

Bron URL : <https://www.specialisthoogbegaafdheid.nl/werken-hb-kids/zorgeloosheid/>

Auteur : Merel Sprong

Bedrijf auteur : [www.onderwijsmetstijl.nl](http://www.onderwijsmetstijl.nl)

*Onze artikelen worden geschreven om te delen. Maar. De artikelen mogen niet gedeeld worden zonder bronvermelding. Wij hopen met onze informatie én dienstverlening bekend te worden op alle scholen van Nederland. Zodat zoveel mogelijk mensen in het onderwijs in staat zijn passend onderwijs te realiseren voor alle (hoog)begaafde leerlingen.*

## 5x Inspiratie voor zorgeloosheid in de klas

### **Hoogbegaafd & Genieten van het leven**

*Wanneer je gaat piekeren over de toekomst is je kindertijd voorbij. Dit las ik een tijdje terug in een boek en het zetten mij aan het denken (ja, onder andere over de toekomst). Kort daarna kwam ik deze tegen: *Geniet van het leven net als een kind*. Wat willen we nu eigenlijk, dacht ik toen.*

### **Het behouden van zorgeloosheid of je leren zorgen maken?**

We kijken naar het verleden tijdens onze evaluatie- en reflectiemomenten om te analyseren en ervan te leren. Onze glazen-bol-toekomstvoorspellingen uitend zich in weekplanningen, schooladviezen en to-do-lijstjes op het bureau van de leerkracht. Als volwassenen gaan we geloven dat dit positieve handelingen zijn en dat we niet zonder kunnen. Maar is dat wel zo? Ervaren we niet regelmatig de keerzijde van deze handelingen en gedachtenpatronen in de vorm van stress, zorgen en piekeren?

De zorgeloosheid die je bij jonge kinderen ziet, zoeken we terug in onze mindfulnesscursus en op het yogamatje. Daar is niks mis mee, maar wat als we kinderen nu eens helpen deze zorgeloosheid juist vast te houden? Om ze minder aan te leren om alles te analyseren, beoordelen en anticiperen? Ze het vertrouwen te laten behouden dat ze in de toekomst ook oké zijn, net als nu.

### **Hoogbegaafde leerlingen en denken**

Hoogbegaafde leerlingen zie je makkelijk, en vaak al op jongere leeftijd dan gemiddeld, gedachten over risico's en problemen creëren. In een rap tempo worden er doemscenario's opgeroepen, inclusief de bijbehorende

negatieve emoties. Scenario's over het maken van fouten of het door de mand vallen als dombo. Scenario's over natuurrampen die zouden kunnen plaatsvinden, over inbraken die plaats kunnen vinden of over een toekomst alleen, zonder vrienden. Dag zorgeloosheid, welkom startende angststoornis met bijbehorende depressie. Deze creaties zijn niet nodig, maar dat analytische brein slaat soms gewoon op hol.

Lees ook het blog: [Anders denken](#)

Daarom in dit blog 5x (gespreks-)inspiratie om aandacht te besteden aan zorgeloosheid (met het risico dat je er zelf ook wat van opsteekt).

## **5x zorgeloosheid in je klas:**

### **1. Waarom voel je wat je voelt als je angstig bent?**

Verzin je allemaal toekomstproblemen? Dat kan flink vervelend zijn, want in je lijf voel je meteen de bijbehorende gevoelens. Bespreek met de kinderen de koppeling tussen denken en voelen. Denk jij sombere gedachten? Wat doet dat met je gevoel? Denk je leuke dingen? Wat doet dat met je gevoel?

Pas wel op dat je niet in de valkuil stapt dat je dan je gedachten moet controleren, en 'foute' gedachten moet wegwerken of voorkomen. Want dat is een onmogelijke opgave. Het gaat hier om inzicht. Inzicht dat je altijd momenten zult hebben met fijne en sombere gedachten. Je hoeft niks op te lossen, vertrouw er maar op dat gevoelens veranderen.

Lees ook: [Helpende gedachten helpen niet altijd](#) of luister eens naar de podcast [Geluk in de aanbidding](#).

### **2. Kun je op je toekomstige ik vertrouwen?**

Ja, je kunt allemaal problemen verzinnen. En als we daarover in discussie gaan dan kan niemand echt uitsluiten dat al die problemen zouden kunnen gebeuren. Er kan best morgen een meteoriet neerstorten op de aarde. Je kunt dan in een gesprek verzanden over *realistisch zijn* of *de kans op*. Deze analytische benadering heeft meestal weinig effect. Probeer het daarom eens met de volgende vragen (aanvullend op punt één):

- Waar is het probleem dat je hebt verzonnen? (In je hoofd: het bestaat niet écht. Maar daarom voel je wel wat je voelt)
- Kun je erop vertrouwen dat je toekomstige *ik* op dat specifieke moment in de toekomst (dat nog steeds verzonnen is) handelt naar beste inzicht?

(Meer is nu niet nodig. Laat de toekomstige *ik* al die problemen maar oplossen!)

- Kun je erop vertrouwen dat je altijd in staat bent om te leren wat je op dat moment nodig vindt om te leren?
- Hoe voelt het om vertrouwen te hebben in je toekomstige *ik*?
- Wat kun je nu lekker ontspannen doen terwijl je vertrouwt op jezelf?

### **3. Wanneer is het vandaag goed genoeg?**

We kunnen prima zonder hoge latten, nu en in de toekomst. Als je met elkaar regelmatig een dagje *goed-genoege* beleeft, kan dit zomaar vaker gebeuren, heerlijk.

Bij de start van welke opdracht dan ook, vraag de kinderen eens met welk resultaat ze gewoon *tevreden* kunnen zijn. Dit kan bij tekenen, rekenen, spelling, lezen en zelf bij een toets. Wil je kijken naar het aantal fouten, of genieten van een rustige, ontspannen werkhouding (wat zomaar kan leiden tot minder fouten)? Wil je vandaag de beste zijn, of komt dat presteren een andere keer wel weer? Ga bewust even voor goed genoeg (met toestemming van je leerkracht en innerlijke stem), dat is heerlijk.

### **4. Wie ben jij nu?**

Je hebt nu je interesses, voorkeuren, hobby's en ook je ergernissen. Dit plaatje of verhaal van jezelf hoef je niet mee te nemen en vast te houden. Het is een waardevol inzicht om te zien dat we nu niet dezelfde zijn als vroeger (letterlijk, want zelfs al je cellen zijn na verloop van tijd totaal vernieuwd). We zijn nu ook niet dezelfde als wie we zullen zijn in de toekomst. De volgende vragen kun je gebruiken om hierover een leuk gesprek te hebben:

- Veranderen mensen?
- Wat kan er allemaal veranderen? (Alles, via operaties is tegenwoordig echt alles aan te passen.)
- Mag je veranderen van jezelf?
- Welke vrijheid levert het je op om niet vast te houden aan ideeën over jezelf?
- Hoe ga je om met veranderingen die je bij anderen waarneemt?

### **5. Plan gewoon even NIKS**

Even lekker niksen? Kun jij het nog? Of alleen op vakantie in een netwerk-vrije-zone? Het is zo ontzettend waardevol om in de klas eens een middag niks in te plannen (sorry inspectie en schoolbestuurders). Plan een middag lekker niks en zeg bij de start van de middag: 'Doe maar lekker even waar je zin in hebt, zolang anderen er geen last van hebben.' En kijk eens wat

voor een ontspannen sfeer er ontstaat. Gewoon even simpel samen zijn en wie weet vanuit daar weer leuke nieuwe ideeën bedenken. Zie kinderen in een flow verdwijnen of zich eerst ontzettend vervelen. Hang zelf even rustig wat dingen op in de klas of richt een nieuwe hoek in. Mag dit ook een plek hebben in ons onderwijs of moet alles altijd effectief en efficiënt zijn?

## Niks missen?

Vind je ons blog interessant en wil je meer verhelderende en/of praktische informatie ontvangen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief: <http://eepurl.com/c2mUFj>