



Bjorna  
Appel

## Boosheid en woede bij hoogbegaafde kinderen

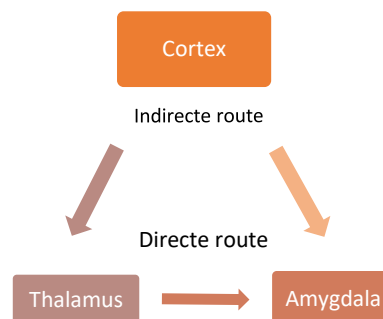
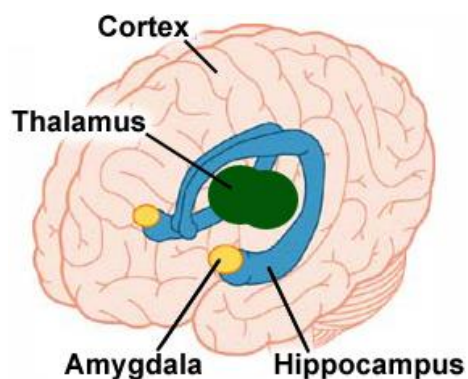
Veel ouders en leerkrachten worden met enige regelmaat geconfronteerd met een hele boze bui van hun hoogbegaafde kind. Dat kan op termijn invloed hebben op hoe je naar het kind kijkt. Vaak weet je wanneer de boze bui eraan zou kunnen komen en ga je situaties vermijden of op eieren lopen. Als het kind dan toch boos wordt kun je je machteloos voelen of zelf ook boos worden. Een begrijpelijk reactie die alleen weinig oplevert. Het kind straffen, grenzen stellen of ermee in gesprek gaan is op die momenten zinloos of gewoon niet mogelijk. Pas na een periode van afkoelen is er ruimte voor dat gesprek. Om dat beter te begrijpen kijken we eerst naar wat er in de hersenen gebeurt.

### De hersenen

Er is nog ontzettend veel niet bekend over hoogbegaafdheid. Dat heeft natuurlijk ook te maken met dat fundamenteel hersenonderzoek nog volop gebeurt. Maar regelmatig wordt er iets ontdekt. In 2006 heeft de Amerikaanse hersen-wetenschapper Philip Shaw bijvoorbeeld aangetoond dat de hersenen van een hoogbegaafd kind zich anders ontwikkelen dan bij mensen die niet hoogbegaafd zijn. De cortex wordt sneller 'volwassen' en ziet er vervolgens weer hetzelfde uit als bij alle andere mensen. Wat dat precies betekent weet men nog niet. Het zou kunnen dat er al cruciale verbindingen worden gelegd in die eerste periode die het kind in staat stellen op een hoog cognitief niveau te functioneren.

Neurowetenschapper Paul MacLean verdeelde de hersenen in drie delen. Dat is een sterk vereenvoudigde voorstelling van de werkelijkheid, maar maakt het beter te begrijpen;

- Reptielenbrein (hersenstam): het oudste deel van de hersenen dat gaat over de reflexen en het instinct. Het zorgt ook voor de basale fysieke functies, zoals ademhaling en hartfunctie.
- Zoogdierenbrein (limbisch systeem): dit deel van het brein is betrokken bij emoties. De **amygdala** en de **thalamus** bevinden zich in dit gedeelte.
- Hersenschors (cortex): het jongste deel van de hersenen dat het denken regelt (analyseren, anticiperen, overwegen).



De amygdala is betrokken bij het geheugen. Bij het herinneren van een gebeurtenis of iets voor de tweede keer meemaken, zorgt hij voor de emotionele reactie die gekoppeld is aan die herinnering.

De thalamus is de poortwachter in de hersenen. Hij bepaalt wat er met een binnenkomende prikkel moet gebeuren. Als een prikkel bij de thalamus binnenkomt, zendt deze een signaal uit naar de amygdala (dit wordt de **snelle of directe route** genoemd) en tegelijkertijd een signaal naar de cortex (de **langzame of indirecte route**).

## Vecht-of-vluchtreactie

In geval van 'gevaar' zendt de thalamus vooral via de directe route een signaal uit naar de amygdala, de route via de cortex wordt overgeslagen. Dit is een primitief evolutionair overblijfsel dat een natuurlijk en nuttig verdedigingsmechanisme is bij gevaar. Er wordt reflexmatig een vecht-of-vluchtreactie uitgelokt. We moeten dan meteen handelen en niet eerst nadenken. Ons lichaam wordt fysiologisch voorbereid om te vechten of te vluchten; de hartslag gaat omhoog, spieren spannen zich aan en we worden hyperalert.

Door de gevoeligheden van hoogbegaafde kinderen en hun ervaringen in het leven tot nu toe, zijn bepaalde situaties voor hoogbegaafde kinderen zo intens (geworden) dat de thalamus dus de directe route kiest; het kind moet vechten of vluchten en is niet meer in staat om te denken.

Voor die situaties is de directe route veel sterker ontwikkeld dan de indirecte route. Het is een uitgesleten spoor. In die bepaalde situatie (bijvoorbeeld werk niet begrijpen, opmerkingen van anderen, straf krijgen et cetera) kiest de thalamus voor de directe route en kan de emotie niet onmiddellijk afgeremd worden door geruststellende of corrigerende gedachten uit de cortex. Hierdoor is het kind op dat moment niet in staat om zichzelf te kalmeren of te praten. Het hoge niveau van stresshormonen in het lijf moet eerst zakken.

Het is dus ook niet mogelijk het kind door middel van straf, belonen of wat voor actie dan ook te laten veranderen. Wat wel kan, is nieuwe indirecte routes in het brein aanmaken, maar daar is tijd, geduld, begeleiding en grip voor nodig.

## Wat kun je doen?

Nu is dit een vrij technisch verhaal om te begrijpen wat er gebeurt als kinderen een woedeaanval krijgen.

Maar hoe ga je om met die woede van het kind? Helaas is daar geen pasklaar programma voor. Het kind zal uiteindelijk zelf zijn eigen gedrag moeten veranderen. Maar dat lukt niet zonder steun van een volwassene.

Om een kind hiermee te gaan helpen is het van belang om je bewust te zijn dat:

1. Het kind niet met opzet zo boos wordt, het is een reflexmatige reactie.
2. De reactie op een bepaalde gebeurtenis of situatie als een ingesleten groef is.
3. Het kind zijn eigen emoties vaak nog niet goed begrijpt of kan controleren.

Wat kun je dan doen?

- Een eerste stap zou kunnen zijn om op een later moment met het kind in gesprek te gaan over wat er gebeurde toen hij zo boos was. Probeer samen te analyseren wat er gebeurde, wanneer het een onprettig gevoel werd en hoe dat overging in boosheid. Zo help je het kind stap voor stap zijn gevoelens te begrijpen.
- Bespreek de verschillende emoties en wanneer je die kunt voelen. Vergelijk met andere emoties en verken dat woede bijvoorbeeld eigenlijk verdriet is. Ga naar de verklaring van de

emotie, maar ook naar het nut van de emotie. Het praten over en het iets beter begrijpen van emoties is een eerste stap in de emotieregulatie.

- Meestal zal het kind er na verloop van tijd achter komen dat de emotie in die situatie weinig positiefs oplevert. Als het kind begrijpt dat het wel een begrijpelijke, maar geen nuttige emotie is, zal het kind openstaan om er wat aan te gaan doen.
- Samen met het kind kun je zo werken aan een nieuwe route in de hersenen die ervoor zal zorgen dat het kind zijn emoties beter onder controle leert houden.
- Een korte uitleg over de werking van de hersenen in dit geval zal het kind inzicht bieden in het waarom van zijn reacties. Het kind begrijpt dat hij niet stom is, iets dat veel hoogbegaafde kinderen geneigd zijn te denken, maar dat het door de intensiteit van zijn hoogbegaafdheid komt.
- Vervolgens kun je samen met het kind een plan maken om het gedrag dat uit de emotie voortkomt te onderscheppen. Maak als twee detectives samen een plan om de boosheid in de gaten te gaan houden en extra goed op te letten wanneer hij er bijna aankomt. Dat zal het kind het gevoel geven dat hij er niet alleen voor staat en dat het ook niet iets is waar hij de schuld van krijgt en dat hij in zijn eentje moet oplossen.

Natuurlijk is dit een proces dat tijd nodig heeft. Neem daar ook de tijd voor en zie elke kleine stap als een overwinning. Als het kind het voor elkaar krijgt dat hij in plaats van de klas uit te stormen, eruit weet te persen: 'mag ik even naar buiten?', dan is dat een belangrijke stap. Door het kind daar later op te wijzen en te vertellen hoe knap dat was, zal het kind zelfvertrouwen krijgen en volgende stappen gaan zetten.

#### Literatuur

<https://www.nih.gov/news-events/news-releases/cortex-matures-faster-youth-highest-iq>