

- **Samen een front vormen**

Belangrijk om als eenheid gezien te worden wanneer het gaat over besluiten en discipline. Hierbij de andere niet afvallen in het bijzijn van je kind, zodat je kind niet gaat manipuleren en met zijn verkeerde gedrag weg komt. Indien er een moeilijke situatie ontstaat een teken afspreken voor een time-out en bij onenigheid later zonder je kind uitspreken

2. Ouders bepalen de normen en waarden

Kinderen nemen de kernwaarden van ouders over, ieder op zijn eigen manier. Zij gedragen zich hiernaar, waardoor gevoelens van trots en eigenwaarde of schuld en schaamte ervaren worden. Wanneer je als ouders al vroeg zorgzaam, consistent bent met mogelijkheden om te hechten zullen op 7-jarige leeftijd de kernwaarden geïnternaliseerd zijn. Dan is het afwachten welke waarden je kind zal gaan naleven. Als ouder moet je je dan ook bewust zijn welke waarden je voorleeft en uitdraagt.

Wees bewust van wat je uit wilt dragen (boos bij voortdurende excuses bij falen om de slechte resultaten of om de verbroken vertrouwensband) Bepaald gedrag van ouders kan zelfs onderpresteren veroorzaken.

Wanneer ouders samenwerken en bewust besluiten welke kernwaarden zij willen overdragen, deze waarden laten meegroeien met de behoefte van hun kind en zo bewust mogelijk reageren zullen kinderen de gewenste kernwaarden over nemen.

3. Verzin geen excuses of smoesjes

Ouders komen met excuses voor hun kinderen, waardoor deze kinderen hun ouders napraten en niet inzien dat ze keuzes maken die problemen veroorzaken voor zichzelf en anderen. Nog erger is dat ouders zichzelf excuseren om niets te doen, omdat één van hen ook zo was als kind. Om als ouder echt behulpzaam te zijn moet je stoppen met excuses zodat je meer kennis verkrijgt en betrokken raakt bij je kind. Wanneer dat ouders niet lukt, hoe kunnen dan ooit hun kinderen verantwoordelijkheid nemen, hun onderpresteren overkomen en meer zelfvertrouwen opbouwen.

4. Verander het kind, niet de omgeving (als in school, gezin, vrienden)

Veel ouders denken dat wanneer ze van buurt veranderen of hun kind naar een andere school doen, dat dan het onderpresteren opgelost zal zijn. In uitzonderlijke gevallen zal dit helpen, maar het kind neemt zijn probleem mee, waar het ook heen gaat. Alle verandering moet vanuit het kind zelf komen, het zelfbeeld, het karakter, verandering in bewustzijn en motivatie, zodat het inzicht ontstaat welke eigen besluiten tot falen leiden. Het grootste probleem is dat onderpresteerders zich niet bewust zijn van besluiten die leiden tot falen, maar ook niet van besluiten die leiden tot succes. Zij hebben dus een externe locus of control. Het belangrijkste is dus om deze kinderen bewust te maken van de besluiten die zij nemen, zodat er innerlijke verandering en verantwoordelijkheid ontstaat.

5. Het leven is hard

Het is de verantwoordelijkheid van de ouder om hun kinderen op te voeden zodat ze verantwoordelijk zijn voor zichzelf en hun potentieel vervullen. Hiervoor moeten onderpresteerders door emotionele pijn en een laag zelfbeeld. Het valt echt niet mee om de excuses en ontkenning te doorbreken, maar hier moet

- Bright Minds Poor Grades -
karinvantoormusic@gmail.com

doorheen gegaan worden zodat trots, eigenwaarde en zelfvertrouwen ontstaan. Wanneer een perfectionist afstand neemt van zijn bewustzijn en emotie zodat schaamte en schuld niet meer voelbaar is, is het van belang het bewustzijn weer te verbinden, realistische doelen te stellen en uiteindelijk weer plezier in het werk te hebben. Dit is mogelijk door omstandigheden te arrangeren waarbij het duidelijk is dat zijn besluiten tot falen of succes leiden, dat hij aanspreekbaar en verantwoordelijk is. Bij vergeten boek erachter komen wat de omstandigheden, gevoelens en gedachten waren die hiertoe leidden en hoe het op te lossen, wat in eerste instantie veel frustratie op zal leveren. De psychologische pijn gerelateerd aan onderpresteren schaamte, schuldgevoel, lage eigenwaarde, gevoel van incompetentie en ontmoediging moet niet veroorzaakt worden door de acties van de ouders of leerkracht (beloning, straffen), maar door het eigen gedrag van het kind, zodat innerlijke controle ontstaat. Het wordt moeilijker wanneer het een gewoonte is geworden dat de verantwoordelijkheid bij de ander ligt, dus bewustwording van onverantwoordelijk gedrag moet zo snel en zo vaak mogelijk plaats vinden. Als ouder ben je dan ook begaan met je kind, maar confronteert het ondanks alles met de problemen. Ouders die deze contradictie voor elkaar krijgen, zijn er klaar voor om het 10 stappen programma te volgen, waarin confrontatie en discipline gecombineerd wordt met compassie en begrip.

12. Disciplines voor verandering

Het vervolg van dit boek gaat over de technieken om verandering te brengen in het leven van de onderpresterende kinderen. De kern van deze technieken is het Tien Stappen Programma aangevuld met disciplines om onderpresteerders te helpen zichzelf te motiveren. Het doel is om jou te voorzien van een gids met verschillende technieken, maar helaas kunnen er geen garanties gegeven worden. Wat zeker is, is dat jouw kind alle moeite waard is, dat het een verandering teweeg zal brengen, want elk kind zal waarde meekrijgen van de liefde en toewijding die jij aan hem/haar besteed.

1. De filosofie van opvoeden

Als volwassenen zijn wij de kinderen van onze ouders en eenmaal een ouders ben je nooit meer hetzelfde. Je kind brengt je meestal gemixte gevoelens en het opvoeden is complex doordat je niet altijd weet welke consequentie je besluit heeft en ieder kind uniek is. Wat er ook gebeurt, je bent en blijft emotioneel verbonden en je taak als ouder is dan ook je kind lief te hebben en het zo goed mogelijk op te voeden. Door je kind moet je groeien en je eigen grenzen over gaan en dat valt voor beide partijen soms echt niet mee. Cruciaal in de opvoeding is een specifieke mentale en emotionele discipline, een bepaalde houding die moed en toewijding vereist, een radicale verantwoordelijk wetende dat jij alleen verantwoordelijk bent voor jezelf. Wat bij het opvoeden begint als verwachtingsvol en plezierig kan overgaan in plichtsgevoel, maar het is onze taak als ouder om je kind naar beste kunnen op te voeden. Om je hart en ziel erin te leggen, om vernieuwing te brengen, plezier en liefde welke uitdaging deze taak ons soms ook brengt.

Juist wanneer wij dreigen het op te geven heeft je kind je het meest nodig. Wanneer je je kind wil straffen hebben ze vaak het meest compassie nodig. Dit is echt niet eenvoudig om te doen en vereist steeds meer vaardigheden. Wanneer opvoeden van nature goed gaat, dan kan je er maar beter van proberen te genieten. Ongeacht de culturele achtergrond presteren kinderen beter en leren makkelijker wanneer ze liefde ervaren en deelnemen in een gezin waar om elkaar gegeven wordt. Liefde is het allerbelangrijkst, want geen techniek werkt wanneer haat, weerstand en macht in de plaats van liefde komen in een relatie. Liefde is tegelijkertijd het grote probleem van opvoeding, doordat ouders moeten leren hier uiting aan te geven, wat niet altijd makkelijk is. Maar er is niets mooiers dan te zien dat je kind goed terecht komt of te weten dat je je uiterste best hebt gedaan gezien de omstandigheden. Zolang ouders volhouden in liefde en volharding is er hoop dat op een dag je kind het licht zal zien en het plezier ontdekt in werken. Ouders die zelf het plezier in werken vernieuwen worden rolmodel voor hun kind, waardoor het de ogen opent en het mooie hiervan ervaart.

2. Opbouwen van een Totaal Positieve Ouder benadering

Een positieve ouder zijn gaat verder dan techniek- of gedrag strategieën. Positiviteit ligt in de kern en uit zich in emotie, houding, gevoel van vertrouwen en respect voor de poging en bijdrage voor het kind. Dit betekent niet dat je altijd mooi weer moet spelen, maar wel dat je beseft dat het kunstwerk wat een kind is, tijd en heel veel geduld nodig heeft om zich te ontwikkelen en niet ontstaat door macht en boze eisen. Dit is voor vele ouders duidelijk, maar het liefdevolle blijft lastig, zeker wanneer er problemen zijn of wanneer het kind zich misdraagt. Deze ouders hebben een positieve houding en vaardigheden nodig om vastbesloten en gedisciplineerd met hun kind om te gaan.

Wat werkt is het creëren van een mentaal beeld, een rolmodel dat helpend is om om te gaan met stress, moeilijke situaties en een positieve houding en vaardigheden oplevert. (Mr. Rogers' Neighborhood), repeteren van onverwachte reacties en voorbereiden situatie.

Zoon heeft rapport ontvangen en ouders vragen gezamenlijk om het te mogen zien. Daar hij er niet zo goed voor stond had hij het maar niet uit zichzelf laten zien. Daar hij alleen voor geschiedenis een voldoende had zei de vader 'Ik ben zo blij dat je nu meer plezier had in geschiedenis' en beide ouders verlieten de kamer, de zoon in verwarring achterlatend. En ja hoor, precies zoals gerepeteerd komt de zoon 12 seconden later met een verbaasde en verwarde blik 'Maar, pa, heb je al die andere onvoldoendes niet gezien?' Nu gaf dus de zoon aan dat hij slechte cijfers had- een kleine, maar zeer belangrijke verandering. De vader gaf aan dat hij die gezien had en toonde begrip want het kost toch moeite om net geen voldoende te halen. En wat is er nu belangrijker, je cijfer of dat je ervan leert. Wanneer je blijft proberen en leren, dan zal het je lukken net als bij geschiedenis. Wanneer je wilt zullen je moeder en ik je erbij helpen.

De positieve emotionele en gedragsverandering van de vader was hier van cruciaal belang. Door ook te richten op de gedachten en gevoelens bleek dat de zoon niet beter wilde zijn dat de vader. Vaak is de oorzaak verrassend en is het lastig om angst en gevoelens te delen. Wanneer de motivatie bekend is kunnen kinderen ineens snel veranderen en de zoon vervulde dan ook zijn eigen en zijn vaders droom.

Natuurlijk heb je als Positieve ouder wel eens negatieve gevoelens en voel je je wel eens machteloos, maar de Positieve ouders blijft liefde uiten, compassie, begrip en vergeving samen met discipline en vasthoudendheid. De Totaal Positieve Ouder is de tegenhanger van gewoonlijk boze, gefrustreerde en straffende ouder waarbij de onderpresteerder onverantwoordelijk is, rebels en passief.

Bruikbare vaardigheden;

- Neem de volledige verantwoordelijkheid om je kind zo goed mogelijk op te voeden
- Help je kind inzicht te verkrijgen noodzakelijk voor zelfcontrole, moed en een betere relatie met jou. Hiervoor moet je eigen gedrag ook goed zijn.
- Jij als volwassene moet eerst veranderen voor je kind wil of kan veranderen
- Wees niet bang fouten te maken en hiervoor excuus aan te bieden
- Herinner je dat je emotioneel gelijk bent aan je kind, kleiner en onderschat hem en het begrip van zijn denken en voelen niet, creëer een veilige omgeving

Het ontwikkelen van een positieve aanpak is cruciaal, maar daar de meeste onderpresteerders hun probleem, hun zelfvernietigende gedragspatronen (houding, gevoel, zelfbeeld en gedrag) geïnternaliseerd hebben en echte verandering moet dan ook van binnenuit komen. Niet koele eisen, inconsequentie en over bezorgdheid, maar liefdevolle discipline en een relatie met ouders waarin ze moed, inzet, compassie en vastberadenheid leren, verantwoordelijkheid leren nemen en onvoorwaardelijk durven gaan voor waardevolle doelen.

3. Beëindig liegen over school of schoolwerk

De meeste onderpresteerders hebben moeite om hun ouders de informatie te geven over school die ze nodig hebben om te kunnen helpen. De eerste strijd gaat dan ook over eerlijkheid en de waarheid over school vertellen. De meeste onderpresteerders geloven dat ze zich slechter gaan voelen wanneer ze eerlijk zijn, doordat hun ouders negatief reageren door straffen, kleineren of een andere onvriendelijk reactie. Hierdoor zijn kinderen heel creatief in het verbergen van de waarheid. Naast het vragen om eerlijkheid moet het kind dan ook wanneer de gelegenheid zich voordoet, geconfronteerd worden met zijn destructieve consequenties. Wanneer het kind elke dag verslag doet wat er op school gebeurd is, belooft de ouder niet te straffen, de schuld - of huisarrest te geven wanneer een kind terugvalt, een slecht cijfer krijgt of faalt. De ouder probeert te begrijpen wat de oorzaak was en op basis van het Tien Stappen Plan het kind te laten inzien hoe falen ontstaat en hoe hier volgende keer mee om te gaan.

Wanneer je kind toch nog blijkt te liegen, confronteer het dan op een geschikt moment, bijvoorbeeld wanneer je kind naar zijn vrienden wil gaan, met het lage cijfer en het beschadigde vertrouwen. Wanneer dit opgelost is kan er weer gespeeld worden of uitgegaan, wat zo lang duurt als nodig is. Het kind krijgt geen huisarrest, maar de mogelijkheid om te werken aan een betere, andere relatie met jou als ouder, waarbij jij gelooft in eerlijkheid. Blijf doorgaan met de technieken uit het Tien Stappen Plan tot het gedrag van je kind begint te veranderen. Dit Plan is een probleem oplossend programma dat het kind verantwoordelijk stelt om de problemen op te lossen die hij creëerde voor zichzelf en anderen, dus niet alleen voor cijfers, maar ook voor andere problemen en ander gedrag.

4. Het werk moet gedaan worden

Zeker wanneer de tekenen van onderpresteren passieve weigering van het maken van huiswerk is kan dit werkbeleid toegepast worden. Ouders geven aan dat ieder kind opgroeit tot volwassene en dat daarbij waardevol is dat je altijd je werk af maakt, wanneer het vandaag niet lukt, dan morgen.

Ouders maken het kind bewust wat een impact een 1 heeft op het gemiddelde en wat daar tegenover gezet moet worden om het cijfer weer omhoog te krijgen. Vervolgens proberen ouders achter de echte reden te komen waarom het kind het huiswerk tot nu toe niet maakt. Er wordt afgesproken dat al het gemiste huiswerk alsnog gedaan wordt, want dit kan je niet zomaar laten liggen. Ook al wordt het niet meer nagekeken en gaat erom dat het kind er niet meer zomaar onderuit komt. Dit is belangrijk op weg naar volwassenheid en het nemen van verantwoordelijkheid. Wanneer een kind zijn huiswerk 'vergeten' is ga je als ouder hiermee om volgens het Tien Stappen Programma, maar het werk moet gedaan worden, voordat er andere leuke dingen gedaan worden. Ook wanneer de benodigde boeken niet zijn meegenomen, dat is de verantwoordelijkheid van het kind, worden er pas leuke dingen gedaan, nadat het werk gedaan is. Bij deze maatregel, die op weerstand zal stuiten, gebruik je de handvatten uit het Tien Stappen Programma. Wanneer van tevoren duidelijk is wat de consequentie is van het niet doen van werk of liegen over schoolwerk, dan moeten ook de gevolgen aanvaard worden, daar dit een eigen keuze was, een eigen verantwoordelijkheid is.

Wanneer er na 6 weken, ondanks consistente aanpak, geen verbetering optreedt is een bezoek aan professionele hulp aan te raden om achter de oorzaak van dit probleem te komen.

5. Geen cijfers onder de 6

Dit is een redelijk eenvoudige maatregel, die samen met discipline 3 en 4 wordt toegepast en gebruikt wordt bij ernstige onderpresteerproblemen. Elke 5 vereist een extra uur begeleidde studie en elke 4, anderhalf uur en wordt direct ingepland als aanvulling op de stappen uit het Tien Stappen Plan.

6. Omgaan met weerstand en afhankelijkheid

Dit onderwerp is verweven in het Programma en deze toegevoegde disciplines voor verandering. Elke onderpresteerder zal moeite hebben met het opvolgen, weerstand bieden tegen hulp en aantonen dat het afhankelijk is. Zelfs wanneer een kind wil veranderen komt er een moment dat er weerstand ontstaat, geen redelijk plannen komen, de eigen plannen niet nagekomen worden of dat er toch gelogen wordt over school of huiswerk, actief of passief dwarsligt, vastgehouden wordt aan irrationeel, zelfvernietigend gedrag en houding. In deze situatie komen ouders met het thema afhankelijkheid dat ten grondslag ligt aan dit falen. Hier ontstaat het probleem wie hier de leiding moet nemen, het kind zelf of toch de ouders?

Ouders bevestigen de autonomie en de onafhankelijkheid van het kind, maar wanneer het niet in staat is om zich te houden aan zijn eigen plan of er zelfs niet één kan maken, dan verteld hij met zijn gedrag dat hij niet volwassen en onafhankelijk genoeg is om zijn eigen baas te zijn, zelfdiscipline te hebben om de juiste dingen te doen. Er wordt aangegeven hoe het anders kan en het kind krijgt de kans zich te bewijzen. Lukt dit niet, dan geven ouders aan het over te nemen, maar pakken het dan aan op hun manier, daar blijkt dat de manier van het kind niet werkt. Wanneer dit geleerd is, weer geprobeerd worden om het zelf te doen.

Ouders maken het kind bewust van de besluiten die leiden falen en tot afhankelijkheid door specifieke situaties te benoemen waarbij de consequentie van bepaalde besluiten tot falen leidde. Wanneer kinderen en tieners ondanks deze analyse toch afhankelijke en onverantwoordelijke besluiten blijft nemen geven ze hierdoor aan dat ze emotioneel onvolwassen zijn en de gegeven vrijheid niet aan kunnen.

7. De Socratische Dialoog

Socrates geloofde dat door de juiste vragen te stellen specifieke en concrete antwoorden uiteindelijk gegeven worden. Door gedetailleerd door te vragen komen onderpresteerders in een verantwoordelijke positie waarbij ze met hun eigen gedachten en oplossingen moeten komen. Net als Columbo blijf je rustig doorvragen, ook als het kind er gek wordt van die stomme vragen. Dat is ook het sleutelwoord voor het Tien Stappen Programma, specificeer, specificeer, specificeer. Laat niets vaag of onuitgelegd, keer elke steen om, zodat uiteindelijk excuses ontkracht worden, antwoorden gevonden worden en het begrip zal groeien. Hieronder zie je een voorbeeld van een Socratische dialoog uit het boek: Bright Minds, Poor Grades

Dit is een gesprek met een 15 jaar oude jongen met een 'geheugenprobleem'. Vooraf aan dit deel van het gesprek zijn verschillende problemen rondom het herinneren van school gerelateerde zaken ter sprake gekomen. Denk aan het meenemen van zijn spullen en het inleveren van zijn werk. Tijdens het bespreken van zijn routines kwam het probleem van op tijd thuis komen ook aan bod.

Dat probleem wordt hier verder besproken:

Student: Ik hang rond met mijn vrienden en maak lol. Dan vergeet ik de tijd en kom ik te laat thuis. Meestal is het pas na het avondeten als ik begin met studeren.

Professional: Als je je werk af wilt krijgen, wat zou dan een handige tijd zijn om thuis te komen?

Student: Half zes

Professional: Waar ga je naartoe als je uit school komt?

Student: Meestal kom ik rond vier uur thuis, eet wat en dan ga ik naar het speelveldje om wat te voetballen. Dat is niet ver van huis.

Professional: Je noemde net half zes als je streeftijd om thuis te komen. Wat gebeurt er als je dat niet haalt?

Student: Dan kan ik mijn werk niet af krijgen en haal ik onvoldoendes.

Professional: Dus als ik het goed begrijp is het te laat thuis komen slecht voor je cijfers. Je eindigt met slechte studieresultaten.

Student: Ja

Professional: Hoe kun je eraan denken om op tijd naar huis te gaan?

Student: Geen idee

Professional: Hoe laat moet je bij het speelveldje weggaan om op tijd thuis te zijn?

Student: tien voor half zes

Professional: Hoe kun je ervoor zorgen dat je op tijd vertrekt?

Student: Nou, ik moet er aan denken hoe belangrijk het is om op tijd te zijn.

Professional: Hmm, heb je dat niet al eerder gedaan?

Student: Wat?

Professional: Jezelf eraan herinneren hoe belangrijk het is.

Student: Ja

Professional: Het werkte niet, of wel?

Student: (Schud van nee)

Professional: Je kunt er dus niet op vertrouwen dat die strategie werkt. Wat ga je nu doen?

Student: Nou, ik kan er echt heel heel hard aan denken dat het heel super belangrijk is om op tijd thuis te komen. Ik kan briefjes schrijven en die overal neerleggen als herinnering.

Professional: Ja, dat kun je doen. En als je dan gaat voetballen hoe zorg je er dan voor dat je echt om tien voor half zes vertrekt terwijl je briefjes thuis liggen? Of neem je die mee?

Student: ... Dat kan

Professional: Dan nog kun je vergeten er naar te kijken of niet?

Student: Ja

Professional: Wat doe je dan?

Student: Ik kan vragen of mijn vrienden me helpen herinneren.

Professional: Denk je dat dat werkt?

Student: Zou kunnen

Professional: Wat gebeurt er als ze je vergeten je te helpen herinneren? Denk je echt dat ze jouw geheugen kunnen zijn?

Student: Nee, ik denk het niet

Professional: Heb je geen ideeën meer? Of weet je nog iets?
Student: Nee, eigenlijk niet. Ik zal wel gewoon op mijn geheugen moeten vertrouwen.

Professional: Je weet net als ik dat dat nog geen enkele keer goed heeft gewerkt. Wat ga je morgen doen en overmorgen en de dag daarna om het probleem op te lossen?
Student: (stilte)

Professional: Je wilt toch betere cijfers of niet?
Student: Ik kan gewoon niks bedenken.

Professional: Weet je wat, ik zie dat je echt even vast zit. Ik zal je wat denktijd geven. Ik zal je even met rust laten zodat je een kwartiertje kunt nadenken. Ik ga naar de kamer hiernaast en dan zie ik je zo weer. Denk je trouwens dat een kwartier genoeg is? Je kunt nog wel wat langer de tijd nemen anders. (Ik loop weg, maar wordt al bij de deur terug geroepen)

Student: Wacht, ik heb een idee! Ik kan het alarm op mijn telefoon gebruiken. Ik zet het om tien voor half zes, dan moet het lukken om op tijd te zijn.

Professional: Dat klinkt als een goed idee, wat vind jij?
Student: Ik denk dat het wel gaat werken.

Professional: Dat is mooi! Oh, maar wacht even. Wanneer stel je het alarm in?
Student: Dat doe ik gelijk als ik thuis kom.

Professional: Maar hoe zit het dan met je geheugenprobleem? Ga je dan wel aan het instellen van je alarm denken?
Student: Daar kan ik wel een briefje voor schrijven! Dat is wel echt belangrijk.

Professional: Tja, en we weten allebei dat dat al vaker niet gewerkt heeft in plaats van wel. Wat ga je doen als je vergeet op je herinneringsbriefjes te kijken?
Student: Dan kan ik het alarm zeker beter nu instellen toch?

Professional: Dat is geen probleem toch?
Student: Nee

12. Introductie op het Tien Stappen Programma

Hoofdstuk 13 en 14 zijn gewijd aan het Tien Stappen Programma, dat de kern vormt in de verandering van het karakter patroon van onderpresteerders om hen te helpen onafhankelijk en succesvol te worden. Zonder dit programma zullen alle maatregelen onvoldoende zijn, want het Tien Stappen Programma onthult de gedachten die de oorzaak zijn van het falen en waardoor het kind lui en ongeïnteresseerd lijkt. Door deze serie stappen wordt duidelijk wat het falen veroorzaakt, kom je tot een oplossing en helpt het kind nieuwe besluiten te nemen die het potentieel vrij maakt en het kind leert zichzelf te motiveren. Hierdoor ontstaat er meer begrip, zelfdiscipline, eigen probleem oplossen en positieve gevoelens over schoolwerk. Het gedrag, de houding en het gevoel tegenover het bereiken van doelen wordt aangestuurd en indien nodig wordt de beloning uitgesteld. Deze stappen confronteren jongeren en helpen hen met het overwinnen van perfectionisme uitstellen, overkomen van ontmoediging en depressie. Ook zal er een groter begrip over het verschil tussen wat er gezegd en wat er gedaan wordt en welke saboterende gewoontes hieraan ten grondslag liggen. Langzaam zal duidelijk worden dat het kind zelf verantwoordelijk is voor de gewenste verandering. Het Tien Stappen Plan leidt onderpresteerders naar een kruispunt, een keerpunt waarin zij bewuste besluiten nemen tot succes of falen en hierdoor de verantwoordelijkheid kunnen nemen, waardoor de trots en zelfrespect zal groeien.

In het Tien Stappen Programma zijn 2 niveaus, 1 tot 5 vormt de basis en 6 tot 10 helpt je kind een blijvende positieve verandering voor elkaar te krijgen. Het is dan ook belangrijk om een totaalbeeld te krijgen van de werking van het programma.

Het laatste wat er gezegd moet worden over het Tien Stappen Programma is dat het een proces is dat herhaald moet worden, consequent, vastbesloten en een lange tijd zal duren, met vooruitgang en terugval. Als ouders zal je doorzettingsvermogen, je toewijding en herhaling vrucht dragen, niet alleen tot betere cijfers, maar ook in breder perspectief waardoor je kind zelfstandiger wordt, met eigen oplossingen komt en zich hiervoor zal inspannen en niet langer meer komt met allerlei excuses.

13. De voorbereidende stappen – Setting the Stage

Een overzicht van alle stappen

1. Bepaal de waarden van eerlijkheid, vertrouwen en de waarheid
2. Maak lange- en korte termijn doelen
3. Zoek uit hoe deze doelen bereikt kunnen worden
4. Kies één probleem en onderzoek het perspectief van het kind
5. Laat de connectie zien tussen excuses en slechte cijfers
6. Help je kind concrete plannen maken
7. Herdefinieer succes en analyseer de keuzes die kind moet maken om te slagen of te mislukken
8. Zelfreflectie; onderzoek conflicten en gevoelens over de plannen
9. Toegewijd zijn aan het opvolgen van de gemaakte plannen
10. Zorg voor een follow-up en evalueer de specifiek gemaakte keuzes tot behaalde resultaten

1. Bepaal de waarden van eerlijkheid, vertrouwen en de waarheid

Vertrouwen is een cruciale waarde in een gezin, want er kan geen vertrouwen zijn tussen ouders en kind wanneer ouders niet geloven wat hun kind zegt. Onderpresteerders doen zelden eerlijk verslag van hun vorderingen op school, meestal uit zelfbescherming. Wanneer een kind niet meer liegt, gaat het de consequentie zien van luiheid, falen en het gemis om door te zetten, wat een grote motivatie oplevert. Waarschijnlijk ontstaat het beste gesprek over eerlijkheid en vertrouwen betreffende school,

wanneer het kind gewoon gevraagd wordt om eerlijk te zijn, waarbij je aangeeft dat het misschien ook wel ontstaan is doordat je boos werd of straf gaf bij slechte resultaten.

Kondig aan dat je deze relatie wilt veranderen. Dat jij graag elke dag alles eerlijk over school wilt horen en jullie samen zullen uitzoeken wat de motivatie is om hierover oneerlijk te zijn. Hierbij ben jij te vertrouwen en zal je geen huisarrest of straf geven en niet schreeuwen, preken of omkopen. Je geeft hierbij aan dat je hem alleen helpt om onafhankelijk te worden en gemotiveerd te zijn zonder zeuren of bedreigingen van jouw kant en dat je begrijpt dat dat tijd nodig heeft, maar dat het dan wel noodzakelijk is dat je meer betrokken wordt. Wanneer het maar niet lukt om de gemaakte plannen uit te voeren zal er aangegeven worden dat hij toch nog afhankelijk is en dan krijgt hij hulp, neem jij het even vriendelijk en geduldig over. Hiervoor is eerlijkheid nodig en de acceptatie dat er zo af en toe een terugval is. Verandering is langzaam en moeilijk en falen en het verschijnen van oude problemen zijn gewoon mogelijkheden om ze voor altijd te overwinnen.

Complicaties

Soms reageert een student of leerling negatief op de consequenties dat er hulp nodig is om schoolproblemen op te lossen en geeft aan dat hij het prima zelf op kan lossen wanneer er niet zo gezeurd wordt. Helaas betwijfelen ouders dit terecht op basis van het gedrag van het kind, maar snappen dat het kind verlangt naar privacy om zichzelf te beschermen en emotionele pijn te vermijden. Het zal dan ook een tijd duren voordat een kind zijn ouders zal vertrouwen, maar het moet beseffen dat schoolzaken geen privézaak zijn, net zoals de prestaties van een werknemer geen privézaak zijn. Het verborgene moet dus aan het licht komen op een zorgzame en gevoelige wijze, zodat het kind in de gelegenheid komt verantwoordelijkheid te nemen en volwassen te worden.

Wanneer het kind koppig blijft weigeren, dat het prima zijn eigen problemen op kan lossen, geef dan aan dat het inderdaad prima is wanneer hij onafhankelijk zijn eigen problemen oplost, maar dat je dan wel wilt weten welke rol jij hierin hebt. Zelfs wanneer hij het liefst wil dat je geen rol speelt, respecteer je dat, indien je maar op de hoogte gehouden wordt en zijn besluitvorming kan begrijpen.

Het stellen van verklarende vragen kan ook op weerstand en vijandigheid stuiten. Wanneer ondanks jouw vastbesloten en toegewijde houding hij na een paar weken nog steeds vijandig en vol weerstand is, is aan te raden professionele hulp te zoeken.

De filosofie van het Tien Stappen Plan is vrij eenvoudig. Op de weg van ontwikkeling van kind naar volwassene verandert de motivatie, persoonlijkheid en gedrag en ontwikkelt de persoonlijke groei zich naar onafhankelijkheid en autonomie. Soms komt de emotionele volwassenheid niet overeen met de chronologische leeftijd of het niveau. Het Tien Stappen Programma biedt ouders handvatten om kinderen te motiveren om volwassen te worden wat moet leiden tot doorpakken, verantwoordelijkheid en betrouwbaarheid. De groei naar volwassenheid is zichtbaar in eerlijkheid en vertrouwen wat uiteindelijk leidt tot de vrijheid en verantwoordelijkheid van volwassenen.

2. Maak lange- en korte termijn doelen

Onderpresteerders stellen hun doelen, wanneer ze deze al stellen, slecht gedefinieerd en vaag zodat ze de verantwoording kunnen vermijden. Bij het stellen van doelen voor school moeten dit de doelen van het kind zijn, waar het trots op zal zijn. Uiteindelijk zal het kind geloven dat het echt zijn eigen doelen kan stellen en zich realiseren dat de waarden van succes ook bij hem aanwezig zijn, dat hij ze alleen nog maar waar hoeft te maken. Eenvoudigste manier is om bij elk vak het gewenst specifieke cijfer te bepalen, zodat er doelgericht gedrag ontstaat.

In eerste instantie kan dit op weerstand stuiten, doordat het bewustzijn ontstaat dat het behaalde resultaat meetbaar is wat leidt tot verantwoordelijkheid. Als ouder blijf je hieronder rustig en houdt vol vertrouwen en vastbesloten vol.

Aan het begin van het schooljaar zullen er hogere doelen gesteld worden, later na een aantal slechte cijfers zullen deze doelen lager gesteld worden. Bij te hoge doelen moet er misschien aan

perfectionisme gewerkt worden, bij te lage doelen, die je accepteert, kan het een reactie op jou zijn, of problemen door ontmoediging of eigenwaarde. Het Tien Stappen Programma zal uiteindelijk de onderliggende motivatie aan het licht brengen. Na enige tijd zullen de meeste onderpresteerders, tijdens gebruik van dit programma, hun eigen standaard verhogen, nadat zij ervan overtuigd zijn dat jij als ouder werkelijk positief bent en hun grenzen en ontmoediging accepteert.

3. Zoek uit hoe deze doelen bereikt kunnen worden

De bedoeling van deze stap is om zoveel mogelijk gedetailleerde informatie te verkrijgen over het gedrag en de vereisten op school. Ouders vragen hier hoe bepaalde cijfers worden gehaald, hoe de studiegewoontes en studievaardigheden eruitzien en hoeveel tijd er aan welk onderdeel wordt besteed, zodat er een zo volledig mogelijk beeld ontstaat. Deze stap kan niet in één keer en één vak krijgt de meeste aandacht. De vereisten van een klas of project veranderen, waardoor deze stap vaak herhaald moet worden. Door te vragen naar de vereisten focus je op de details, waardoor het makkelijker wordt om doelen te stellen.

Doordat veel onderpresteerders niet goed hun eigen gedrag, houding en gevoel observeren zal deze informatie in eerste instantie vaag en onnauwkeurig zijn. Een groter bewustzijn van gedrag en kennis over eisen van school zal uiteindelijk ontstaan door het maken van aantekeningen, bepalen van specifieke doelen en de benodigde tijd. Wanneer de informatie vaag blijft over bijvoorbeeld de benodigde tijd, vraag dan door en noteer hoe laat thuis en welke activiteiten vervolgens om erachter te komen hoeveel tijd er daadwerkelijk aan welk onderwerp besteed is. Door op deze manier de dagen door te nemen ontstaat er een gedetailleerd beeld.

Als ouder confronteer en oordeel je niet, je bent alleen bezig met het verkrijgen van basisinformatie, dus doe je ook geen aanbeveling, geef je geen advies en speculeer je niet.

Waarschijnlijk zal je ook hier op weerstand (klagen) stuiten, want hoe meer informatie er is, hoe verantwoordelijker het kind zich zal gaan voelen, wat zij nu juist willen vermijden. Blijf als ouder rustig en neutraal, onder de weerstand, vijandigheid, uitproberen, het ongemakkelijke en de angst. Door de Totaal Positieve Ouder aanpak krijgt je kind het vertrouwen dat jij geduldig, aardig en standvastig blijft.

De emotionele reactie van je kind helpt je identificeren welk onderpresteerpatroon je kind heeft.

De Charmeur-minachting of uit proberen te praten of schuldig laten voelen, het Sociale type-saai, naar boven rollen met ogen, de Uitsteller – je praatje willen stoppen, zeuren en klagen, kribbig, Verlegen type- in verlegenheid of bekritiseerd, Verborgene Perfectionist – overweldigd, naar de mond praten, Martelaar-depressief en gestraft. Deze reactie reflecteert de emotie die de houding tegenover het schoolwerk karakteriseert.

Sommige ouders hebben bij het volgen van de Tien Stappen bij negatieve gevoelens van hun kind het gevoel dat ze het fout doen, zijn verbaasd over de reactie van hun kind en sommige ouders zijn zelfs geneigd te stoppen en toe te geven en verder te gaan wanneer het kind besluit dat het verder wil. Ironisch genoeg herkennen onderpresteerders niet de genomen besluiten die leiden tot falen. Totdat ze overduidelijk hun besluit zien en bewuste concrete plannen maken om de besluitvorming en het zelfondermijnende patroon te veranderen.

Veel onderpresteerders zijn slecht uitgerust om eigen verantwoordelijkheid te dragen, intimideren hun ouders wanneer ze zelfstandigheid krijgen. Wanneer ouders hieraan toegeven wordt het alleen maar erger.

De boodschap is duidelijk, wanneer jij je als ouder rationeel, positief en behulpzaam bent en je kind is negatief, irrationeel en rebels, dan heeft je kind een probleem. Als ouder blijf je herhalen dat jij je kind wilt helpen om de gestelde doelen te bereiken en dat je daarvoor informatie nodig hebt. Wanneer de emoties hoog oplopen, geef je je kind even een time-out om daarna weer rustig verder te gaan. Sommige onderpresteerders gaan ervan uit dat wanneer zij lang genoeg dwarssliggen, jij uit frustratie wel zal stoppen en ze met rust zal laten. Waarschijnlijk had je dat vroeger wel gedaan, maar nu niet meer. Nu geef je juist een signaal (bijvoorbeeld door 3 sigaren neer te leggen of een grote mok thee) dat je alle tijd hebt om samen alles betreffende school helder te krijgen en dat dit net zo lang duurt als maar nodig is. Hoe sneller

de benodigde informatie gegeven wordt en de problemen overdacht worden, hoe sneller de 'sessies' voorbij zijn. Door op een goed tijdstip visueel een signaal te geven dat je meer dan genoeg tijd hebt (quality-time) kom je met een minimum aan weerstand en met humor er doorheen. Aan te raden is notities te maken voor informatie, inzichten, wat er ontbreekt in de kennis, welke doelen er gesteld zijn en hoe deze te bereiken zijn. Deze stap is niet bedoeld om studievastigheden aan te leren, maar het gaat om de basisvragen hoe, wanneer, waar en wat moet er bestudeerd worden om de doelen te bereiken. Deze stap is bedoeld om begrip te verkrijgen over de zelfkennis van je kind en wat er voor nodig is om de zelf gestelde doelen te behalen. Met deze informatie kunnen problemen geïdentificeerd en aangepakt worden, kan achterhaald worden wanneer het je kind niet lukt om de voorgenomen plannen uit te voeren, zodat er echte problemen opgelost kunnen worden.

4. Kies één probleem en onderzoek het perspectief van het kind

Bepaal uit de verschillende problemen of blokkades één probleem waaraan gewerkt wordt, door je kind te vragen welk probleem het belangrijkste is om te veranderen, waardoor de cijfers omhooggaan en de onderliggende oorzaak van het probleem duidelijk wordt. Elk probleem dat opgelost wordt, cijfers verhoogt, mogelijkheden vergroot en zelfdiscipline vereist brengt het innerlijke leven van je kind aan het licht. Wanneer het probleem gekozen is kom je tot een zo groot mogelijk begrip van het uitgangspunt van je kind, met veel concrete voorbeelden en details hoe, wanneer, waar en met wie het probleem optreedt bij de cijfers, de motivatie en aandacht. Krijg duidelijk wat de relatie is van het gedrag, de houding en gevoel tot het probleem, hoe lang het al gaande is, wanneer het begonnen is en hoe vaak het gebeurt. Zo krijg je een zo goed mogelijk beeld wat je kind ervaart onder bepaalde omstandigheden.

Wat hier zo bijzonder is, is dat jij nu luistert naar je kind terwijl hij vertelt over zijn houding, gevoelens, motivatie en andere aspecten van zijn innerlijke leven, waardoor de balans van anderen de schuld geven naar eigen verantwoordelijkheid is gegaan. Deze stap 4 gaat nog niet over gedragsverandering, maar om te zorgen dat je kind zich gehoord en gezien voelt en een positieve, zorgzame ouder ervaart die echt luistert en niet komt met overhaastte conclusies en oplossingen. Een ouder die geen aannames doet over gevoelens, motivatie en persoonlijke gedachten op basis van het gedrag, daar gedrag veroorzaakt kan worden door een hele andere motivatie, bedoeling en gevoelens en persoons- en situatie gerelateerd is.

Door deze stap geven ouders zichzelf de kans om een uniek perspectief te verkrijgen op het innerlijke leven van hun kind, waardoor ze een middel in handen hebben wat een grote invloed heeft op de ontwikkeling van hun kind; empathie. Hierdoor zijn ouders in staat om kalm te voelen wat hun kind voelt en zelfs te voelen wat hun kind nog niet wil voelen, zoals boosheid maar ook hulpeloosheid, schaamte, angst en ontmoediging. Hierdoor wordt de relatie sterker en kunnen ouders door hun ervaring hun kind door de problemen heen helpen, door vanuit het perspectief van het kind de oorzaak van het falen te achterhalen en niet zoals voorheen de motivatie en succes van je kind te beïnvloeden door straffen en belonen. Door te werken vanuit het perspectief van je kind wordt de samenwerking en de toewijding vergroot die essentieel zijn om chronisch onderpresteren en ontmoediging te boven te komen.

Door een gedetailleerd begrip over het perspectief en de gevoelens van je kind over een specifiek probleem verdwijnt 1. de vaagheid zodat problemen geanalyseerd kunnen worden om tot specifieke concrete veranderstappen te komen en 2. verdwijnen alle excuses om falen en slechte prestaties te verklaren waardoor het niet bij de ander komt te liggen, maar je kind eigen verantwoordelijkheid neemt door subtiel, zonder uitdaging tijdens een Socratisch gesprek het onvolwassen en vervormde perspectief duidelijk te maken. Hierdoor gaat je kind zien dat ook al is de lesstof saai, dat dan het huiswerk toch gemaakt moet worden, ook al is het moeilijk om je te concentreren en je geneigd bent om iets anders interessanter te gaan doen. Alhoewel er meer werk gedaan moet worden, worden in deze fase verschillende excuses genoteerd en ontkracht zoals verveling, gemis aan concentratie, niet het werk willen doen, dagdromen en

uitstellen. Zo zien we dat elk excuus begint met hulpeloosheid en het niet kunnen omgaan met verveling, net alsof dit je kind overkomt waardoor het niet in staat is om met een negatieve emotie en houding om te gaan. Door reflecterend te reageren (hoe voel je je wanneer je zo hulpeloos bent als je je verveelt?) wordt het kind zich bewust van zijn hulpeloosheid en zelfondermijnende reacties, waardoor het zichzelf en zijn onderpresteren beter gaat begrijpen, flexibeler en creatiever wordt om uiteindelijk meer zelfcontrole te verkrijgen.

5. Laat de connectie zien tussen excuses en slechte cijfers

Deze stap lijkt voor de hand te liggend, alhoewel uit de praktijk blijkt dat veel onderpresteerders het voor de hand liggende niet zien en negeren in cruciale situaties. Dus neem nooit aan dat wat voor jou voor de hand ligt, dat dat ook zo is voor de ander, maar maak dit goed duidelijk.

De bedoeling van deze stap is dan ook ervan verzekerd te zijn dat je kind begrijpt dat er een relatie is tussen het probleem en zijn voor de hand liggende consequenties, zodat ze hun angst en teleurstelling niet meer kunnen wegstoppen en begrijpen dat de acties die je vandaag neemt of niet neemt gevolgen hebben voor morgen. Zo zal iemand met uitstelgedrag voortdurend van plan zijn om het werk te gaan maken. Pas wanneer dit patroon duidelijk wordt, kan er gewerkt worden aan het ontkennende en zelfondermijnende gedrag door inzicht, planning en juiste besluitvorming.

Door de pijn, het ongemak te gebruiken om een relatie aan te geven tussen het excuus en het falen ontstaat het inzicht en zal het kind zelf de hulpeloosheid en de teleurstelling benoemen. Veel ouders komen dan tot de verleiding om hun kind gerust te stellen of te komen met een oplossing waardoor ze het kind nog afhankelijker maken. Het is belangrijk om aan te geven dat verandering nooit makkelijk is en een kind niet te misleiden waardoor het nog meer teleurgesteld zal zijn, wanneer het niet in staat is om deze 'eenvoudige' oplossing toe te passen.

De juiste houding voor ouders is om geen verdedigende, aanvallende houding, maar emotioneel neutrale houding aan te nemen, waardoor ook het kind zich niet hoeft te verdedigen.

14. De Kern van het Tien Stappen Programma

De volgende 5 stappen leiden jou en je kind tot de kern van de keuzes tot falen die gemaakt worden. Samen ontdekken jullie de onderliggende oorzaak van onderpresteren, wat leidt tot gevoelens van empowerment, begrip en falen in plaats van hulpeloosheid, onwetendheid en verandering.

Deze stappen leiden onderpresteerders naar een kruispunt waar ze door de omstandigheden gedwongen worden verantwoordelijkheid te erkennen voor hun eigen problemen. Door het opstellen van een eigen plan en dan gedrag en houding te verbinden aan de gestelde doelen ontstaat er een groter bewustzijn tussen het verschil wat er gezegd wordt en wat er daadwerkelijk gedaan wordt. Onderpresteerders gaan zien hoe inconsistent zij zijn, welke gevoelens en houding betrokken zijn en welke tegengestelde doelen zij wensen, waarbij besluitvorming vereist is. Er zal groei ontstaan, eigen verantwoordelijkheid, meer succes en openheid waardoor er meer informatie wordt gegeven en ouders hun kinderen beter leren kennen en beter kunnen helpen.

6. Help je kind concrete plannen maken

De bedoeling van deze stap is het kind in zo'n positie te plaatsen dat het onmogelijk is om verantwoordelijkheid te vermijden. Het probleem is geïdentificeerd, het is duidelijk dat het belangrijk is hiermee aan de slag te gaan en nu moet het kind met eigen oplossingen komen, dus niet de ouder want dat vergroot de afhankelijkheid. Ouders nemen een houding aan van onwetendheid en behulpzaamheid, zodat het kind betrokken is in het denkproces en ouders hier goede vragen over kunnen stellen. Bij weerstand blijf je kalm, je wordt niet boos, blijft geduldig en maakt duidelijk dat je serieus bent en eventueel geef je je kind wat bedenktijd tot hij met zijn eigen oplossingen komt.

De gegeven oplossing zal in detail worden besproken zodat het plan specifiek, concreet en meetbaar is en alle obstakels duidelijk zijn. Deze stap vereist ongelofelijk veel geduld, verbeeldingskracht, kalmte en toewijding, wetende dat achter de weerstand angst en onderliggende motivatie zit.

Als oefening kan er een spel gespeeld worden waarbij zoveel mogelijk oplossing bedacht worden om bijvoorbeeld van de stoel naar de bank te gaan om hierna naar het eigenlijke probleem te gaan.

De gegeven en gekozen oplossing wordt serieus genomen en wanneer blijkt dat het niet goed werkt kan het kind de eigen verantwoordelijkheid niet meer vermijden, wat de basis vormt van echte verandering. Wanneer een jongeman zijn huiswerk niet kan maken omdat hij te laat thuiskomt wordt er onderzocht hoe het mogelijk is wel op tijd thuis te komen, rekening houdend met alle obstakels. (briefje, vrienden, alarm om op tijd thuis te komen) Dit proces kan voor elk excuus of probleem tot een gedetailleerd en praktisch leiden. Wanneer er een concreet actieplan is gemaakt staat je kind op een kruispunt om bewust de keuze te maken op weg naar de volwassenheid, op weg naar vrijheid in zijn leven.

7. Herdefinieer succes en analyseer de keuzes die het kind moet maken om te slagen of te mislukken

De bedoeling van deze stap is van groot belang in het proces om succesvol te zijn en karakter op te bouwen. Herdefinieer succes als het opvolgen van je plannen en falen als het niet volgens van je plannen. Cijfers zijn hier niet belangrijk, dus alle aandacht gaat naar de uitvoering van de verschillende stappen van het eigen plan. Voor ouders is het belangrijk dat zij hun kind helpen door alle besluiten binnen het plan te analyseren. Hierdoor ontstaan verschillende besluiten bijvoorbeeld om de aandacht vasthouden, omgaan verveling, op tijd thuiskomen, aan het werk gaan en noteren huiswerk. Alle cruciale momenten van besluitvorming moeten dan ook apart genomen worden waarbij zowel de consequentie van een positief als een negatief besluit besproken worden. Dit leidt tot bewustwording dat zowel presteren als onderpresteren het resultaat is van genomen besluiten, zodat bij een ongewild resultaat er een ander besluit genomen kan worden.

De meeste onderpresteerders vinden het vreselijk om te zien dat zij besluiten nemen, want dan kan falen niet als buiten hun controle gezien worden, dan beginnen ze zich verantwoordelijk, bezorgd en angstig te voelen, wat de emotionele basis vormt tot ontwikkeling van een nieuwe motivatie. Zo kan er een alarm gezet worden om op tijd thuis te komen, maar op het moment dat het gaat kan er besloten worden om lekker verder te spelen met vrienden of toch te stoppen en naar huis te gaan. Beide besluiten hebben hun eigen consequentie. In het begin van het programma overkwam het een kind dat hij bleef spelen, kon hij er niets aan doen, nu is hij in staat een eigen plan te maken en is gegaan van hulploos naar persoonlijke kracht. Hij is tot het bewustzijn gekomen dat hij het is die besluit en dat zijn besluitvorming en gedrag zorgt dat het werkt of dat het mislukt. Stel nu dat het mislukt, dat het horloge vergeten wordt of kwijtraakt dan kan dit een excuus zijn om zich geen zorgen over zijn gedrag te maken of een ander probleem waarvoor weer een oplossing bedacht moet worden. Uiteindelijk zal blijken dat er meerdere oplossingen mogelijk zijn, dat er toch weer een ander obstakel kan verschijnen, maar dat het kind tot het inzicht komt dat het zijn eigen besluiten zijn die leiden tot succes of mislukking.

8. Zelfreflectie - onderzoek conflicten en gevoelens over de plannen

De bedoeling van deze stap is om te beginnen met zelfreflectie van je kind, want alle besluiten om met oude gewoontes te breken veroorzaakt twijfel en onprettige gevoelens en het kind moet leren om te praten over deze conflicten en emoties.

Ouders zouden hun kinderen moeten helpen om goede en slechte gevoelens te erkennen bij het opvolgen van hun eigen plan, daar elk besluit een voor- en een nadeel heeft. Onderpresteerders zien in eerste instantie dat ze hun plezier (spelen) moeten opgeven voor de pijn om te werken aan iets wat ze niet leuk vinden (huiswerk). Ouders hebben begrip dat het kind het volgen van zijn plan emotioneel niet als prettig ervaart. Daar onderpresteerders zelfdiscipline als pijnlijk ervaren zullen ze de subtiele goede gevoelens van succes en zelfdiscipline een tijdlang nog niet ervaren.

Stap 7 en 8 bevatten een krachtig middel om kinderen te helpen begrijpen dat ze altijd een besluit nemen. Het is dan ook moeilijk om oude excuses en onverantwoordelijkheid vol te houden wanneer je gezien hebt dat succes of mislukking afhankelijk is van eigen besluit en gedrag. Veel ouders zijn verrast wanneer hun kind autonoom zijn en eigen autoriteit het liefst vermijden doordat ze er bang voor zijn. Deze stap stelt ouders in staat toegang te verkrijgen tot het innerlijke conflict, de tegengestelde belangen van hun kind. Tijdens deze stap willen we het voor elkaar krijgen om het kind zich positief te laten voelen wanneer het zijn plan opvolgt op weg naar het gestelde doel. Dit kan door het kind te vragen hoe het zich zou willen voelen wanneer hij zich aan zijn eigen plan houdt. De meeste kinderen hebben geen idee dat ze kunnen beslissen hoe ze zich willen voelen. In het begin zullen ze hun negatieve gevoelens over school en huiswerk ook niet willen veranderen, maar wanneer je vastbesloten blijft vragen hoe ze zich zouden willen voelen wanneer ze hun eigen plan opvolgen komt hier verandering in. (Perfectionisten vragen zich af hoe ze zich zouden moeten voelen. Het moet echt hun eigen gevoel zijn wat je benadrukt) Bovendien vindt zich een innerlijk conflict plaats tussen spelen (ontspannen) en leren (werken). Wanneer dit duidelijk uitgesproken wordt voelen kinderen zich begrepen, kunnen ze hun eigen baas zijn en besluiten te gaan werken in plaats van werk te vermijden en afhankelijk te zijn.

Door zelfreflectie erkent het kind het emotionele conflict, de gemengde gevoelens tussen het goed doen op school en plezier hebben met vrienden. Beide gevoelens zijn waardevol en soms is het mogelijk om beide te combineren wanneer je daar rationeel over na kan denken. De perceptie dat school een idee van ouders is en spelen een idee van hem moet veranderen en het kind moet ervaren dat dit conflict zich in hem afspeelt en dat hij verantwoordelijk is om dit op te lossen.

Een ander doel van deze stap is dat het op thuis komen niet langer een reden is om uit te stellen, excuses te verzinnen of verantwoordelijkheid te vermijden omdat het niet het plan van ouders is, maar het eigen plan van het kind.

Door de herdefiniëring krijgt deze situatie 2 niveaus;

1. Zijn eigen plan om op tijd thuis te komen door het maken van huiswerk betere cijfers te halen
 2. Emotioneel doel bij het nemen van besluiten, zich goed voelen dat hij in staat is zijn eigen plan op te volgen.
- In eerste instantie is het best moeilijk om wat te voelen, dus elk gevoel is dan goed, wanneer er maar een bewustzijn ontstaat van het gevoel dat hij heeft of wenst te hebben op dit moment en dat hij weet dat er geen juiste of onjuiste gevoelens of gedachten zijn.

Wanneer kinderen het recht op negatieve emoties krijgen wordt het duidelijk dat het onlogisch is eigen gekozen doelen te haten en er negatief over te doen.

Deze stap 8 is best gecompliceerd, doordat het niet altijd duidelijk is tot hoe ver je moet of kan gaan. De beste regel hiervoor is alleen die gevoelens te onderzoeken die echt met het concrete plan te maken hebben en in het hier en nu te blijven. In de praktijk zullen ontmoedigde kinderen tijdens een zelfreflectie niet direct hun gedachten, gevoelens en gedrag met je delen. Eerst moeten ze zichzelf en dan jou vertrouwen dat je hun gevoelens niet tegen hen gebruikt. Probeer de gedachten, gevoelens en gemengde gevoelens

zo goed mogelijk te begrijpen, door als spiegel te functioneren en je te laten leiden door je kind. Uiteindelijk wanneer jij positief en geduldig blijft zal hij meer vertrouwen krijgen dat jij zijn gemengde gevoelens, zijn innerlijke conflict begrijpt en accepteert.

9. Toegewijd zijn aan het opvolgen van de gemaakte plannen

Dit is de makkelijkste, maar toch belangrijke stap. Geïdentificeerd zijn gedragsproblemen, eisen school, doelen, obstakels en gemengde gevoelens, alternatieve doelen en plannen en het is duidelijk elke beslissing een consequentie heeft. Door elke stap kreeg je meer informatie over het functioneren en meer toewijding van je kind. In stap 8 heb je tenslotte de persoonlijke gevoelens en gedachten van je kind onderzocht en hoe het zou zijn wanneer je je positief, goed zou voelen wanneer je je eigen plannen opvolgt. Dan stel je een ogenschijnlijk voor de hand liggende vraag; 'nu we dit plan hebt uitgewerkt, wat ga je nu daadwerkelijk doen?' Het is voor ouders veilig om aan te nemen dat al die tijd dat je kind met jou in gesprek en toegewijd was aan elke stap in het programma, hij andere verborgen onbewuste gedachten had en helemaal niet van plan is om te veranderen, om dit plan volledig op te blijven volgen.

Haast altijd komt er dan ook een verbaasde blik op deze vraag, net alsof ik hun gedachten kom lezen. Het zou ook erg moeilijk zijn om toe te geven dat je na al die uren er niets mee wil gaan doen, maar er zijn kinderen die twijfelen en angstig zijn en antwoorden dat 'het gaan proberen'. Accepteer deze twijfel en erken op een positieve ondersteunende manier en dat wanneer hij zijn plan niet kan opvolgen, hij misschien nog te afhankelijk is en nog niet zijn eigen baas kan zijn en dat jij zeker zal helpen wanneer het nodig is. Op dit moment gaat het erom dat hij een poging waagt, er moeite voor gaat doen. Meestal wordt deze twijfel en angst niet uitgesproken, maar wordt er gezegd dat er gedaan wordt zoals afgesproken en jij staat dan ook te springen om te constateren dat ze zich aan hun eigen plan hebben gehouden.

10. Zorg voor een follow-up en evalueer de specifiek gemaakte keuzes tot behaalde resultaten

De bedoeling van deze stap is te evalueren wat je kind daadwerkelijk heeft gedaan. Heeft hij ervoor gekozen om te doen wat hij zei of ervoor gekozen om dit niet te doen. Boeken meegenomen of toch vergeten, op tijd thuis of toch te laat. Er zijn twee mogelijkheden hier gelukt of niet gelukt. In beide gevallen stel je vragen om er tot in detail, stap voor stap, achter te komen hoe hij dit voor elkaar heeft gekregen. Elke gedrag is een opeenvolging van gebeurtenissen, innerlijke (gedachte, oordeel, eigen instructie, geheugen, emoties en waarden) en uiterlijke (deze zijn waar te nemen als het ware als een film). Bij het analyseren van de gebeurtenissen vertelt je kind over de innerlijke- en uiterlijke gebeurtenissen, stap voor stap zoals ze in de werkelijkheid hebben plaats gevonden door het stellen van de juiste vragen. Hierdoor ontstaat begrip dat gemaakte besluiten leiden tot succes of tot mislukking en dat het mogelijk is om andere besluiten te nemen wanneer je een ander resultaat wilt. Een ontmoedigd, hulpeloos kind krijgt verantwoordelijkheid, excuses worden ontkracht en informatie wordt verkregen over de emoties en gezichtspunt, zienswijze van je kind, waardoor zelfonderzoek wordt aangemoedigd en onderliggende problemen duidelijk worden.

De kern van deze stap is dat de vaardigheden tot zelfonderzoek van je kind toenemen, wat cruciaal is bij volwassen vaardigheden, een bewustwordingsproces waarbij je weet wat er ervaren wordt bij bepaalde gedachten, gevoelens, stemmingen, gezichtspunt en zelfs de oorzaak en bron achterhaald van je innerlijke staat. Door zelfonderzoek ben je je bewust dat het mogelijk is om te kiezen voor andere acties en gevoelens, een vaardigheid die je de vrijheid van keuze geeft op een persoonlijk niveau en je niet laat (ver)leiden door de emotie van een ander. Je kan leren van je eigen gedrag, leren van je fouten en succes door zelfonderzoek. Door ondermijnd gedrag te herkennen en erkennen, bijvoorbeeld dagdromen, kan je ingrijpen, stoppen met dagdromen en je opnieuw concentreren op je werk.

Bij het analyseren van de gebeurtenissen geef je duidelijk aan dat succes even belangrijk is als mislukking, omdat je van beide kan leren. Bovendien kan een kind constateren dat het eigenlijk niet zo heel erg moeilijk is om een nieuwe gewoonte aan te leren zeker wanneer je zelf de verantwoording neemt om je eigen plan te volgen. Na het analyseren van een succes herhaal je deze stappen tot verandering ontstaan.

Na het analyseren van een mislukking, wat een stuk lastiger zal zijn omdat jij kalm, nieuwsgierig en positief blijft terwijl je kind geïrriteerd en boos is en niet meewerkt. Belangrijkste wat je mee kan nemen is dat mislukking belangrijke lessen kan leren, wanneer je gericht bent op succes en niet op straf, schuld of verdediging eigenwaarde.

Samen kom je dan tot een probleem wat opgelost moet worden. Een goede analyse van de gebeurtenissen gecombineerd met compassie en begrip kan leiden tot een gevoel van beloning van je kind voor de samenwerking en het zelfonderzoek.

Door de beslissingsmomenten te achterhalen die leidden tot mislukking, hier een patroon in te herkennen en door verantwoording en een gevoel van zelfcontrole wordt er gekeken welk besluit je kind anders had kunnen nemen.

Wanneer je kind koppig blijft weigeren, blijf jij geloven in de kracht van doorzettingsvermogen. Door geduld en doorzetten kan je een beter persoon worden en een betere ouder. Zo kan iemand die scheikunde niet begrijpt vergeten haar boek mee te nemen. Door te onderzoeken of er een alarm af gegaan is, haar vader gewaarschuwd had, zij eraan gedacht had tijdens de les en na de les naar haar kluis liep om het boek te pakken slaakt de volwassene een kreet van opluchting. Verbaasd over deze reactie want zij is toch haar boek vergeten wordt aangegeven dat zij dan niet naar een neuroloog hoeft ofzo, want zij is het eigenlijk niet vergeten, alleen op het allerlaatste moment pakte zij het verkeerde boek. Dan wordt er nagedacht over dit nieuwe probleem.

De tiener was echt boos over deze situatie, de gang van zaken en hoe zij hier behandeld werd. Haar moeder liet zich niet intimideren en gaf aan dat wanneer zij meer volwassen zou zijn, dan zou zij het begrijpen en dankbaar zijn voor deze situatie. Haar boosheid was eigenlijk het verstoppertje van haar tekortkoming dat zij geluisterd had naar haar succes ondermijnende sociaal georiënteerde gedachten, naar haar vriendinnen was gegaan in plaats van rustig het goede boek uit haar kluisje te pakken. Haar schaamte kwam niet door de vragen, maar door haar eigen waarden, waardoor zij zichzelf veroordeelde. Dit levert de basis voor de aandacht op waarden, gevoelens en keuzes en op het bewustzijn van haar echte zelf waardoor het mogelijk is een sterkere identiteit te creëren waardoor ze minder last heeft van chronische gevoelens van tekortkoming en de behoefte aan sociale goedkeuring. Dit is een goede, weliswaar heftige, stap naar complete verantwoordelijkheid voor haar eigen leven.

Een geruststelling voor ouders is dat veel ouders geloven dat het hun taak is om hun kinderen blij, succesvol en comfortabel te laten zijn en deze ouders zijn dan ook bang wanneer hun kind leidt of ze zijn bang dat hun kind wordt afgewezen of afgekeurd. Hierdoor worden ouders over beschermen, veel goed vinden, maar aan de andere kant snel boos over hun wangedrag en luiheid zijn en overdreven reageren met straf waardoor alles alleen maar erger wordt.

Veel onderpresteerders zijn tegen zichzelf doordat ze gericht zijn op de korte termijn, gericht op de pleziertjes van nu en niet gericht op de lange termijn doelen, waardoor ze pijn vermijden, eigen waarden negeren en zij doelloos en hulpeloos door het leven gaan, waardoor potentie en talent verloren gaat, zij geen competenties en eigen identiteit ontwikkelen, zich uiteindelijk gedrag als volwassene maar het niet zijn. In de kern leven zij een leven van wanhoop en onzekerheid wat ze proberen te verbergen achter excuses.

De bedoeling van dit Tien Stappen Programma is korte termijn comfort te vervangen door lange termijn pijn/ongemak door gericht te zijn op verantwoordelijkheid en besluiten die leiden tot mislukken. Zonder excuses en ontkenning verschijnt de ware aard van het kind, voelt het zich ongemakkelijk, wordt angst groter en kunnen er rauwe emoties tevoorschijn komen. Als ouder moet je soms dingen doen waardoor je kind zich ongemakkelijk voelt over zijn eigen gedrag. Wanneer ze zich ongemakkelijk genoeg voelen zijn ze bereid te luisteren en aan de slag te gaan. Zeker wanneer ouders standvastig zijn, ondersteunend en

positief zijn, laten kinderen wanneer zij er vertrouwen in hebben, hun pijn zien en vinden ze de weg naar verandering.

Er is een valkuil waar veel ouders invallen. Veel ouders gaan ervan uit dat eenmaal alle stappen doorlopen, problemen aangepakt, duidelijk gemaakt dat elk besluit een consequentie heeft dat hun kind dan zijn eigen plan opvolgt en zij zijn dan ook teleurgesteld en gefrustreerd wanneer dit niet het geval is. Verwachting dat je kind zijn eigen plan zal opvolgen kan leiden tot negatieve gevoelens en ontmoediging als ouders. Je kind heeft dit gedrag ontwikkeld gedurende langere tijd, dus het is echt afwachten welke keuze hij maakt. Stap 1 tot 9 hebben hem naar een kruispunt gebracht waar hij bewust kan kiezen en dan kan je zien welk werk nog gedaan moet worden.

Er zijn 4 opties;

1. Hij besluit zijn plannen op te volgen, haalt betere cijfers en neemt zijn verantwoordelijkheid.
2. Hij besluit niet het werk te doen en is emotioneel verantwoordelijk worden voor de behaalde slechte cijfers. Degene die daar voor kiest is vaak zo ontmoedigd, dat ze niet meer in zichzelf geloven of zo teleurgesteld zijn in volwassenen dat uit weerwil en rebellie dat hiervoor gekozen wordt. In deze situaties is professionele hulp nodig
3. Hij besluit zijn originele plan niet te volgen, maar krijgt het werk wel gedaan. Geen probleem natuurlijk, alleen wil je dan weten welk plan hij dan gekozen heeft en of hij hiervoor wil gaan.
4. Hij kan komen met een ander probleem, wat veel gedaan wordt. Een nieuw excuus of een nieuw probleem betreffende emotie of motivatie wat onder het excuus lag.

En nu

Tot het probleem is opgelost blijf je alle stappen herhalen, waardoor ouders een relatie opbouwen met hun kinderen die aan de ene kant autonomie beschermen en aan de andere kant ouders hen confronteren met hun onverantwoordelijkheid en hen verantwoordelijk stellen voor hun besluiten en gedrag. Door het Tien Stappen Plan te herhalen en te herhalen stoppen kinderen met excuses en ontkennen waardoor de echte bedoeling en motivatie duidelijk wordt die hen tegen houdt van succes. Voor de ontwikkeling als volwassene leren ouders kinderen het proces van excuses af, waardoor ze zich oncomfortabel voelen wanneer ze toch met een excuus komen.

De kracht van het Tien Stappen Programma is de communicatie te verbeteren tussen ouders en kinderen zodat ouders beter begrijpen wat de oorzaak is van het probleem van hun kind.

Hierdoor kunnen ze niet meer vertrouwen op excuses waardoor angst groeit en ouders leerden emotionele afstand bewaren waardoor ze beter kunnen luisteren naar hun kinderen en hen beter begrijpen. Door de afstand geloven kinderen dat ze zichzelf kunnen zijn en geen kloon hoeven te worden van hun ouders. Door het positieve ouderschap geven ze aan dat ze niets willen forceren, dat kinderen vele mogelijkheden krijgen om mislukkingen te boven te komen en dat er alleen ingegrepen wordt wanneer het echt noodzakelijk is. Wanneer onderpresteerders het onder deze omstandigheden beter gaan doen komen ze over de ontmoediging heen, nemen meer eigenaarschap en meer verantwoordelijkheid.

Het is het idee van het kind geworden om het goed te doen op school, waardoor ze op vrijwillige basis het beter doen. Door het afleren van excuses en het duidelijk worden van de blokkades, van de dieperliggende oorzaak, van het onderpresteren van kinderen kunnen ouders beter met hen omgaan en hen beter helpen. Wanneer door dit Tien Stappen Plan een emotionele grens wordt bereikt, wanneer kinderen van streek raken, specifieke emoties, houding en motieven aan het licht komen, hoe storend dit ook aan het begin is, zouden ouders blij moeten zijn omdat ze deze pijn ontdekt hebben, de onderliggende oorzaak van het onderpresteren. Hiervandaan kunnen ze groeien naar een rijker leven en een nieuwe vrijheid.

15. Vrijheid en eindbestemming

In de praktijk zit een nerveuse jongen met wie al zeven maanden gewerkt wordt en iedere keer weer komt er een ander excuus om zo eigen verantwoordelijkheid te vermijden. Nu probeerde hij uit te leggen waarom het geen zin had om te leren voor biologie, terwijl hij voortdurend naar zijn vader keek. Hij gaf aan dat ze maar moesten wennen aan slechte cijfers, dat hij er niets aan kon doen.

Na zeven maanden afleren van excuses is echt een onacceptabel idee.

Wat een innerlijke druk en hoe hulpeloos moet deze jongen zich voelen! Het was voelbaar dat er een depressie ontstond of een doorbraak. Zijn ouders waren erg succesvol, zijn zus zat in de top 3 en hij had meer dan gemiddelde vaardigheden, maar stond toch op het punt van zakken voor zijn examen.

Wanneer zij samen de leerstof doornemen kan hij het prima samenvatten en herhalen. Maar dit bracht hem nog meer van streek. Op het moment dat het idee werd geopperd dat zijn vader hem best ermee kon helpen, sprongen de tranen in zijn ogen en schreeuwde hij dat zijn vader hem stom liet voelen en dat het niet uit maakte hoe hard hij studeerde, dat het toch nooit goed genoeg was.

Hij was ervan overtuigd dat hoe hard hij ook studeerde hij toch zou falen en dat het dan beter is om het ook maar niet te proberen. Dus dat was de onderliggende oorzaak, de oorzaak van het mislukken die een enorme pijn veroorzaakte, maar nu ook het begin was van nieuwe hoop.

Om een andere keuze te maken moet hij echte vrijheid van keuze ontwikkelen om voor zichzelf een nieuwe eindbestemming te creëren.

Door alle stappen goed te volgen ontdekt een kind dat het onvermijdelijk is verantwoordelijk te zijn voor je eigen besluiten die leiden tot succes of mislukking. Op elk kruispunt is er de vrijheid van keuze en door al deze keuzes ontstaat de eindbestemming, die leidt tot mogelijke vrijheid van een bewuste keuze of tot afhankelijkheid door onbewuste keuzes. Wanneer je bewust kiest, kies je je eigen eindbestemming, wanneer je niet bewust kiest, kies je nog steeds je eigen eindbestemming terwijl je geen kennis van zaken hebt en afhankelijk, gevangene bent, van eigen onbewuste motieven en gevoelens. Ontmoedigde kinderen leven in een staat van slavernij, hun mislukkingen en onderpresteren zijn constant en zij lijken verslaafd aan de ontmoediging, terwijl zij geen idee wat daarvan de oorzaak is. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat deze kinderen iedere keer weer op een kruispunt komen waar zij een besluit moeten nemen. Wanneer ouders standvastig, geduldig en positief weten te blijven zelfs wanneer hun kinderen kiezen voor onderpresteren zal de ware oorzaak aan het licht komen en komt er uiteindelijk verandering.

Zo werd er ook gewerkt met Steve, die wisselende cijfers had, was ontmoedigd, laag zelfbeeld, zette niet door en had vele excuses waardoor hij kon blijven onderpresteren. Hij had de diagnose leerprobleem doordat hij wel goed was in talen, maar gemiddeld in oog-hand coördinatie. Na een jaar training van specifieke training moest hij weer in staat zijn om resultaat te behalen op school, maar hij bleef slecht presteren. Daar er gedacht werd dat het leerprobleem gebruikt werd als excuus werd gevraagd alle vakken op te schrijven omdat hij beweerde dat de woorden die in zijn hoofd zaten niet uit zijn handen kwamen. Wanneer hij alle vakken foutloos had genoteerd, zelfs de lastigste werd er verwondering gespeeld omdat hij alles goed had geschreven. Zijn verklaring hiervoor was, eenmaal bekomen van de verbazing, dat dat waarschijnlijk kwam omdat hij ze zo vaak al had opgeschreven. Dus de conclusie was dat wanneer hij meer oefende hij wel alle woorden goed kon spellen, wat echt een ontdekking voor hem was. De volgende dag had hij een toets waarvoor hij niet meer langer kon leren, maar toch haalde hij hier een dikke voldoende voor, doordat hij af was van zijn beperkende en blokkerende overtuiging dat hij het niet kon omdat hij een leerprobleem had. Helaas gingen zijn cijfers weer omlaag en bleek dat zijn cijfers zo goed waren omdat zijn moeder hem hielp. Aangeraden werd dat zijn moeder Steve zou helpen door hem niet te helpen en zijn vader werd ingeschakeld. Op een avond had Steve hulp nodig bij geschiedenis omdat hij de antwoorden niet kon vinden. Zijn vader gaf rustig aan het nog eens door te nemen omdat de antwoorden er echt in stonden. Nadat het nog niet lukte zijn vader weer het advies gaf het nog eens goed door te lezen ontplofte Steve en gaf zijn leraar en zijn vader de schuld van die stomme vragen, terwijl moeder zichzelf had opgesloten in de badkamer.

Steve ging klagen en gaf aan dat mensen het onmogelijke van hem vragen, dat zijn vader hem wilde laten mislukken. Wanneer zijn vader rustig antwoordde dat Steve nog eens in zijn boek moest kijken viel Steve op de vloer, schreeuwde, schopte dat niemand om hem gaf, dat hij zou mislukken en hoe hij zijn vader en moeder haatte.

Na deze emotionele storm en Steve gekalmeerd was zei zijn vader 'zo, nu zal je je vast een stuk beter voelen, nu dat allemaal van je schouders is. Kijk nu nog eens goed in je boek'. Hij veegde zijn tranen weg en Steve kwam tot de ontdekking dat hij naar het verkeerde hoofdstuk zat te kijken. Vol vertrouwen maakte hij in een half uur zijn opdracht af.

Door de rustige en vastbesloten reactie van de vader en het zelf laten oplossen van het probleem, het niet over te nemen, werd door een emotionele uitbarsting de afhankelijk duidelijk, waardoor hem blokkeerde van de onafhankelijkheid. Steve en zijn ouders leerden een waardevolle les.

Lange tijd ging het goed tot twee jaar later zijn cijfers weer slechter werden. Na een lang gesprek bekende hij dat zich voelde als een paardenbloem, kwetsbaar. Dat hij, wanneer hij over zou gaan, bij jongens in de klas zou komen die hij emotioneel niet aankon, de groepsdruk zou te groot zijn voor hem. Op het moment dat hij sprak over zijn angsten en bestond zijn tegen groepsdruk voelde Steve zich al sterker worden en hij kreeg dan ook de opdracht mee om met zijn vader die bedrijfseigenaar was en veel nee moest zeggen om hierover te spreken. Die hele nacht hebben zij nog samen hierover doorgesproken. Emotionele onafhankelijkheid, de vrijheid van keuze en individuele verantwoordelijkheid blijken ook hier weer erg belangrijk.

Door ouders te trainen weten, begrijpen en respecteren zij de moeilijkheden van hun kinderen. De ware aard van de emotionele belemmeringen om de motivatie te ontwikkelen om te presteren worden dan duidelijk en veel ouders weten instinctief hoe ze hun kinderen kunnen helpen.

Zo was daar Don, een gevoelige, slimme maar passieve jongen. Zijn moeder was gescheiden wanneer Don acht was en zijn vader was verhuisd naar een andere provincie, waar hij hertrouwde, kinderen kreeg en succesvol was. Don was enig kind en zijn moeder was psychotherapeut.

Don was duidelijk ontmoedigd, haalde slechte cijfers door te weinig inspanning en motivatie. Hij was erg afhankelijk en had individuele begeleiding nodig. Hij kreeg veel hulp, maar nog haalde hij lage cijfers. Zijn afhankelijkheid was overduidelijk en besloten werd te stoppen met de individuele begeleiding en elke avond zou hij aangeven wanneer hij begon met zijn studie. Al snel gaf hij niets meer aan. Week na week gingen we door alle stappen en Don begon depressief te worden over zijn uitstelgedrag tot zijn moeder boos werd, gefrustreerd en niet meer bij de sessies aanwezig wilde zijn.

Don's afhankelijkheid werd pijnlijk duidelijk tijdens de volgende sessie waar zijn moeder alleen zou observeren. Wat bleek was dat Don onbewust zo slecht presteerde omdat hij dan weer bij zijn vader kon zijn. De moeder ging de relatie onderzoeken om het perspectief van de zoon beter te begrijpen en er werd een plan gemaakt dat in eerste instantie mislukte. Pas nadat Don zijn gevoelens en verlangens had besproken en aangaf dat hij een betere relatie met zijn vader wilde gingen zijn prestaties omhoog door de herstelde relatie.

In individuele gevallen worden antwoorden gevonden, maar het kan ook zijn dat vaders zelf een slechte relatie met hun vader hadden (veeleisend, straffen, verslaafd) en niet hebben geleerd hoe een vader te zijn. De afwezigheid van een vader heeft een kritieke, negatieve, emotionele impact op het gevoel van de realiteit en identiteit wat de kern vormt van ontmoediging en onderpresteren.

Steve kon de groepsdruk en de afhankelijkheid bespreken met zijn vader, Don's behoefte aan zijn vader bleek door de afwijzing van de autoriteit van zijn moeder en zijn passiviteit.

Wanneer kinderen gevoelens, conflicten en irrationele motivatie kunnen ervaren hebben ze een kans om te groeien en zichzelf te zijn. Door deze groei en zelfbewustzijn ontdekken ze de bron van mislukking, pijn, succes en vreugde en hebben zo de vaardigheid om meer controle over zichzelf en hun eindbestemming te hebben. Dan accepteren ze verantwoordelijkheid makkelijker en worden realistischer in hun prestatiedoelen. Ouders krijgen meer inzicht en een grotere waardering voor de innerlijke strijd van hun kind. Door groeiend bewustzijn leggen ouders de relatie tussen de oorzaak van mislukking en pijn, waardoor zij

effectiever kunnen helpen en soms ook inzien dat zij hebben bijgedragen aan het mislukken en leiden van hun kind in plaats het te helpen.

Zo saboteerde een jongen voortdurend zijn eigen prestaties en door te blijven vragen 'waarom doe ik dit mijzelf aan?' bleek bij de bespreking van gevoelens dat hij zich eenzaam voelde. Heel zijn leven werd er gezegd dat hij zo slim was, dat hij alles kon doen wat hij maar wilde en dat er geen grenzen zijn. Het was beangstigend voor hem om geen grenzen te hebben en door slecht te presteren gaf hij duidelijk aan dat wel grenzen had. Door te bespreken hoe grenzen voelden was de vader ontroerd door de uitspraak van zijn zoon en zij spraken nog lang na met elkaar. Later belde de moeder die niet begreep wat er gebeurd was, maar het voelde gewoon goed. De jongen haalde goede cijfers maar gaf toe dat hij nog steeds kunstmatige grenzen stelde voor zichzelf, maar de lat nu hoger legde, totdat hij uiteindelijk besloot om er toch volledig voor te gaan. Hij durfde nu zijn potentieel waar te maken, had daar de moed voor gevonden om te leren waar zijn echte grenzen lagen.

16. Doorzettingsvermogen en vertrouwen

Alle ouders besproken in dit boek waren blij met de veranderingen, maar eerlijkheidshalve moet er wel bij vermeld worden dat bijna alle ouders wilden stoppen voordat het inzicht en de verandering er was. Veel ouders gaan twijfelen omdat het niet snel genoeg gaat, maar besloten toch toegewijd door te gaan omdat ze er toch vertrouwen in hadden, diep van binnen voelden dat ze op de goede weg zaten. Het is jammer dat wij eraan gewend zijn geraakt dat onze verlangens en behoeften snel vervuld worden. Bijna alle ouders geloofden in het proces en hadden het vertrouwen dat door onderzoek en ontwikkeling van fundamentele gevoelens zoals waarden, percepties en motivatie er alleen maar iets goeds van kon komen. Hun toewijding was genoeg om hen door onzekere tijden heen te helpen, zelfs wanneer het vertrouwen maar klein was.

Wanneer ouders aan het begin van deze reis naar verandering staan hebben ze geen idee wat hen te wachten staat, stellen dan ook veel vragen die hun twijfel weergeven.

Eerlijk gezegd, wanneer ouders al niet toegewijd kunnen zijn gebaseerd op hun gevoel van de waarde hoe groot de twijfel ook is, hoe kunnen ze dan verwachten dat hun kinderen er voor gaan terwijl ze niet hun potentieel kunnen zien, alleen voelen. Geen ontmoedigd kind, geen chronische onderpresteerder kan echt begrijpen wat de enorme persoonlijke waarde is van goede cijfers en het leren hoe dit hun leven, hun toekomst kan veranderen. Zij hebben maar weinig vertrouwen en toewijding naar de toekomst, wat dan ook deels de reden is dat zij prestaties vermijden die kunnen leiden tot nog meer keuzes in de toekomst.

Onderpresteerders beperken hun keuzes en hun verantwoordelijkheid, twijfelen aan zichzelf en hun gemis aan toewijding voorkomt hen de hulp van hun ouders of andere volwassenen te accepteren. Hun twijfel is zo groot dat ze verlamd zijn in gedrag dat leidt tot mislukken. Laat je dan ook niet leiden door twijfel, maar door geloof, dan kunnen we bergen verzetten.

Het is een lange weg die ouders afleggen vanaf het moment dat ze zoeken naar hulp voor hun onderpresterende, ontmoedigde kind, door alle stappen gaan van het programma, excuses, confrontaties, bekentenissen, verandering, maar ook weer terugval, teleurstelling naar het eind waar onderpresteerders hun verantwoordelijkheid nemen en gaan werken om hun eindbestemming te veranderen. Bij de één duurt de reis wat langer dan de ander en sommige geven op net voordat ze de finish bereiken. Bijna elke stap is er twijfel en er zijn garanties op succes, maar voor degen die doorzetten is de beloning onbetaalbaar.

Voor alle ouders die aan het begin staan om te leren over het innerlijke leven van hun kind waar de bron van alle pijn zich bevindt, voor deze ouders die zich soms net zo verloren en ontmoedigd voelen als hun kind wordt graag de boodschap van hoop doorgegeven. Met het geloof als een mosterdzaadje in jouw capaciteiten en die van je kind om te leren en te veranderen, geloof te hebben in het proces dan kan je bergen verzetten of je kind veranderen.