



Gratis e-book

# Hoogbegaafd en happy

Hoe jouw (vermoedelijk)  
hoogbegaafde kind weer  
met plezier naar school gaat.

- in 7 stappen -

Sheila   
VAN HORN

Waar is jouw blije,  
onderzoekende  
kind gebleven?!



Jouw kind gaat met tegenzin naar school. School is stom, saai, te makkelijk, te moeilijk... hoe dan ook NIET LEUK!

Thuis is je kind boos of verdrietig. Het erge is: de boze buien en frustraties van je kind nemen alsmat toe. Ze komen vaker en zijn heftiger. Ze lijken uit het niets te komen.

Je zorgen worden ook groter. Straks valt je kind uit op school en komt het thuis te zitten. En dan?

Je bent nu al behoorlijk 'op'. Je relatie staat onder druk...



Waar is jouw blije, onderzoekende kind gebleven?

In dit gratis e-book krijg je antwoorden op je vragen.

Hoogbegaafd en happy brengt je in 7 stappen naar een blij, zorgeloos kind dat weer met plezier naar school gaat.

Hoogbegaafd en happy geeft je inzicht in het gedrag van je kind. Waar het vandaan komt en wat je kind nodig heeft om zich beter te voelen.

En hoe jij dat voor elkaar kunt krijgen.

Word ook lid van de besloten facebookgroep Hoogbegaafd en happy!



Zodat je kind met plezier naar school gaat.

Zodat je kind het weer leuk vindt om te leren.

Zodat je kind veel minder boze buien heeft en minder heftige.



Zodat jij niet meer bij de leerkracht hoeft te 'zeuren'.



Zodat jij energie overhoudt voor leuke dingen

Zodat jij weer aan jezelf toekomt.

## Stap 1: Waar komt het gedrag vandaan?



Je kan je nog je blije dreumes en peuter herinneren. Vol vragen en genietend van alles om zich heen. Heerlijk in ontwikkeling. Af en toe jouw verrassend met uitzonderlijke uitspraken of bouwwerken.

Een overwegend blij kind.

Tot op een bepaald moment Jouw kind is steeds vaker boos, lijkt soms somber en verdrietig. Dit kan al zijn bij de kinderopvang of peuterspeelzaal. Dit kan zijn bij de kleuters of vanaf groep 3.

Vaak gaat het parallel aan niet meer naar school willen. Er zijn ook kinderen die zich aanpassen aan wat zij om zich heen zien op school. In de klas vallen deze kinderen niet op. Het zijn zelfs vaak model-leerlingen. Het lijkt allemaal goed te gaan.

Toch heeft jouw kind boze buien die écht niet gaan over het ophangen van de jas of de schoenen goed wegzetten. Een kleine aanleiding is genoeg om in woede te ontvlammen.


Je aanpassen en het gevoel hebben niet bij de groep te horen, kost héél veel energie. Daar komt de drukte en de hoeveelheid prikkels in de klas nog bovenop. En als je alleen maar werk moet doen dat je al kan....



## Het topje van de ijsberg

Kijk goed naar je kind en waar het gedrag werkelijk vandaan komt. Een jong kind heeft nog niet de woorden en het begrip om goed uit te kunnen leggen hoe het zich voelt. Dat het zich anders voelt, of onbegrepen.

Observeer, kijk wat er gebeurt. Kijk niet naar het gedrag an sich, dat is het topje van de ijsberg. Kijk wat er onder water gebeurt. Wat er werkelijk onder schuil gaat. Wat de oorzaak van het gedrag is. In Hoogbegaafd en happy leg ik je uit hoe je dat doet.



Stap 2:  
Op welke gebieden  
is actie nodig?

Waar laat jouw kind zijn dwarse gedrag zien? Is dat thuis, op school of juist op de sportclub?

Op school een engel, thuis een bengel.

Veel hoogbegaafde kinderen passen zich op school aan, aan wat daar normaal is. Ze willen erbij horen en merken dat zij in hun gedrag, hun denken en kunnen, afwijken van hun klasgenootjes.

Om niet gepest te worden én om toch een vorm van vriendschap aan te gaan, passen deze kinderen zich aan. Dit kost ontzettend veel energie en ergens 'wringt' het. Ze kunnen op deze manier niet (volledig) zichzelf laten zien. Soms mist ook de veiligheid op school om zichzelf te kunnen zijn. Een dergelijk schoolklimaat dwingt tot aanpassing.

De frustratie en vermoeidheid van school moet er ergens uitkomen. En waar kan dat beter dan in de veilige omgeving thuis? Soms begint het al op het schoolplein als je kind uit school komt. Ontploffingen 'om niets'. Thuis gaat dat nog even door. Niet leuk voor de rest van het gezin én heel vervelend voor jouw hoogbegaafde kind.

Omdat deze leerlingen de 'ideale' leerling zijn in de klas, ziet school niet altijd dat deze leerlingen wel een probleem hebben, waar extra aandacht voor nodig is. Omdat de problemen zich thuis voordoen, wordt daar eerst naar een oorzaak gezocht.





## De leerling met probleemgedrag in de klas

Er zijn ook hoogbegaafde kinderen die het niet lukt om zich aan te passen. Of die ervoor kiezen dit niet te doen. Vaak hebben deze kinderen een enorm sterke eigen wil.

Als deze kinderen voelen dat ze geen aansluiting hebben, kunnen ze 'acting out' gedrag laten zien. Hieronder valt brutaal gedrag naar de leerkracht toe, het pesten van andere kinderen, de clown uithangen... alles om toch wat aandacht te krijgen.

Helaas levert dit negatieve aandacht op. De valkuil bij deze hoogbegaafde kinderen, is dat er bij de benadering meer gekeken wordt naar het storende gedrag in de klas, dan de oorzaak die eronder ligt: geen passend onderwijs en niet gezien worden.



## Psychosomatische klachten

Tot slot de kinderen die 'naar binnen slaan'. Deze groep hoogbegaafde kinderen laat zelden tot nooit vervelend gedrag zien. Hun frustratie vertaalt zich in zogeheten psychosomatische klachten.

Denk hierbij aan medisch niet te verklaren buikpijn, hoofdpijn, tics en andere spanningsklachten (slecht in slaap komen, piekeren, snel huilen).

## Op school én thuis

Of jouw hoogbegaafde kind nu thuis, op school of in beide omgevingen problematisch gedrag of psychosomatische klachten laat zien, maakt eigenlijk weinig uit. Jouw kind geeft op zijn of haar eigen manier aan: **help mij, het gaat niet goed met mij.**

Hulp en ondersteuning is zowel in het onderwijs als thuis noodzakelijk. Het één gaat niet zonder het ander. De verschillende omgevingen zullen moeten samenwerken. Ouders, school én kind.

### Stap 3: Wat is passend onderwijs?



Wat betekent passend onderwijs voor jouw kind? Wat heeft jouw hoogbegaafde kind nodig om zich optimaal te ontwikkelen en tot leren te komen?

Binnen de groep hoogbegaafde kinderen, zijn kinderen ieder weer verschillend. Ieder met zijn eigen leervoorkeuren en verschillende interesses. Ieder met zijn eigen sterke en zwakke punten.

Passend onderwijs voor een hoogbegaafde leerling is maatwerk.

Afgestemd op het niveau en het tempo van jouw kind.

Zoals gezegd is iedere hoogbegaafde leerling anders. Toch laat deze groep ook overeenkomsten zien. In snelheid van leren, in de manier van denken.



## 5 kenmerken van onderwijs aan hoogbegaafden:

1. Het hebben van ontwikkelingsgelijken, ook wel peers genoemd.
2. Topdown leren
3. Compacten en verrijken
4. Hogere orde denkvragen
5. Gezien worden

## Peers

Om je te kunnen ontwikkelen van kind tot gezonde volwassene, moet je je kunnen spiegelen aan gelijken. Het is een essentiële voorwaarde voor een hoogbegaafd kind om met andere hoogbegaafde kinderen te spelen en te leren. Dit kan in een plusklas (mits die niet voornamelijk uit meerbegaafden bestaat), een deeltijd hb-voorziening, buitenschoolse activiteiten, of binnen voltijds hoogbegaafdenonderwijs.



## Top down leren

Een hoogbegaafde leert vanuit nut. Waarom moet ik dit weten? Wat is het nut en waar gaat het naartoe? Dit houdt in dat een hoogbegaafde leerling leert vanuit het geheel naar de delen. (Blijv: hé als ik kan lezen, kan ik zelf dingen leren - dat is een verhaal - met zinnen - en woorden - verhip die tekentjes zijn klanken!)

Het Nederlandse onderwijs is vaak juist bottom-up georganiseerd: eerst de details, de onderdelen en dan vormt dat als vanzelf een geheel. Dit staat haaks op hoe een hoogbegaafd kind leert.

## Compacten en verrijken

Een hoogbegaafde leerling leert snel, legt snel verbanden en heeft weinig instructie nodig. Ook eindeloos herhalen om stof in te oefenen is niet nodig en werkt zelfs verveling in de hand.

Het best is om per lesblok vooruit te toetsen. Zo kan gekeken worden wat de leerling beheerst en wat (nog) niet. Van de nog te leren stof hoeft de hoogbegaafde leerling minder dan 50% te maken dan de reguliere kinderen. Zo blijft er tijd over voor verrijking: dieper op de stof in te gaan (verdieping) of meer en andere aspecten over het onderwerp te leren (verbreden).

## Hogere orde denk vragen

Hoogbegaafde kinderen denken sneller en anders. Om hen goed uit te dagen zijn hogere orde denk vragen goed in te zetten. Dit zijn vragen die een beroep doen op creatief denken, analyseren en evalueren.

## Gezien worden

Ieder kind wil gezien worden, of het nu hoogbegaafd is of niet. Voordat een hoogbegaafd (en vaak ook hoogsensitief) kind zich gezien voelt, is er echter meer nodig dan bij veel klasgenootjes. Een hoogbegaafd kind 'prikt dwars door je heen'. Heeft het nodig dat je oprecht en authentiek bent als ouder en leerkracht.



## Stap 4: Is onderzoek nodig?



Moet je bij een vermoeden van hoogbegaafdheid altijd testen? En vanaf welke leeftijd is het dan verstandig?

Het is zeker niet altijd nodig om een IQ-test of een hoogbegaafdheidsonderzoek uit te laten voeren. Of dit nodig is, hangt van een aantal factoren af.

Zijn er geen problemen en krijgt jouw (vermoedelijk) hoogbegaafde kind passend onderwijs? Dan is er geen noodzaak tot testen.

Op het moment dat er problemen ontstaan, óf dat je problemen in de nabije toekomst ziet aankomen, is het wel verstandig om een onderzoek te laten uitvoeren. Leeftijd is hierbij van ondergeschikt belang. Vanaf 2,5 jaar is het mogelijk om een IQ test en (hoog)begaafdheids-onderzoek te laten uitvoeren.



## 5 redenen voor onderzoek / IQ- test:

1. Vermoedens van onderpresteren
2. Onverklaarbaar gedrag, mogelijke oorzaak in hoogbegaafdheid
3. Ouders hebben behoefte aan meer handvatten en duidelijkheid
4. School heeft behoefte aan meer handvatten en duidelijkheid
5. HB-bewijs nodig voor een voorziening of school



## Onderpresteren

Heb je het idee dat er meer in jouw kind zit, dan eruit komt? Dan zou het kunnen dat jouw kind aan het onderpresteren is. Je kunt relatief onderpresteren (hoge cito-scores halen, maar eigenlijk veel meer kunnen) en absoluut onderpresteren (lager scoren dan voor dat leerjaar verwacht mag worden).

Hoogbegaafde kinderen kunnen extreem goed zijn in het verbergen van hun potentie.

## Probleemgedrag

Vertoont jouw kind op school problematisch gedrag? Hangt het de clown uit, verstoort hij of zij de lessen? Of heeft het juist psychosomatische klachten als buikpijn en hoofdpijn?

En kan de leerkracht en kunnen jullie er maar niet de vinger op leggen waar het vandaan komt? Het kan zijn dat dit gedrag voortkomt uit verveling, onvoldoende gezien worden of faalangst.

## Behoeftte ouders

Je vraagt je af wat jouw kind nodig heeft op school. In gesprek met school kom je er niet uit en het lijkt erop dat school niet goed weet wat het kan bieden aan jouw zoon of dochter. Of school onderkent dat er problemen zijn en verandert niets aan het aanbod van jouw kind. Terwijl jij vermoedt dat passender onderwijs nodig is.

Met een IQ-test en een hoogbegaafdheidsonderzoek kan je opnieuw met school in gesprek. Zeker als je je daarbij laat ondersteunen door een professional, is de kans groter dat school 'in beweging' komt.

## Behoeftte school

Misschien merk jij als ouder thuis niets aan je kind, maar heeft een leerkracht (of peuterleidster) een vermoeden van hoogbegaafdheid. Ook dan is het goed om je kind te laten testen en onderzoeken. Dat geeft school en jou als ouder meer handvatten bij je kind. .

## HB-bewijs

Helaas moet je bij veel voltijds hoogbegaafden scholen nog steeds een IQ van 130 of hoger kunnen aantonen middels een IQ-test. Er zijn zelfs plusklassen die hierom vragen.

## Stap 5: In gesprek met school



Als het goed is, heb je gedurende het voorliggende proces al regelmatig contact gehad met de leerkracht en de intern begeleider van school. Op kleinere scholen kan zelfs de directie erbij betrokken zijn.

Nu bekend is wat jouw kind nodig heeft op school, kunnen afspraken gemaakt worden over de aanpak. Hoe gaat school zorgen dat jouw kind het onderwijs krijgt dat het nodig heeft? Wat kan school bieden en wat niet? Is het nodig om ook buiten school te kijken (bijvoorbeeld een externe plusklas of mindsettraining) of is een geheel andere school nodig? Hoe opener je dit gesprek met school kunt voeren, hoe prettiger dit voor iedereen, en uiteindelijk dus jouw kind, is.

Het is belangrijk voor jouw kind dat school doet wat het toezegt te doen. Leg de afspraken duidelijk vast en zorg voor regelmatige evaluaties. Leg de eerstvolgende evaluatie-datum vast. Voor veel hoogbegaafde kinderen met een maatwerk-plan is het nodig om dit plan iedere 6 weken te evalueren en waar nodig bij te stellen. Overweeg of het handig is om hierbij een professional (hb deskundige) in te schakelen.



### 5 aandachtspunten voor het gesprek met school:

1. Wat kan school?
2. Hoe gaan zij dit concreet vormgeven? Wie doet wat wanneer?
3. Wat kan school niet?
4. Welke buitenschools aanbod is er beschikbaar? Wie regelt en wie betaalt?
5. Eens per 6 weken evalueren en waar nodig bijstellen.

## Stap 6: Wat doe je thuis?



Als jouw kind blij naar school gaat, omdat het daar gezien wordt en krijgt wat het nodig heeft, zal je merken dat het probleemgedrag of de psychosomatische klachten afnemen.

Helaas is dit niet van de één op andere dag zo. Mijn ervaring is dat het zelfs tot één a twee jaar kan duren voordat je kind weer helemaal 'de oude' is. Dat blije, onderzoekende kind dat je gaandweg ergens bent verloren. Dat komt écht terug. Maar heb geduld en wees blij met de kleine stapjes.

Nu school hard aan het werk is om passend onderwijs te bieden aan je kind, kan jij in een parallel proces thuis je kind begeleiden.

Zorg dat je kind **peers** heeft om zich aan te kunnen spiegelen: regel speelafspraken of ga actief op zoek naar peers door naar activiteiten voor hoogbegaafde kinderen te gaan.

Leer je kind om te gaan met **intense emoties**. De meeste hoogbegaafde kinderen hebben één of meerdere vormen van hoogsensitiviteit. Eén van de veel voorkomende is het intens ervaren van emoties. Boosheid ontardt in woede, een teleurstelling is een drama van wereldformaat en om een schrammetje wordt zo hard gegild dat je denkt dat je de ambulance moet bellen.



Voor iemand die deze intensiteit niet kent, kan het nogal overdreven lijken. Maar niets is minder waar. Kinderen met deze gevoeligheid ervaren de wereld intenser. Opmerkingen als 'stel je niet aan' helpen deze kinderen niet. Je helpt je kind door de emotie te erkennen 'je hebt je pijn gedaan, wat vervelend'. Door de emotie te erkennen en daarmee je kind te zien, geef je je kind een gevoel van 'er mogen zijn'. Laat de tranen maar lopen, laat de boosheid er maar uit komen. De emotie is er, laat deze doorleven. Hierdoor stimuleer je een gezonde ontwikkeling



Betekent dit dat je je kind maar om zich heen moet laten meppen als het boos is? Nee, zeker niet. De emotie mag er zijn, dat is de eerste boodschap die je kind moet horen. Daarna kan je in gesprek met je kind over **passend gedrag** bij die emotie. Zo kan je uitgaan van de basisregel bij woede of boosheid: Je mag boos zijn, maar je doet jezelf en een ander geen pijn. Je maakt niets van jezelf of een ander kapot.

Binnen deze grenzen mag jouw kind zijn of haar boosheid uiten.. Hoogbegaafde kinderen hebben de neiging om in discussie te gaan of een reactie uit te lokken. Laat je niet verleiden, dit gooit alleen maar olie op het vuur. Probeer op je handen te zitten en bijt je tong eraf. Pas als de boze bui over is, de tranen weg zijn en je kind weer rustig is, kan je erover met elkaar in gesprek. Soms is direct erna nog iets te lastig. laat het dan en kom er op een ander ontspannen moment op terug.

Help je kind bij het ontwikkelen van een **groeimindset**. Veel hoogbegaafde kinderen kunnen al wat voor leeftijdgenootjes nog lastig is. Ze leren niet leren. En leren betekent doorzetten, tegen frustraties aanlopen omdat het niet in één keer lukt. Help je kind door complimenten te geven op de inzet, in plaats van op het resultaat.

Leef je kind voor hoe je dit doet. Hoe ga jij met teleurstellingen om? Wat doe jij als het niet in één keer lukt, of als je iets spannend vindt? Geef hier woorden aan en laat het zien.

## 5 tips voor thuis:

1. Zorg voor peers/ontwikkelingsgelijken
2. Accepteer en begeleid de intense emoties van je kind
3. Begeleid je kind bij het ontwikkelen van een groeimindset
4. Leef je kind voor hoe je omgaat met intense emoties en ontwikkel zelf een groeimindset
5. Speel spelletjes die je kind helpen op het gebied van emotie en mindset

## Stap 7: Zorg goed voor jezelf



Door alle zorgen rondom je kind, zou je bijna vergeten dat je nog méér bent dan ouder van je kind. Je bent een partner, een vriend(in), een zoon of dochter, een buurman of -vrouw en je hebt ook je werk.

"Ik ben een goede ouder door er altijd te zijn voor mijn kind"

Ja en nee. Natuurlijk vecht je als ouder voor je kind en probeer je het beste voor je kind te regelen. De zorg voor een hoogbegaafd kind dat niet lekker in zijn of haar vel zit, dat niet graag naar school gaat en veel intense emoties laat zien, kan je helemaal opslokken.

Je zult niet de eerste ouder zijn die met een burn-out, helemaal opgebrand, thuis komt te zitten.

### Zorg goed voor jezelf

Je bent écht een leukere vader of moeder als jij lekker in je vel zit. En als jouw kind gevoelig is voor stemmingen en sferen, dan help je niet alleen jezelf maar ook je kind door goed voor jezelf te zorgen.

Maak voor jezelf een lijstje, een mindmap of wat voor jou werkt, met daarin de dingen die jou energie geven. Waar word je blij van? Waar laad je van op?

Het kan zo klein en groot zijn als je zelf wilt. Laat het niet bij het bedenken, maar voer het uit. Maak hierover een afspraak met jezelf. Gun jezelf af en toe even me-time.

Door goed voor jezelf te zorgen en af en toe even uit de 'rat race' te stappen, geef je direct het goede voorbeeld voor je kind. Op deze manier laat je zien dat jouw kind goed voor zichzelf mag zorgen en hoe jouw zoon of dochter dit kan doen.



Nog één keer alle 7 stappen op een rijtje:

1. Gedrag: onder topje van de ijsberg

2. Actie op school en thuis

3. Passend onderwijs

4. Onderzoek of IQ test

5. In gesprek met school

6. Thuis begeleiden

7. Zorg voor jezelf



Gefeliciteerd!

Je hebt alle stappen van Hoogbegaafd en Happy doorgenomen.

Je weet nu hoe jouw hoogbegaafde kind  
weer met plezier naar school gaat.

Heb je vragen, behoefte aan ondersteuning, of wil je een IQ test laten afnemen?  
Neem contact met me op, dan kijken we samen naar de mogelijkheden.



Drs. S. (Sheila) van Horn

[www.sheilavanhorn.nl](http://www.sheilavanhorn.nl)

[info@sheilavanhorn.nl](mailto:info@sheilavanhorn.nl)

06 28704984

Kom in contact met andere ouders  
van een hoogbegaafd kind en  
word lid van de  
besloten facebookgroep  
Hoogbegaafd en happy!



Hilversum, januari 2021