

Bron URL : <https://www.specialisthoogbegaafdheid.nl/relatie/onzekerheid/>

Auteur : Merel Sprong

Bedrijf auteur : 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.



Praten met kinderen over onzekerheid

Praat jij wel of niet met je (HB) kinderen over het Corona virus? Is de informatie wel geschikt? Kijken ze mee naar het nieuws? Wat wil je delen? Wat kunnen ze aan? En hoe ga je om met heftige reacties van de kinderen? Reacties in de vorm van boosheid door het opgesloten zitten of angst en zorggedachten over de gevolgen voor veel mensen. Ik merk dat hier veel vragen over leven onder onze lezers. Ouders van HB leerlingen, of leerkrachten die in online sessies merken dat er zorgen zijn bij hun leerlingen.

Het enige wat ik nu kan doen is mijn eigen inzichten hierover delen. Mijn manier van praten met mijn eigen kinderen die allebei op de basisschool zitten. Ik wil daarmee niet zeggen dat dit voor jou ook werkt, maar ik hoop wel dat ik jullie kan inspireren tot eigen inzichten.

Ik wil het volgende met jullie delen:

- Hoe mijn eigen gemoed mijn acties beïnvloedt
- Hoe ik mijn kinderen de situatie uitleg. Wat vertel ik en hoe vaak hebben we het erover.
- Op welke manier bespreek ik met ze hoe gevoelens tot stand komen. En in dit geval specifiek de gevoelens van onzekerheid en angst.
- Wat helpt ons middenin heftige emoties en wat bespreken we als er weer rust is.

Mijn eigen gemoed

Simpel gezegd kun je bij jezelf merken dat je of een laag gemoed of een hoog gemoed hebt. En geloof mij, met je kinderen wil je het liefst vanuit een hoog gemoed communiceren.

Mijn persoonlijke lage gemoed ziet er ongeveer zo uit: Ik zie de zaken zwart/wit, de zaken zijn goed

of fout. Ik leid aan bewustzijnsvernauwing, ook wel tunnelvisie genoemd. In mijn hoofd bevindt zich een flinke gedachtenstorm als een mega donderwolk. Het gevoel dat ik met al dit denken creëer zou ik kunnen omschrijven als intens verdrietig, super geïrriteerd of boos. Ik sluit mij aardig af voor de woorden van iemand anders en bovendien, ik doe de meest betreuwenswaardige uitspraken en neem slechte besluiten.

Het vervelende is dat mensen over het algemeen anderen van zich af lijken te duwen als ze in een laag gemoed zijn. Mijn kinderen hebben ook hun eigen unieke staat van laag gemoed. En het is precies in die staat van zijn dat ze soms het bloed onder mijn nagels vandaan lijken te halen. Ze maken onhandige opmerkingen, gedragen zich druk of juist heel sloom, zijn chagrijnig of geven totaal geen antwoord meer.

Er zijn twee punten die ik probeer (met nadruk op probeer) in mijn achterhoofd te houden:

- Ik wil het liefst praten en fijn samenzijn met de kinderen als ik zelf in een prettig staat van zijn ben. Als mijn gemoed hoog is. Op deze manier sta ik het meest open voor mijn eigen gezonde verstand en ben ik in staat om alleen puur te luisteren naar anderen.
- Als mijn kinderen in een lage gemoedstoestand zijn wil ik daar zo min mogelijk op reageren. Onze kinderen weten wat we bedoelen met een laag gemoed en accepteren soms wel een opmerking hierover ('volgens mij is het tijd om even naar buiten te gaan') maar meestal is het geven van een knuffel of zelf even weggaan (naar een andere kamer in huis) ook een prima optie. Die knuffel vraagt soms trouwens wat moeite van mijzelf, want het lijkt totaal niet op je kind achter het behang plakken!

De droge feiten en mijn eigen onzekerheid daarbij

Hoe ik mijn kinderen de situatie uitleg, rekening houdend met alle onzekere aspecten ervan, is eigenlijk vrij droog. Het artikel van de correspondent waarin [een interview met viroloog Marion Koopmans](#) staat vind ik erg duidelijk. Ik wil graag dat mijn kinderen snappen dat hun gedrag (binnen blijven en grote groepen vermijden bij het buitenspelen) helpend is voor het algemeen belang. Ze weten wat de maatregelen van het RIVM zijn.

Verder deel ik helemaal niks. Zelf kijk ik geen nieuws, lees geen kranten of nieuwssites, ik hoef niet te weten wat er op andere plekken in de wereld gebeurt. Hier heb ik namelijk totaal geen invloed op. Mijn denken gaat ontzettend snel met mij aan de haal als ik die berichten zie. Ik leef mij in, bedenk rampscenario's en voel mij er absoluut geen ontspannen moeder door. Mijn denken over de situatie zorgt bij mij voor een laag gemoed. En zoals hierboven al beschreven staat, is dit precies iets wat ik wil voorkomen

Mijn kinderen hebben zelf geen telefoon of vrij toegang tot een tablet of computer met internet. Ik of mijn man zijn in de buurt als ze hier gebruik van maken. En doordat wij zelf (nu al helemaal niet in hun bijzijn) niet met het nieuws bezig zijn, is dat het voorbeeld dat ze krijgen.

Omdat we zoveel samen zijn deze dagen, hebben de kinderen veel kans om ons vragen te stellen. Ik vertel eerlijk wat ik niet weet en in dit geval stimuleer ik het niet om *alle* antwoorden op te zoeken. Terwijl we wel enthousiast aan het opzoeken hoe in het verleden polders in Nederland zijn drooggelegd en hoe Flevoland is ontstaan (vanuit hun eigen leervragen). Maar dat zijn zaken waar iets over te weten valt. Rondom het Corona virus is veel onzeker. Juist het oké zijn met het niet weten van wat er zal gaan gebeuren, vind ik waardevol. Dat zal ik toelichten aan de hand van hoe gevoelens van onzekerheid ontstaan.

Hoe gevoelens van onzekerheid tot stand komen

Bij het praten over gevoelens en onzekerheid maak ik vaak gebruik van een aantal metaforen die ik zal toelichten. Met de kinderen gebruik ik: *de gedachtentrein* (kun je mooi tekenen voor ze!), een *zwarte gat* en een *sneeuwbol* (leuk als je er echt een hebt waar je flink mee kunt schudden).

De gedachtentrein

Een neutrale startgedachten kan een hele reeks van gedachten oproepen. In feite is een gedachte aan het Corona virus neutraal. Het zegt niks. Dit kan een locomotief zijn. Maar ook een gedachten als 'de zon schijnt' of 'mijn boek is uit' zijn neutrale gedachten. Het zijn de vervolg gedachten (de wagonnetjes) die we koppelen in ons hoofd die er een gekleurde beleving van maken.

Misschien voelt het Corona virus voor jou niet neutraal, dat is omdat er waarschijnlijk (onbewust) van allerlei gedachten aan gekoppeld worden. En het kan zijn dat deze gedachten een aantal gedachten in vraagvorm oproepen: hoe lang gaat dit duren, zullen er veel mensen ziek worden, kan ik nog boodschappen doen? Deze trein laten rijden kost ons erg veel energie. En al dit denken bepaalt je gemoed, je krijgt een bijpassende gevoelssensatie.

En op deze voorbeeld vragen kunnen wij geen antwoord geven, want mensen zijn niet in staat de toekomst te voorspellen. Hoe hard we ook ons best doen. Dat brengt mij bij de volgende metafoor.

Het zwarte gat

Ik noem het ook wel het zwarte denkgat. En hier komt het ontstaan van onzekere gevoelens om de hoek kijken. Zoals al genoemd zijn wij in staat een gedachtentrein op te roepen. Waarbij we aan de neutrale start locomotief (bijvoorbeeld het coronavirus) allerlei wagonnetjes koppelen. Maar wat als dit denken nu zoveel vragen oproept?

Dan ontstaat er een groot zwart gat dat we gaan proberen te vullen.

Als eerste ga ik al mijn oude ervaringen langs om te kijken of ik daar iets kan vinden om de boel op te vullen. Zo vind ik herinneringen rondom ziek zijn, rond zorgen voor zieke familieleden en hoe vermoeiend dit alles was. Naar aanleiding van deze gedachten probeer ik vervolgens te bedenken wat ik nu het beste kan doen.

Vervolgens gaat mijn fantasie zich ermee bemoeien. Mensen zijn creatieve wezens. We zijn in staat tot uitvindingen, handige oplossingen en kunstzinnige uitingen. Dit vermogen gebruiken we constant. Mijn eerste gedachten gebaseerd op herinneringen zijn lang niet altijd bevredigend genoeg of laten mij achter met meer vragen dan antwoorden. Met als gevolg dat mijn fantasie nog wat mogelijke extra gevolgen en scenario's bedenkt.

Verhalen uit films, boeken en toneelvoorstellingen komen langs. Ik koppel dit alles aan elkaar en voilà, we hebben het denkgat gevuld. Er rijdt een megagrote gedachtenstoomtrein door mijn hoofd, compleet met de bijbehorende gevoelens als hoofdprijs.

Onze fantasie laat ons nooit in de steek. Mensen zijn geweldig in creëren.

De sneeuwbol

Als deze stoomtrein rondraast is mijn hoofd zo vol als een sneeuwbol waarmee flink geschud wordt. Mijn heldere blik is vertroebeld, mijn energie zit volledig in het rijdende houden van de trein. En zoals ik aan het begin al schreef, ben ik op dat moment niet prettig in de omgang.

Het fijne is dat, net als bij een sneeuwbol, de gedachten neer dwarrelen als de vlokken in de bol. De trein lost op, er is weer rust en helderheid.

Bij kinderen werkt dit net zo

Bij je kinderen herken je deze situatie misschien eerder dan bij jezelf. Ik in ieder geval wel. Bij mijzelf is de kans groot dat ik pas achteraf zie wat er gebeurde.

Onzekerheid in de vorm van een groot zwart denkgat, kan gevoelens van onzekerheid veroorzaken. En

het vullen van het gat doen veel mensen door risico's en rampscenario's op te roepen. En dit zorgt weer voor angst.

Wat mij helpt:

- Als iedereen in een prettig gemoed is, praten over deze metaforen. Vragen of de kinderen ze herkennen en praten over de gevolgen ervan.
- Wanneer een van de gezinsleden in een flink opgeschudde sneeuwbol zit, daar niet in dat moment over proberen te praten. Dit komt gewoon niet aan! Achteraf kunnen we de metaforen gebruiken om het te benoemen. Deze gesprekken zijn soms niet meer dan één zin. 'Er raasde even een flinke stoomtrein in mijn hoofd.'
- We proberen weg te blijven van beschuldigingen of het proberen te reconstrueren van gebeurtenissen. Als het moet neem ik de schuld wel op mij (ook al was ik niet eens in de buurt, lekker makkelijk). We zijn nu eenmaal mensen, dus we ervaren verschillende gevoelens in het leven. Dit is een feit en je ontkomt er niet aan. We proberen lief te zijn voor onszelf en de anderen. De gevoelssensaties uitzitten (wegslapen) is vaak de meest doeltreffende oplossing. Want daar vertrouw ik op, dat ze nooit constant zijn.
- Soms lukt het mij om als een soort toeschouwer mijn gemoed waar te nemen en aan de noodrem te trekken. Dan merk ik dat mijn ervaring in een vingerknip omslaat. Mijn hoofd klaart op en er is rust.

Omgaan met wat je niet weet

Ik schreef een stukje terug: *Juist het oké zijn met het niet weten van wat er zal gaan gebeuren, vind ik waardevol.* We weten als mens meer niet dan wel. We zullen het ermee moeten doen. Nu ik heb uitgelegd hoe onzekerheid en angst ontstaan, is deze zin misschien al logischer voor je. Als ik rustig ben kan ik vertrouwen op mijn eigen gezonde verstand.

Daarnaast zie ik dat we in onze maatschappij veel waarde lijken te hechten aan nadenken. We willen alles goed overdenken, we willen rekeninghouden met alle aspecten van situaties waarin we ons bevinden. Helemaal vergetend dat we niet in de toekomst kunnen kijken en één belangrijk aspect vergeten bij dit toekomst denken.

We vergeten dat wij er zelf ook bij zullen zijn in die toekomst (of niet, maar dan is er in ieder geval niks te doen). Ik bedenken mij graag in onzekerheid dat mijn toekomstige-ik naar beste kunnen zal handelen, in welke situatie ik mij dan ook bevindt. Mijn denken in dat moment kan ik nooit naar voren halen. Hoe vaak hoor je niet van mensen die een diagnose van een terminale ziekte krijgen en dan rustig doen wat er gedaan moet worden. Terwijl ze in de tijd ervoor in onzekerheid zaten en stress hadden? Ons denken over die zwarte gaten heeft stress als gevolg.

Kun je vertrouwen op jezelf in de toekomst? Op je innerlijke wijsheid die ook dan tot je beschikking staat?

Dit vertrouwen wil ik dolgraag aan mijn kinderen meegeven. Dat ze zichzelf mogen vertrouwen. Dat probeer ik te doen door juist wat ik allemaal niet weet er te laten zijn en er (zo goed mogelijk) ontspannen mee om te gaan. Want, hoe jong ze ook zijn, zij kunnen ook hun eigen beslissingen maken in elk moment. Als ik ze daarin niet vertrouw, wie dan wel?

Niks missen?

Vind je ons blog interessant en wil je meer verhelderende en praktische informatie ontvangen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief: <https://wijssein.activehosted.com/f/30>