

# Angst bij het hoogbegaafde kind

Er ligt een klein bibberend handje op tafel. Fenna\*, 6 jaar, zit tegenover me en vertelt dat ze zo vaak bang is om te gaan slapen. Ze vreest allerlei scenario's, van levensgrote spinnen tot inbrekers en weerwolven. En als ze ervan overtuigd was dat haar kamer vrij was van al deze enge dingen, begon ze te piekeren over het leven, de dood en of zij en haar geliefden nog wel wakker zouden worden de volgende ochtend. Zo'n jong meisje, al zo vol van angsten. Helaas niet de eerste en waarschijnlijk ook niet de laatste die we bij Talentissimo zo zien.



## Asynchrone ontwikkeling

Het grote verschil tussen gemiddeld begaafde en hoogbegaafde kinderen zit 'em - natuurlijk - niet alleen in IQ-punten. We zien in de praktijk kinderen die intenser, complexer en sneller leven dan hun leeftijdsgenootjes. Hoogbegaafde kinderen kunnen zo goed scenario's bedenken en redeneren dat ook angst extra aandacht

krijgt. De hersenen van hoogbegaafden werken, puur fysiek gezien, een beetje anders. Als een gemiddeld intelligent kind een soort van N-weg van neurale netwerken in zijn/haar hoofd heeft, heeft een hoogbegaafd kind een snelweg met meerdere banen en snellere auto's. Fijn die goede verbindingen, maar ook de negatieve zaken, zorgen en angsten

krijgen hierdoor extra aandacht. Dit visualiseren we vaak met het grote groene zorgenmonster (naar dr. Daniel Peters). Van hoogbegaafde kids krijgt dit monster extra credits, waardoor het lastig wordt om nog te zien wat reëel is.

## Het huis van het zorgenmonster

Als het zorgenmonster de amygdala, het angstcentrum van het brein, als kraker overneemt, gaat het lijf ook meedoen. En dan kom je met een beetje pech in een vicieuze cirkel van lijf en hoofd in spanning. Bij grote spanning stijgt de hartslag, ga je sneller ademen, zweten en gaat het lijf in de vecht-, vlucht- of bevriesstand. Hiermee worden sommige functies, zoals helder na kunnen denken en goed kunnen praten,



minder. Dit is bij ieder mens zo, al vermoeden we wel eens dat de knop wat scherper staat afgesteld bij hoogbegaafde kinderen. En dan is het al helemaal lastig om de angst achter je te laten!

Voor kinderen als Fenna kun je gelukkig een heleboel doen om de angsten wat te verminderen. Dit doen we als begeleiders, maar kun je thuis zelf ook voor een groot deel. Dit zijn wat tips voor thuis:

## Wat kun je als ouder doen als je kind bang is:

1. Ga terug naar het lijf. Het zorgenmonster woont in het hoofd en laat het kind soms bijna vergeten dat het meer is dan angst. Doe bijvoorbeeld yoga- of meditatieoefeningen uit boeken als 'Stilzitten als een kikker' of 'Relax kids'. En adem diep in en weer uit met een hand op de buik, blaas deze op als een ballon.
2. Bespreek met je kind waar het bang voor is. Kijk vervolgens naar de verschillende scenario's: wat is het beste wat er kan gebeuren, wat is het meest waarschijnlijke en wat is het ergste? Doemscenario's helemaal uitwerken haalt in

veel gevallen de angel uit de angst.

3. Doe aan psycho-educatie: leg je kind uit hoe hun brein werkt en waarom sommige dingen voor hen een beetje anders zijn dan voor veel andere kids. Het overwinnen van angst en het aanpassen begint voor deze groep meestal met het begrijpen.
4. Koop of maak een zorgenvriendje, ofwel een knuffeltje met een grote mond die zorgen eet. Laat je kind zorgen opschrijven en ze hierin stoppen.
5. Durft je kind niet naar bed? Orden alles wat hem of haar wakker houdt: niet moe, veel te doen, angst, kriebelvoeten, rusteloos, te koud, te warm, nare dromen, geluiden, etcetera.
6. Las een piekerkwartiertje in: verplicht 15 minuten piekeren, geen excuus om het niet te doen. Laat je kind de piekers opschrijven of tekenen, niet (persé) om te bespreken maar vooral om ze uit het hoofd te krijgen.
7. Verdiep je in de theorie van de overexcitabiliteiten en, bovenal, accepteer dat dit bij je kind hoort. Daarmee niet gezegd

dat je er niets mee hoeft te doen samen, maar zie dat de beleving van je kind op deze manier wel écht is.

8. Voor alles geldt: oefen het op het moment dat het kind niet bang is. Als je kind bang is, ben je te laat met het oefenen van ontspannen/ander gedrag inzetten!
9. Wees geduldig: gemiddeld duurt het veranderen van gedrag zo'n 66 dagen. Dit vraagt jouw support als ouder - en natuurlijk de inzet van je kind. Los het niet op voor je kind, maar laat je kind het oplossen met jouw ondersteuning.

*\*Fenna is niet haar echte naam, noch is dit een verhaal dat precies op deze manier is gebeurd. Wel is het gebaseerd op ervaringen uit de Talentissimo-praktijk.*

Femke Hovinga

[www.talentissimo.nl](http://www.talentissimo.nl)



**Talentissimo**  
European Platform for the  
Extremely and Profoundly Gifted