

# Wijkunnenmeer

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

### Welkom!

Vandaag ontvang je Stap 1 van de **Minicursus Grip op onderpresteren**. De cursus is geschreven voor ouders, maar ik ben ervan overtuigd dat ook onderwijsgeevenden er hun voordeel mee kunnen doen. Aan hun het verzoek om in plaats van 'je kind' cq 'je zoon of dochter' te lezen: je leerling(en).

Je zult vanaf nu elke vierde dag een Stap in je mailbox aantreffen. Voordat ik begin met Stap 1, nog even de inhoud van alle Stappen op een rij:

1. Definities, signalen, mijn verhaal
2. De verhalen van mijn kinderen
3. Test: Je zoon of dochter een onderpresteerder?
4. De negen Grote don'ts
5. De negen Do's
6. Ouder van een onderpresteerder?
7. Toelichting op de test voor volwassenen, afsluiting van de cursus

### STAP 1

In deze Stap ontvang je uitleg over onderpresteren: wat is het en waarom is het echt niet goed voor een kind? Daarnaast kun je mijn eigen verhaal als onderpresteerder lezen.

### Onderpresteren is...

- ... stelselmatig je gevoelens, (leer)behoeften, interesses, talenten ontkennen omdat je denkt dat die niet worden geaccepteerd.
- ... niet laten zien wie je bent en wat je kunt omdat je je niet veilig voelt, vooral op school en op andere plekken buitenshuis.
- ... je gedrag en je leerniveau aanpassen aan wat je denkt dat acceptabel is.
  
- ... iets wat vooral voorkomt bij (hoog)begaafde, (hoog)gevoelige, creatieve kinderen die niet in woorden denken maar in beelden of gevoelens en die vaak niet weten hoe zij de stof moeten aanpakken: trefwoorden hb, hsp, beelddenken, non-verbaal denken, soms met stempel AD(H)D, Autisme spectrum stoornis, Asperger, verbaal-performaalkloof.
- ... een term die vooral wordt gebruikt in verband met hoogbegaafdheid,
- ... maar volgens de definitie die ik hanteer, kan iedereen onderpresteren, wat zijn of haar IQ dan ook is. De kenmerken en gevolgen zijn hetzelfde.

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

- ... psychisch funest, een langzame killer van het zelfvertrouwen. Net zo slecht als altijd op je tenen moeten lopen.
- ... altijd uit balans zijn, dus een makkelijke prooi voor pesters.
- ... de hele dag toneelspelen, je groothouden, doen of je iemand bent die je niet bent.
  
- ... het gevoel altijd onder druk te staan en daar dus altijd onderuit willen komen,
- ... wat leidt tot onvermogen om initiatief te nemen en aan te pakken.
- ... aangeleerde hulpeloosheid, die later in de maatschappij allerminst wordt gewaardeerd.
  
- ... een gewoonte die vaak al ontstaat in de kleuterklas.
- ... een psychisch beschermingsmechanisme dat automatisch in werking gaat, zonder dat het kind er bewust voor kiest of over kan praten.
- ... een gewoonte die zich steeds meer tegen je keert: onbewust, onzichtbaar en niet gemakkelijk af te leren.
  
- ... dodelijk voor de interesse in school, leidt tot 'afhaakgedrag' en onverschilligheid.
- ... jezelf leren zien als een mislukkeling.
- ... een vicieuze cirkel die, als er niet wordt ingegrepen, van kwaad tot erger gaat.
  
- ... geen goede studievoordigheden aanleren, niet automatiseren.
- ... denken dat je dom bent, terwijl je alleen maar niet weet HOE je moet leren.
- ... een selffulfilling prophecy, die maakt dat je steeds minder goed gaat presteren omdat school niet leuk is en je inmiddels bent gaan geloven dat je toch niets kunt.
  
- ... ook voor ouders misère op vele fronten.
- ... een gevoel van machteloosheid. Zien dat je zoon of dochter niet gelukkig is. Maar je weet niet wat je kunt doen.
- ... vaak ruzie thuis, omdat je kind niet gelukkig is en/of onverschillig doet.
  
- ... vrijwel onzichtbaar op school omdat het kind zijn of haar rol 'perfect' speelt.
- ... beter zichtbaar voor ouders, omdat die verschillen zien in het gedrag in verschillende situaties,

# Wijkunnenmeer

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

- ... of iets wat niemand opvalt op de basisschool, maar wat problemen geeft zodra de leerling het voortgezet onderwijs heeft bereikt.
- ... vaak moeizame communicatie tussen ouders en school omdat de leerkrachten/docenten het onderpresteren niet (kunnen) zien vanwege het perfecte toneelspel van het kind.
- ... daardoor als ouder worden gezien als het probleem: als overbezorgde, 'pushende' ouder, die zijn of haar kind overschat.
- ... dus het gevoel als ouder net zo alleen te staan als je kind, omdat 'niemand' je steunt.

### Kortom, onderpresteren is

- ... iets waar je je hele leven last van kunt houden, als het niet wordt onderkend: psychisch en qua opleidingsniveau.
- ... een slechte gewoonte die je zomaar niet afleert.
- ... maar die je in je latere leven duur kan komen te staan, omdat je een te laag opleidingsniveau hebt in verhouding tot je capaciteiten, een laag zelfbeeld en een levenshouding die gekenmerkt wordt door (aangeleerde) hulpeloosheid zonder initiatief.

### MAAR HET IS EEN GEWOONTE DIE MET DESKUNDIG INGRIJPEN GESTOPT KAN WORDEN.

Dit laatste is hoopgevend, nietwaar? Als je onderkent dat er sprake is van onderpresteren, kun je ingrijpen. Vooral als je weet wat je kunt doen. Nog even geduld, in de komende Stappen komt dat uitgebreid aan de orde.

### Signalen van onderpresteren

Hieronder de voornaamste signalen van onderpresteren. Herken je dit, dan zouden direct je alarmbellen moeten gaan rinkelen:

- Hekel aan school, soms zo erg dat het kind helemaal niet meer naar school wil.
- Buiten school een brede interesse, vooral in 'moeilijke onderwerpen'.
- Gedrag dat niet past bij de leeftijd: afwisselend 'jong' of juist heel 'wijs'.
- Laag zelfbeeld.
- Verdrietig, boos, depressief, overdreven braaf en/of de clown uithangen.
- Laag werktempo, gauw afgeleid.
- Faalangst, overdreven perfectionisme of juist 'snel en slordig'.
- In het algemeen gesproken gevoelig: emotioneel en lichamelijk (bv allergieën).

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

Herken je dit? Dan is je kind mogelijk aan het onderpresteren. Hoe meer het bovenstaande op je zoon of dochter van toepassing is, hoe waarschijnlijker dat hij of zij onderpresteert. In Stap 3 ontvang je een uitgebreide test om te kijken of het inderdaad zo is.

Als ouder kun je de signalen van onderpresteren vaak gemakkelijker herkennen dan een leerkracht of docent, omdat je kind zich thuis meer blootgeeft dan op school. Een belangrijk signaal voor ouders is hekel aan school. Wat kinderen vaak wel tegen hun ouders zeggen maar niet op de school zelf laten merken. Een ander signaal is de constatering dat er een verschil is tussen het gedrag van het kind thuis en op school.

Zeker in het begin is er vaak een groot verschil, dat door de ouders veel beter te zien is dan door de leerkracht. Die ziet het kind immers alleen maar in de groep, waar het kind zijn best doet, niet op te vallen. Dit zet de leerkracht per definitie op achterstand als het gaat om herkennen van onderpresteren.

Ouders kunnen zien dat het lijkt of er van hun kind twee versies zijn: de thuis- en de schoolversie. Ikzelf ben me een hoedje geschrokken toen mijn dochter mij op een dag binnen een half uur beide versies van zichzelf liet zien, en ik vervolgens van de juf hoorde hoe zij op haar overkwam. Wat helemaal niet overeenkwam met mijn beeld.

Mijn dochter was vier jaar en we bezochten voor het eerst de schoolarts. Daarna bleef ik nog even hangen in haar klas. Op deze basisschool was een ouder in de klas heel gewoon.

Bij de gehoorcheck door de doktersassistente was mijn dochter haar gedecideerde, eigenwijze zelf, het kind dat ik thuis zo goed kende. Ze kletste honderduit, stelde slimme, 'volwassen' vragen en de assistente was vertederd. Ik was apetrots. Bij de dokter kroop ze direct in haar schulp. Het leek of ze geen tien meer kon tellen. Ze wilde niets, kon niets, werkte niet mee en het werd een drama.

Toen naar de klas. Groot was mijn schrik toen de juf mij toevertrouwde dat zij mijn kind nog wel heel 'jong' vond. En dat zij grote moeite had met haar kinderlijke en emotionele, ook recalcitrante gedrag. Ik kende mijn dochter zo helemaal niet. Zij was altijd een opvallend gemakkelijk kind geweest, dat precies wist wat het wilde. Ik vond haar wijs en opvallend goed in staat, rustig haar eigen weg te gaan.

Dit was het moment dat al mijn alarmbellen gingen rinkelen. Dat het om onderpresteren ging, heb ik daarna langzamerhand uitgevonden. Gewoon door goed naar mijn dochter te kijken en veel vragen te stellen, vooral op school. Van vragen aan haar werd ik namelijk niet wijzer. Een zo jong kind is niet in staat om op haar eigen gedrag te reflecteren.

# Wij kunnen meer

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

Er is één soort onderpresteerder, dat haast helemaal onzichtbaar is, ook voor ouders: dat is de 'succesvolle leerling'. Ik noem dit type ook wel het 'brave meisje', al kan dit ook bij jongens voorkomen. Zelf ben ik van dit type. Om te zien dat 'brave meisjes' cq succesvolle leerlingen onderpresteren, moet je echt van goeden huize komen. Al zijn er altijd tekenen voor wie ogen heeft om ze te zien. Hieronder vind je mijn verhaal. Maar nog even dit:

### Schokkende cijfers

Uit cijfers van de Onderwijsraad (2008) blijkt dat slechts 64% van de hoogbegaafde leerlingen een VWO-advies krijgt en dat 30 tot 60% van hen in de basisschool aan het onderpresteren is. En van die 64% die op het VWO terecht komt, bereikt minder dan de helft uiteindelijk de universiteit. Die cijfers liegen er niet om, nog steeds gaat het meeste talent verloren in Nederland. En dat is jammer van het talent, maar vooral jammer van de psychische schade. Het merendeel van de slimme mensen in Nederland is, als onderpresteerder, niet gelukkig.

### Mijn verhaal als onderpresteerder

Ikzelf en mijn kinderen waren alledrie ooit diepongelukkige onderpresteeders. Toch zul je zien dat wij uit het dal gekropen zijn, ieder op zijn/haar eigen manier en in een eigen tempo. Vandaag vertel ik je mijn verhaal. De verhalen van mijn kinderen komen aan de orde in Stap 2 van deze minicursus.

Als ik terugkijk, dan ben ik op de eerste dag van de kleuterschool begonnen met onderpresteren. Mijn school stond in een buurt die erom bekend stond dat daar 'ruw volk' leefde. Op de kleuterschool voelde ik me tussen de kinderen inderdaad bijzonder onveilig.

In de zandbak heerste het recht van de sterkste. De kinderen sloegen elkaar met metalen scheppen op het hoofd. Om de meisjes te dwingen te doen wat zij wilden, trokken de jongens hun de oorbellen uit hun oren. Let wel: we hebben het hier over meisjes met gaatjes in hun oren. Rats! In één ruk trokken die jongens zo'n oorbel naar beneden... Gelukkig had ik geen gaatjes. Ik voelde in mijn oor de pijn van zo'n meisje als ik dit zag. Brrr.

Maar ook de juffen maakten mijn wereld niet veilig. Ik herinner me dat ik eens mijn nagels had gekleurd met de gekleurde krijtjes van het schoolbord. Ik voelde me zo mooi. En toen zei de juf dat ik een dief was. Ik had die krijtjes gestolen... Alles bij elkaar was ik op die kleuterschool altijd op mijn hoede. Er zou weer eens een jongen of een juffrouw kunnen komen, die mij wilde aanvallen.

Qua werkjes deden we in mijn herinnering altijd het zelfde. Eindeloos heb ik met een prikken kleurplaten uitgeprikt. En daarna ingekleurd, netjes binnen de lijntjes. Ik weet nog

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

goed hoe nutteloos ik dat prikken vond. Maar wat een drama als je het prikwerk niet binnen de tijd had afgemaakt. Voor iedereen zichtbaar had je werkje dan geen kartelrand maar een gladdere, doordat de juf het verder had uitgeknipt. Dan konden alle kinderen zien dat je je best niet had gedaan. Een schande!

Ik wilde al gauw het liefst onzichtbaar zijn. En dus deed ik keurig wat me werd opgedragen. Maar ook geen stap méér, terwijl ik – van nature slim en creatief - veel meer had gekund, en wel op eigen initiatief.

Thuis was ik vaak de leider van de buurtkinderen. Vooral bij knutselen. Ik bedacht iets leuks om te maken en iedereen deed mee. In de handenarbeidwinkel van onze burens waren alle materialen voorhanden. We mochten meenemen wat we wilden, als we maar geen rommel maakten. Dat deden we dan in de woonkeuken bij mij thuis.

Maar vanaf de kleuterschool was ik op school zo braaf als ik kon. Ik keek wel uit om op te vallen. Dit werd een gewoonte. Op de lagere school kwam ik er goed mee weg. Dat was een relatief rustige maar o zo saaie tijd. Mijn schoolwerk had ik snel af, en gelukkig mochten we daarna vrij lezen. Ik heb ieder jaar weer, de boeken achterin de klas verslonden.

En ik hield erg van handwerken. Dat was een geluk. Daarin kon ik me uitleven. Toen bleek dat ik alle verplichte (en saaie) borduur-, naai- en breiwerkjes in no time af had, kreeg ik van de juffen de ruimte om zelf te kiezen wat ik wilde maken. Ze hielpen er zelfs bij. Ik mocht zelf de Ariadne doornemen, destijds een geliefd handwerktijdschrift. En ze zochten bijzondere materialen voor me op.

Aan de andere kant was ik, denk ik, voor de leerkrachten wel lastig. Ik zat altijd te praten. Dus ik hield, zoals dat werd uitgedrukt, iedereen van het werk. Ik heb nooit gesnapt waarom je niet mocht praten in de klas als je je werk af had. En er ging zoveel om in mijn hoofd dat ik dringend wilde delen met mijn burens. En zij wilden het graag horen.

Totdat ikzelf docent werd. Toen begreep ik dat het niet gaat om de klasgenoten maar vooral om degene vóór de klas: als er overal in de klas geroezemoes is, raak je de draad kwijt in je les. En als je als docent het overzicht kwijt bent, ben je gauw de orde kwijt. Een nachtmerrie, ik weet er alles van. Als nou gewoon iemand me dat had uitgelegd... dan was ik best bereid geweest me stil te houden, denk ik. Vooral als ze het ook nog wat minder saai hadden gemaakt.

De lagere school vond ik nog wel te harden, op de tweede klas na. Toen moest ik 's ochtends altijd overgeven omdat ik zo bang was voor de juf. Behalve dat mijn ouders dat de juffrouw meldden, werd daar niet veel aan gedaan. Zo was dat toen. De hele school was trouwens

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

bang voor haar. De rest van de jaren kwam ik aardig door, al hield ik me altijd in om niet op te vallen.

De middelbare school was een ronduit vreselijke tijd. Ik had het gevoel onder een deken te leven, in een soort grijze mist. Ik vond de lessen niet leuk en de kinderen ook niet. Een korte tijd werd ik gepest. Dat heeft diepe sporen nagelaten. Sinds dat moment had ik het gevoel dat er iets aan mij 'niet deugde'. Pas nu ben ik de laatste resten daarvan aan het loslaten.

De stof ging me gemakkelijk af, als ik alles maar begreep. Dus stelde ik veel vragen, want ik wilde goede cijfers hebben. Die had ik nodig om mijn zelfvertrouwen een beetje op te krikken. Al schaamde ik me bijzonder dat ik die hoge cijfers nodig had. Ik wilde me er ook niet openlijk op voor laten staan, want mijn leervermogen is een gave, toch? Geen verdienste. Al met al ben ik hiermee behoorlijk in de knoop gekomen. Het heeft heel veel tijd en aandacht gekost om die te ontwarren.

Dat ik zoveel vragen stelde, vonden mijn medeleerlingen verschrikkelijk. De hele klas zakte onderuit als ik weer eens iets wilde weten. En op een enkele uitzondering na, waren ook de leraren daar niet erg van gecharmeerd. Ik heb nooit begrepen waarom. Tot hetzelfde onlangs gebeurde tijdens een cursus die ik volgde. Toen heb ik gevraagd waarom iedereen mijn vragen zo irritant vond. Het bleek dat de anderen zich heel klein voelden worden, omdat ze die vragen zelf niet konden bedenken. Dat was wel het laatste wat ik wilde bewerkstelligen. Die vragen stelde ik uitsluitend voor mezelf, omdat ik de stof anders niet in mijn hoofd kon prenten. Dat had niets met anderen te maken.

In dit opzicht viel ik dus wel op. Mijn drang naar hoge cijfers, voor mijn zelfvertrouwen, won het van mijn angst om me te laten zien. Toch bleef ik over de hele linie een onderpresteerder: type 'het brave meisje' oftewel 'de succesvolle leerling'. Ik gaf de leraren wat ze van me wilden horen. Stampte braaf de stof in mijn hoofd en spuwde de kennis uit als dat nodig was. Een dag later wiste ik alles weer van mijn 'harde schijf', ik vergat het geleerde onmiddellijk weer.

Ik leek geen problemen te hebben. Maar dat was schijn. Dat brave gedrag van mij was zelfs extra tricky. Omdat ik hoge cijfers had en deed of ik tevreden was, dacht iedereen dat het goed met mij ging en dat ik wel tegen een stootje kon. Alleen een beetje lastig dat ik zoveel praatte in de klas.

En thuis in het algemeen gesproken nogal egocentrisch, vonden mijn ouders. Die vonden dat ze mij een beetje moesten bijsturen. Mijn zelfbeeld wat temperen, buiten school niet teveel dingen laten doen waar ik goed in was, zoals paardrijden, waar ik gold als een natuurtalent.

# Wijkunnenmeer

## Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.

Ilse Reijgwart

Mijn ouders vonden ook dat zij mijn broertje wat meer de hoogte in moesten steken, zodat ik hem niet zou overvleugelen. Voor mij was dat helemaal niet wat ik nodig had. Ik werd er alleen maar ongelukkiger door. Maar dat kon ik intussen allang niet meer uiten.

Dat ik onderpresteerde, was voor iemand die verder keek dan zijn neus lang was, te zien geweest aan mijn eeuwige geklets in de klas. Ik had veel teveel tijd over. En het was af te leiden aan mijn vragen over de stof. 'Heel spitse vragen' volgens mijn wiskundeleraar. Overigens moest ik in de vierde klas juist wiskunde laten vallen, omdat het niet in het rooster paste. Als je verder alleen talen kiest, is het sowieso niet een vak dat bij je past, werd ook nog gezegd. Terwijl wiskunde in die tijd mijn beste vak was.

Dat heeft me nog verder in het onderpresteren geduwd. Want wiskunde was het enige vak dat ik leuk en intellectueel uitdagend vond. In plaats daarvan moest ik noodgedwongen geschiedenis doen. Een vak waar ik niets aan vond en dus nooit erg mijn best voor deed, behalve braaf stampen dan, zoals ik gewend was.

Ik groeide op tot een volwassene die niet goed wist wat zij waard was en wat zij wilde. Dit ondanks een hoge opleiding: universiteit Latijn en Grieks, en cum laude bovendien. Het heeft me jaren gekost om weer contact te maken met mijn gevoelens, behoeften, interesses en talenten. En om mijn zelfbeeld langzaam op te krikken. Laat staan om mijn bestemming te vinden in het leven: het begeleiden van soortgenoten, dus mede-onderpresteerders.

De reguliere weg kon mij onvoldoende helpen, vandaar dat ik in het alternatieve circuit ben terechtgekomen. Via healing en meditatie slaagde ik erin om weer contact te leggen met mezelf en om een realistischer zelfbeeld op te bouwen. Al betrap ik mezelf er nog regelmatig op dat ik geneigd ben mijzelf klein te maken. Dat is een heel hardnekkige gewoonte.

### Tot zover Stap 1

Je hebt nu een beeld van wat onderpresteren is, de signalen en de gevolgen. Het zal je duidelijk zijn dat onderpresteren een groot probleem is, dat vaak te lang verborgen blijft.

Onderschat het niet! Het is net zo funest als altijd op je tenen lopen: een killer voor het zelfvertrouwen, met alle gevolgen van dien. Iedereen heeft het nodig gezien te worden als wie hij is.

Misschien heb je ook al je kind (of jezelf!) herkend in de beschrijving en de voorbeelden. Stap 2 bevat het verhaal van mijn kinderen. Dat zijn uiteindelijk optimistische verhalen. Zij zijn goed terechtgekomen, al heeft het moeite gekost. En strijd en verdriet.

# Wijkunnenmeer

## **Grip op onderpresteren. Een minicursus in 7 stappen.**

**Ilse Reijgwart**

Zij bewijzen mijn stelling: met goede begeleiding kan een onderpresteerder weer tot bloei komen, zodat hij of zij weer gelukkig wordt. En een opleiding kan volgen op het eigen niveau.