

HOOGBEGAAFDE KINDEREN EN COVID-19

Gelukkig HB



specialisten in hoogbegaafdheid

fysieke afstand houden van anderen

niet naar school kunnen

leren via internet

thuiswerkende ouders

ouders die hun baan verliezen

overbelaste ouders in vitale beroepen

geldzorgen van ouders

andere routines

continu in huis met het gezin

de angst voor ziekte

De beleving van een hoogbegaafd kind

De kans om ziek te worden of de kans dat geliefden ziek worden kan angstgevoelens, het verlies van controle, verdriet en negatieve gedachten oproepen. Hoogbegaafde kinderen en volwassenen ervaren intense emoties. Door de niet-normale situatie kunnen deze intense emoties als extra intens worden ervaren en geuit.

De cognitieve ontwikkeling bij hoogbegaafde kinderen loopt ver voor, wat betekent dat cognitief veel begrepen wordt van het corona virus. De emotionele en sociale ontwikkeling is echter op vrijwel normaal niveau. Deze asynchrone ontwikkeling en de intensiteiten van hoogbegaafde kinderen kunnen leiden tot het bedenken van de slechtste scenario's met alle emoties van dien.

De emoties kunnen er uitzien als angst, boosheid, weerstand, vermoeidheid, uit-tunen, frustratie en verveling. Basis van al deze emoties is verdriet en onzekerheid.

Om de hoogbegaafde kinderen te ondersteunen wordt een heel specifiek appèl gedaan op de ouders/opvoeders van hoogbegaafde kinderen



- heb veel geduld
- steunen in plaats van straffen
- help stress te herkennen en ermee om te gaan
- geef knuffels en liefde
- focus met de kinderen op de dingen die ze kunnen controleren
- zorg voor correcte informatie van betrouwbare bronnen
- Neem de gevoelens van het kind serieus en praat er over
- maak een dagschema zodat er een goede routine ontstaat

Waar kunnen kinderen de controle over hebben?

- handen wassen
- afstand houden
- leuke dingen doen waar je blij van wordt zodat je veerkrachtig blijft
- vriendelijk zijn naar anderen
- contact met vrienden en familie onderhouden via social media, telefoon of post
- gezond eten
- sporten en bewegen
- iets liefs doen voor anderen zoals bv een tekening maken of een kadootje voor de deur zetten.



Hoogbegaafde kinderen kunnen per leeftijd een verschillende reactie hebben op een crisis. Hierna vindt u een overzicht met daarbij de hulp die aan een kind geboden kan worden. Het is belangrijk om de fysieke en mentale gezondheid van uw kind goed in de gaten te houden. Wees niet bang om hulp in te roepen als het gedrag van uw hoogbegaafde kind te intens wordt en het teveel gaat vragen van u als opvoeder.

Reactie hoogbegaafd kind 3-5 jaar	Hulp opvoeder
Bang zijn om alleen gelaten te worden	Bied voorspelbaarheid door structuur
Terugval in zindelijkheid, slaappatroon en eetpatroon	Vertel ruim van te voren wat er gaat gebeuren in de nieuwe routine
Terugval in taalgebruik	Vertel ruim van te voren wat er gaat gebeuren in de nieuwe routine
Uitdagend gedrag	Bied leuke en creatieve spelactiviteiten aan

Reactie hoogbegaafd kind 6-8 jaar	Hulp opvoeder
Huilt veel en trekt zich terug	Help gevoelens te identificeren en uiten
Wil helpen en het goed doen	Vertel ruim van te voren wat er gaat gebeuren in de nieuwe routine en waardeer de hulp van je kind
Intense emoties omdat de woorden om zich uit te drukken ontbreken	Bied 1-op-1 contact om te ondersteunen in de verwerking van emoties
Terugval in zelfredzaamheid	Speel samen, beweeg samen en wees creatief

Reactie hoogbegaafd kind 9-12 jaar	Hulp opvoeder
Voelt zich machteloos, boos	Praat over gevoelens en normaliseer deze
Psychosomatische klachten als hoofdpijn en buikpijn	Praat over gevoelens en normaliseer deze
Problemen met schoolwerk	Maak samen een schema
Maakt zich zorgen over de gezondheid en veiligheid van anderen	Voorzie in de mogelijkheid tot videobellen en chatten
Slaap- en eetstoornissen	Bied een voorspelbare routine aan en creëer zoveel mogelijk regelmaat
Zoekt informatie op over COVID-19	Zorg voor betrouwbare informatie en praat er samen over.

Reactie hoogbegaafd kind 13-18 jaar	Hulp opvoeder
Problemen met schoolwerk	Praat over gevoelens en luister naar de klachten
Trekt zich terug en laat depressief gedrag zien	Respecteer de gevoelens. Wees eerlijk over die van jezelf zonder je kind ermee te belasten
Boos en laat ongezond gedrag zien	Respecteer de gevoelens. Wees eerlijk over die van jezelf zonder je kind ermee te belasten
Verdrietig om het verlies van lestijd op school en angst om achter te raken	Maak samen een schema
Maakt zich zorgen over de gezondheid en veiligheid van anderen	Voorzie in de mogelijkheid tot videobellen en chatten. Zorg voor betrouwbare informatie en praat er over
Slaap- en eetstoornissen	Bied een voorspelbare routine aan en creëer zoveel mogelijk regelmaat
Tobt over onvermogen om te helpen	Zoek samen naar passende mogelijkheden en help deze uit te voeren

LEES VOOR MEER INFORMATIE ONZE BLOGS OP
[HTTPS://GELUKKIGHB.NL/BLOG/](https://gelukkighb.nl/blog/)

INSPIRATIE VOOR DIT DOCUMENT WAS DE TIP-SHEET VAN WWW.NAGC.ORG

