



10

pedagogische tips om onderpresteerders weer te laten stralen

ONDERPRESTEREN, MISÈRE AAN ALLE KANTEN

Onderpresteren is het schrikbeeld van alle ouders van hoogbegaafden. En terecht. Het is narigheid aan alle kanten, vaak pure misère: in de eerste plaats voor het kind zelf. En dan voor de ouders, die hun zoon of dochter zien worstelen met zichzelf en met school. Daarnaast leidt het maar al te vaak tot communicatieproblemen tussen ouders en school. Je zakt met zijn allen al gauw weg in een moeras van woede, conflicten, machteloosheid, angst en verdriet.

WAT IS ONDERPRESTEREN?

Onderpresteren is onder je niveau presteren¹, minder laten zien dan je werkelijk kunt. Een

onderpresteerder meent dat het niet veilig is zich te laten zien zoals hij of zij echt is. Een onderpresteerder verstoopt zijn of haar gevoelens, behoeften, interesses en talenten. Hij of zij vertoont sociaal aangepast gedrag en speelt dus de hele dag toneel. En dat toneelspel lijkt zo levensecht, dat je van goeden huize moet komen om het te doorzien. Onderpresteren komt vooral voor op school. Het begint vaak al in de kleuterklas. Het is een psychisch beschermingsmechanisme dat automatisch in werking gaat, meestal zonder dat een kind er bewust voor kiest. Als onderpresteren eenmaal een gewoonte is geworden, word je er heel ongelukkig van. Als onderpresteerder kun je



Onderpresteerders passen zich aan het gemiddelde aan. Onderpresteren is op de basisschool vaak niet goed te zien, doordat het kind zijn of haar rol perfect speelt. In het Voortgezet Onderwijs vallen onderpresteerders eerder op. Dit zijn de leerlingen die beginnen op het VWO of de HAVO, en binnen een aantal maanden of hoogstens een jaar een, twee of soms wel meer niveaus afzakken.

¹ Er wordt vaak onderscheid gemaakt tussen absoluut en relatief onderpresteren. Relatief onderpresteren is minder presteren dan je werkelijk kunt; Absoluut onderpresteren is minder presteren dan normaal is in je leeftijdsgroep. Ik maak dat onderscheid niet. Absoluut onderpresteren bij hoogbegaafden is slechts een ondercategorie, een 'erge' vorm van relatief onderpresteren.

immers nooit jezelf zijn. Vaak raak je totaal het zicht op jezelf kwijt. Uiteindelijk keert dus het beschermingsmechanisme zich tegen je. Onderpresteren leidt vaak ook tot problemen thuis. Een onderpresteerder voelt zich op school onder druk staan om een rol te spelen. Dat moet worden afgereageerd. Daardoor zijn onderpresteerders thuis vaak 'lastig': boos, verdrietig. Of zij zijn ronduit depressief.

ALS OUDER BEN JE ER MOOI KLAAR MEE...

Ouders hebben vaak als eersten in de gaten dat hun kind onderpresteert. Zij kunnen zien dat er twee versies zijn van hun kind: een school- en een thuisversie. En als ze zich verdiepen in de oorzaken, is de kans groot dat ze op het spoor komen van onderpresteren. De school staat hier altijd op achterstand, omdat het kind alle mogelijke moeite zal doen om daar in zijn rol te blijven en dus zijn of haar echte gevoelens, behoeften, interesses en talenten te verbergen. Toch sta je als ouder behoorlijk machteloos. Onderpresteren is iets wat het kind uit eigen

beweging doet, op een plek die zich buiten jouw blikveld bevindt. En omdat het een beschermingsmechanisme is, zal het er ook niet vanzelf mee ophouden. Jij bent er niet de hele dag bij om je kind te helpen zich veilig te voelen in de groep of het aan te moedigen om zich niet te verstoppert. Maar je wilt zo graag iets doen. Alleen: als je er met je kind over probeert te praten, is de kans groot dat het ontkent dat er überhaupt een probleem is. Hij of zij kan immers niet voorzien dat onderpresteren op langere termijn zulke nare gevolgen krijgt. Zo krijg je, bij alle zorgen die je hebt om je kind, - en ondanks jouw beste bedoelingen - gemakkelijk zelf ook nog problemen met hem of haar. Je kind denkt dat het van jou iets 'moet' wat het niet wil. En het denkt misschien zelfs dat je boos bent op hem of haar. De school ziet de problemen vaak niet en ontkent ze misschien zelfs wel. Misschien nemen ze je kind wel in bescherming tegen jou, omdat ze jou zien als een 'pushende ouder'. Ik heb het allemaal zelf meegevoeld en het is NIET fijn!

WAT KUN JE DOEN?

Het is verstandig om als ouder het probleem aan te pakken op de plek(ken) waar jij de meeste invloed hebt, dus thuis. Een onderpresteerder kan in ieder geval thuis weer snel stralen, als je maar pedagogisch slim optreedt. Als dezelfde tips op school en in de rest van de omgeving worden toegepast, vormt dit een goede basis om het kind weer aan het leren te krijgen.

Als het dan merkt dat het heus wel wat kan, zal ook op school het zelfvertrouwen toenemen, waarna de vicieuze cirkel van onderpresteren - die leidt tot een ongelukkig leven - kan worden doorbroken.

De onderstaande tips komen uit de praktijk, uit mijn ervaring met mijn eigen kinderen en met de onderpresteerders die ik in de loop der tijd geholpen heb. Het zijn tips niet alleen voor ouders, maar ook voor opa's en oma's, sportclubs en school. Je kunt ze gelijk toepassen. Eindelijk kun je wat doen, want onderpresteren is vreselijk om aan te zien!

>>



TIPS

①

Zorg dat het kind zich veilig voelt in zijn omgeving en dat hij of zij zichzelf mag zijn, ook als hij of zij heftige emoties laat zien. Onderpresteren ontstaat immers doordat een kind denkt dat het niet veilig is om (in groepen) zichzelf te zijn. Hoe veiliger de omgeving, hoe steviger het kind in zijn of haar schoenen staat. En hoe minder het geneigd zal zijn tot onderpresteren.

②

Vermijd het een onderpresteerder verder onder druk te zetten. Onderpresteerders voelen zich al de hele dag onder druk staan om een rol te spelen en dingen te doen die ze niet willen. Onbewust zijn zij er altijd op uit om onder die druk uit te komen, want dit is pure stress. De druk verminderen helpt automatisch omdat het kind zich veiliger voelt.

③

Treed niet directief of autoritair op. Het toverwoord is: respect. Onderpresteerders hunkeren ernaar serieus genomen te worden. Als je hen met respect en begripvol benadert, zullen zij jouw aanwijzingen accepteren. Bij een minder respectvolle benadering, reageren zij uitsluitend

op de toon: met agressie of angst. Je zult dan niet tot hen doordringen en je krijgt niets van ze gedaan.

④

Een antiautoritaire opvoedingsstijl is ook niet aan te raden: volg niet in alles de behoeften van het kind. Net als alle kinderen hebben onderpresteerders structuur en grenzen nodig. Duidelijkheid en structuur geven een veilig gevoel. Stel bijvoorbeeld duidelijke grenzen op gebieden die je kind nog niet kan overzien, zoals ziekte, gezondheid en veiligheid. Maar er is meer: onderpresteerders zijn er per definitie op uit om onderstructuren en grenzen uit te komen. Als je daaraan toegeeft en hun leven steeds grenzenlozer maakt, versterk je de neiging tot onderpresteren.

⑤

Leer jezelf een begripvol optreden aan. Toon begrip voor de mening van het kind en voor zijn of haar gevoelens en behoeften. Dring hem of haar geen meningen, gevoelens of behoeften op en argumenteer niet tegen wat hij of zij voelt of zegt nodig te hebben. Een onderpresteerder heeft het nodig om gezien en geaccepteerd te worden zoals hij of zij nu eenmaal is. Dat verbetert het zelfbeeld.

⑥

Vermijd ingrepen in de leefwereld van je zoon of dochter (zo jong als hij of zij is), zonder eerst te overleggen. Onderpresteerders hebben behoefte aan veel autonomie, omdat ze het gevoel hebben dat ze zich in ieder geval op school altijd moeten aanpassen. Ga als ouder niet zijn of haar kamer opruimen zonder aankondiging. Kleren of knuffels weggooiden, hun kamer schilderen of meubels vervangen zonder overleg, druist in tegen deze behoefte aan autonomie. Daarnaast is het een recept voor grote en onnodige onenigheid. De wereld van je onderpresteerder verder destabiliseren, is nu net wat je niet wilt.

⑦

Hanteer de 'Biotexmethode' als het kind ECHT niet wil wat jij wilt. Oftewel, zet jouw wensen 'in de week': kondig aan dat de zaken voor deze keer nog gaan zoals hij of zij wenst, maar dat het de volgende keer op jouw manier zal gaan. Bijvoorbeeld bij een jong kind: 'deze keer eet je nog zonder mes en vork; met ingang van morgen gebruik je bestek'. Maar ook: 'deze week help ik je nog die woordjes in je hoofd te stampen, vanaf volgende week overhoor ik alleen als jij eerst zelf hebt geleerd

volgens de methode die we hebben afgesproken'. Het opvoeden van een onderpresteerder is in essentie een respectvol hanteren van de spreekwoordelijke teugels. Nu eens moet je ze een beetje aantrekken, dan weer meer loslaten.

⑧

Blijf eisen stellen aan een onderpresteerder. Omdat veel onderpresteerders denken dat ze 'dom' zijn, hebben ze behoefte aan succeservaringen die het tegendeel bewijzen. Als ouder van jonge kinderen kun je om te beginnen 'moeilijke' boeken voorlezen (boeken die geschikt zijn voor wat oudere kinderen). Met kinderen van alle leeftijden kun je uitdagende spelletjes doen zoals schaken of bridgen. Een periode waarin het kind ziek is, is hiervoor ook bij uitstek geschikt.

⑨

Doe niet aan symptoombestrijding: boos worden om agressief gedrag, ongeïnteresseerde (werk)houding, 'gemakzucht' van het kind enz. Bedenk dat onderpresteren een psychisch beschermingsmecha-

nisme is dat onbewust in werking treedt. Iemand voor wie onderpresteren eenmaal een gewoonte is geworden, zal er niet vanzelf mee ophouden. Wil je een onderpresteerder te snel uit zijn of haar schulp laten komen, dan trek je de spreekwoordelijke vlinder uit de pop. Maar die vlinder kan niet vliegen.

⑩

Ga als ouder niet mee in het lijden van je kind alsof het van jezelf is. Laat het probleem waar het hoort: in principe is het onderpresteren met al zijn psychische gevolgen iets van het kind, of tussen kind en school. Niet van jou. Bied je kind het vertrouwen dat het zelf zijn of haar problemen kan oplossen. Je kunt je kind niet helpen als je je met hem of haar identificeert. Alleen als je emotionele afstand houdt, kun je helder zien wat er speelt en waar eventueel interventies nodig zijn.

TOT SLOT

Ik vat mijn tips nog even voor je samen. De belangrijkste woorden in de omgang met onderpres-

teerders zijn empathie, respect en autonomie. Het is belangrijk hen te benaderen vanuit een grondhouding van gelijkwaardigheid. Aan de andere kant is het nodig wel structuur te bieden en eisen te stellen. Zoals een leerling van mij ooit zei: 'een goede ouder weet wanneer ik een zetje nodig heb.' Ikzelf heb mijn kinderen altijd de volle zeggenschap gegeven over de gebieden die zij konden behappen. Vragen als veiligheid, ziekte en gezondheid bleven uitsluitend mijn terrein, totdat zij de leeftijd hadden ook hier hun eigen beslissingen in te nemen.

Ondersteunend bij bovenstaande pedagogische tips kun je ook gericht aan het zelfbeeld van het kind werken via therapie of een training. In de praktijk merk ik echter, dat de pedagogische tips vaak veel sneller helpen dan welke therapie dan ook. Daarnaast is het effect blijvend. Kinderen, vooral pubers, staan niet altijd open voor vormen van therapie waarin ze zelf moeten participeren.

Wie meer wil lezen over onderpresteren kan zich aanmelden voor de GRATIS minicursus 'Grip op onderpresteren' via: www.wijkunnenmeer.nl. In de volgende editie van Signaal zal een artikel komen met wederom 10 TIPS, maar dan om ouders en scholen te helpen om gezamenlijk onderpresteerders weer aan het werk te krijgen.