

# Blog: De angst voor het onbekende - corona - en het hoogbegaafde kind

Ieder kind is uniek en reageert anders op stressvolle situaties. De huidige coronacrisis is er een die we nog niet eerder hebben meegemaakt. Voor ons allen zijn het onzekere tijden, niet alleen voor de volwassenen in de maatschappij, maar juist ook voor kinderen. Hoe gaan hoogbegaafde kinderen om met de 'intelligente lockdown' en de angst voor het onbekende? We vroegen het een aantal hoogbegaafde kinderen en hun ouders.

Inmiddels krijgen de kinderen alweer zo'n vijf weken thuisonderwijs, blijven we massaal thuis en houden we anderhalf meter afstand van elkaar. De uitdaging om werk en thuisscholing te moeten combineren, het constant op elkaars lip moeten zitten, gepaard met onzekerheid over de gehele situatie kan leiden tot het ervaren van spanningen bij ouders. Veel hoogbegaafde kinderen kunnen subtiele signalen goed waarnemen en razendsnel verwerken (Grabner, Neubauer, & Stern, 2006; Sousa, 2009). Zo lezen ze veel af aan de prikkelbaarheid bij gezinsleden, meer belangstelling voor het nieuws, onderwerpen die ouders willen bespreken maar niet in het bijzijn van de kinderen en geven daar hun eigen interpretatie aan.

De huidige coronacrisis kenmerkt zich door het grote onbekende. Niemand weet hoe lang de situatie zal duren of wat de gevolgen zullen zijn. Het onbekende is juist waar hoogbegaafde kinderen meer moeite mee hebben. Ze rapporteren meer angst voor het onbekende dan niet-hoogbegaafde kinderen (Harrison & Van Haneghan, 2011). Tevens kunnen hoogbegaafde kinderen mogelijk overmatig gaan piekeren doordat ze graag dingen willen begrijpen maar vanuit hun kind-positie zelden het gehele overzicht krijgen of kunnen bevatten. Het vermogen om meer opties en mogelijke scenario's te kunnen bedenken, intens meevoelen (Estell et al., 2009) en ieder detail willen weten en opzoeken draagt hieraan bij.

Het vermogen om concepten op abstract en metacognitief niveau te overzien is niet een kúuze die het hoogbegaafde kind maakt. Dit is iets dat altijd al plaatsvindt, en dat feitelijk hun talent is. Maar nu ineens kan dit talent hun achilleshiel worden. Kinderen kunnen spanning ervaren omdat zij blijven piekeren over het coronavirus, zich intens inleven en weinig handelingsperspectief hebben waardoor ze zich machteloos kunnen voelen.

***"Ik vind het zo zielig voor alle mensen die helemaal alleen thuis moeten zitten en de mensen op de IC's die weinig bezoek kunnen krijgen van de mensen waar ze van houden, terwijl ze zich zo ziek voelen en vechten voor hun leven "***  
***(meisje, 12 jaar).***

***"Ik zou zó graag willen helpen bij de voedselbanken, maar dat mag niet van mijn ouders"(meisje, 10 jaar).***

De onrust en onzekerheid die ze hierdoor kunnen ervaren is moeilijk weg te nemen omdat ze niet hun sterke kant van rationaliseren kunnen inzetten als strategie. We

weten nu eenmaal nog niet veel over het verloop van deze crisis en wat voor effecten dit gaat hebben.

Omgaan met deze onzekerheden leidt tot verschillend gedrag. Het ene kind kan zich afzonderen en terugtrekken op zijn kamer en het andere kind kan overmatig (dezelfde) vragen blijven stellen. Het oneindig stellen van vragen kan voortkomen uit nieuwsgierigheid, maar ook uit de behoefte om controle te willen krijgen op de onzekere situatie. Daarnaast kunnen sommige kinderen ontkennen dat ze zich zorgen maken terwijl andere kinderen juist lijken te verdrinken in veel intense gevoelens. Hoe verschillend het gedrag ook is, het kan uiting zijn van eenzelfde onderliggende gevoel van onzekerheid in de huidige coronacrisis. In alle gevallen is hetzelfde nodig; rust, duidelijkheid, liefde en begrip.

### ***Hoe kun je jouw kind helpen?***

Hoe kun je omgaan met vragen omtrent corona vanuit je kind? Bedenk dat wat je kind wil weten anders kan zijn dan wat het aankan om te horen. Bij gevoelige en intelligente kinderen kan het hart het hoofd soms gewoon niet volgen en het is verstandig te voorkomen een kind teveel informatie te geven waar het vervolgens niets mee kan. Handiger kan het zijn om je kind echt even te horen (welke emotie overheerst, open vragen te stellen als: 'Waar maak je je het meest zorgen over?' 'Wat zou jou helpen denk je?') en dan zo eerlijk mogelijk antwoord te geven zonder het ingewikkelder en abstracter te maken dan nodig. Informatie angstvallig achterhouden is ook onverstandig. Het kind kan dan eigen ideeën gaan vormen bij zijn vragen en die zijn vaak spannender en angstwekkender dan de werkelijkheid.

In plaats van het gevoel van spanning en onzekerheid weg te nemen is het wenselijker het kind hiermee te leren omgaan. Probeer te begrijpen hoe je kind denkt over de hele situatie rondom corona en probeer dit niet direct te sussen of vanuit je eigen denkkader te reguleren. Benoem dat het een kracht is van een kind om na te denken over de situatie rondom corona en de mogelijke gevolgen ervan, maar dat het wenselijk is om vooral te focussen op de positieve elementen die hieruit voortvloeien en eventueel oplossingen te bedenken die haalbaar zijn vanuit hun eigen situatie. Regelmatig een kaart sturen naar het verpleeghuis is haalbaar, maar oplossingen bedenken voor het indammen van het virus ligt bij virologen. Aansluiten bij de denkwijze en thema's die het kind bezig houden is mogelijk effectiever. Probeer te kijken naar wat je kind nodig heeft om meer rust in zijn hoofd te vinden in deze lastige tijd en kijk wat jij kunt doen om de opvoeder te zijn die het kind nodig heeft op dit moment. Hoe kun jij als opvoeder je eigen gedrag zo reguleren dat het helpend is voor je kind(eren)? Wees je ervan bewust dat je kind feilloos aanvoelt wanneer jij stress ervaart.

(Geschreven door Nathalie van Kordelaar en Kiki Zanolie)