

Heb je weleens het gevoel dat jouw hoofd sneller werkt dan dat van anderen?

Maak kennis met Jamie! Jamie is 10 jaar en heeft een brein dat lijkt op een razendsnelle raceauto. Dat is geweldig als je een ingewikkelde puzzel oplost of flitsende ideeën bedenkt, maar soms is het ook best lastig. Bijvoorbeeld als de rest van de wereld op een stadsfiets lijkt te rijden, of als jouw motor na een drukke dag oververhit is en anderen niet begrijpen waardoor dat komt.

In dit boek ontdek je samen met Jamie wat hoogbegaafdheid écht betekent. Je leert waarom je hoofd soms zo druk is, waarom je dingen zo intens beleeft en wat jou kan helpen als alles even tegen lijkt te zitten. Want hoogbegaafd zijn is veel meer dan alleen "slim zijn". Het is een bijzondere manier waarop jouw hoofd werkt.

Misschien herken jij jezelf wel in Jamie. Dan hoop ik dat dit boek je laat zien dat je niet de enige bent. Dat er niets mis is met jou. En dat je goed bent zoals je bent!



In dit boek leer je onder andere:

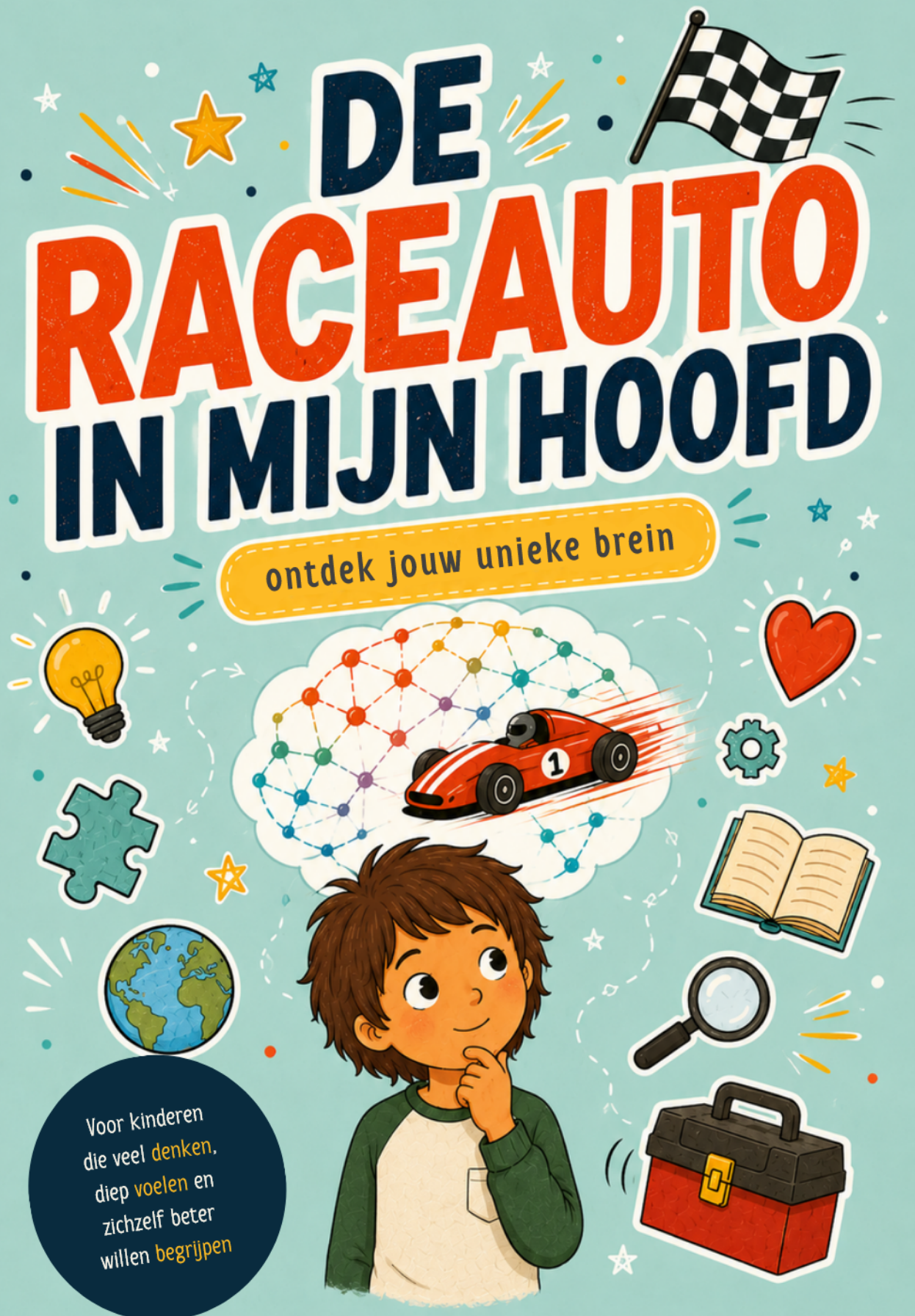
- Hoe de ingewikkelde machinekamer in je hoofd werkt;
- Waarom je soms zo sterk reageert op onrecht;
- Wat je kunt doen bij verveling, perfectionisme of een overvol hoofd;
- Waarom jij bent zoals je bent.



DE RACEAUTO IN MIJN HOOFD

ontdek jouw unieke brein

Merel de Graaf



Dit boek is voor jou



Dit is Jamie

Jamie is 10 jaar,
Jamie denkt best veel na.
Soms zelfs zó veel, dat het hoofd van Jamie
nooit stil lijkt te staan.
Het is alsof er in Jamies hoofd een
supersnelle raceauto rijdt, terwijl er in alle
andere breinen een normale auto rijdt.

Is dit herkenbaar?

Jamie merkt soms dat dingen anders voelen dan bij andere kinderen. Op school snapt Jamie sommige dingen heel erg snel, vaak sneller dan de rest van de klas. Terwijl de meester iets voor de derde keer uitlegt, is Jamie in gedachten al vijf stappen verder. Maar Jamie merkt ook dat andere dingen juist weer lastiger gaan dan bij anderen.

Misschien herken jij jezelf ook in de eigenschappen van Jamie:

Je verveelt je snel

Je voelt je soms "anders"

Je denkt heel veel na

Je hoofd is vaak druk

Je hebt een ingebouwde
"eerlijkheidsmeter"

Je vindt fouten maken
moeilijk

Je bent niet de enige

Herken je één of meer van deze dingen? Dan ben je zeker niet de enige. Jamie voelt dit ook wel eens, net als héél veel andere kinderen. Uit onderzoek weten we dat ongeveer 2 tot 3 op de 100 kinderen hoogbegaafd zijn. Dat betekent dat er op bijna elke school wel een paar kinderen zijn met precies zo'n snel en bijzonder hoofd als dat van jou!

Een reis door jouw hoofd

De meeste mensen noemen jouw manier van denken *hoogbegaafd*. Maar eigenlijk betekent het gewoon dat jouw hoofd op een eigen, unieke manier werkt. Soms begrijpt Jamie zichzelf niet zo goed, bijvoorbeeld waarom iets zo irritant kan zijn of waarom het hoofd maar blijft denken. Misschien begrijp jij jezelf ook niet altijd goed. Dat is helemaal niet gek!

In dit boek ga je samen met Jamie op reis om te ontdekken:

- **Hoe jouw hoofd precies werkt** en waarom het zo snel gaat.
- **Waarom sommige dingen lastig zijn**, zoals saaie lessen op school of grote emoties.
- **Wat jou kan helpen** als je hoofd te vol zit of als je je niet begrepen voelt.

Onthoud dit goed:

Je hoeft niet te veranderen om goed en leuk te zijn.

Je bent niet raar.

Er is helemaal niks mis met jou.



Jamie gaat dit allemaal langzaam ontdekken in dit boek.

Ga jij mee op ontdekkingsstocht?

Tussenstops tijdens deze ontdekkingsstocht



Hoe werkt jouw hoofd?

Waarom is jouw hoofd soms zo druk?

Dingen die lastig kunnen zijn

Gevoelens begrijpen

Wat is jouw kracht?

Jij en andere kinderen

Wat kan jou helpen?

Hoe kunnen anderen jou helpen?

Je bent goed zoals je bent



Hoe werkt jouw hoofd?

Jamie zit in de klas en staart naar de sommen op het bord. De meester legt uit hoe je breuken gelijknamig maakt. Jamie snapt het eigenlijk al na de eerste zin. Terwijl de rest van de klas braaf luistert, is Jamie in gedachten alle hoofdsteden van Europa aan het opnoemen.

Soms vraagt Jamie zich af: *"Waarom gaat mijn hoofd altijd zo snel? En waarom voel ik dingen soms zo ontzettend hard?"*

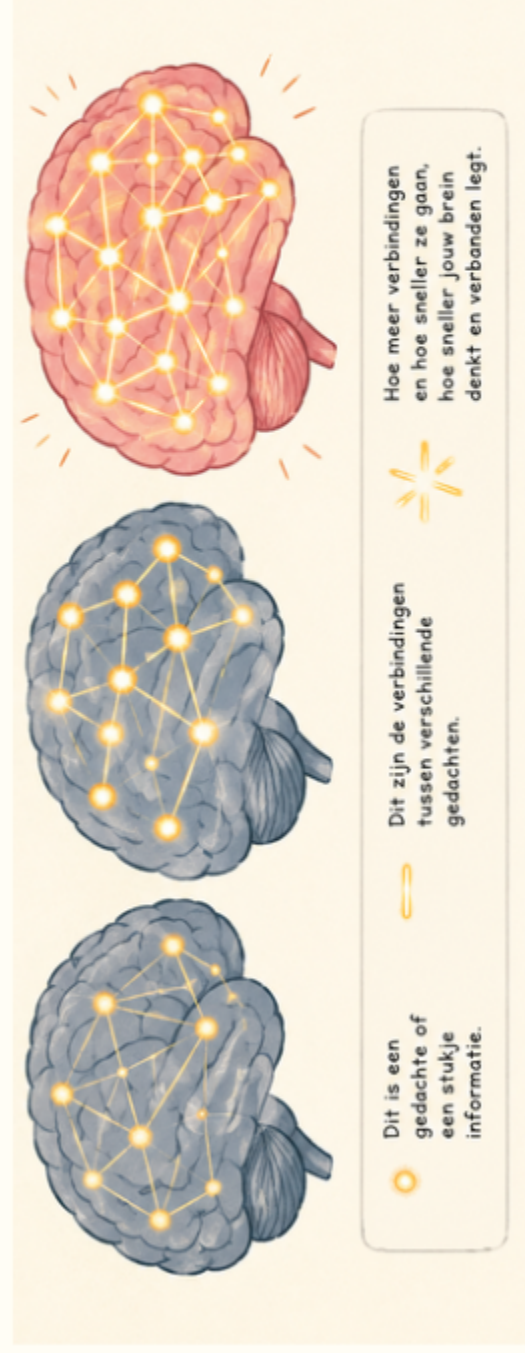
Jouw brein is een raceauto

Je kunt jouw brein vergelijken met een supersnelle raceauto. Terwijl de meeste hoofden werken als een fiets of een gewone auto, gaat dat van jou direct naar de hoogste versnelling. Dat komt omdat de verbindingen in jouw hersenen vaak sneller werken. Je legt verbanden tussen dingen die anderen niet zien.

De meeste hoofden werken als een fiets

Of als een gewone auto

Maar jouw brein is een supersnelle raceauto



Dit is geweldig als je een moeilijk probleem moet oplossen, maar het kan ook lastig zijn. Probeer maar eens met een raceauto door een drukke winkelstraat te rijden waar iedereen wandelt. Dan moet je constant op de rem trappen, en dat is best vermoeiend!

De verschillende leeftijden in jou

Heb je weleens het gevoel dat er een soort professor én een kind in je zitten? Dat is heel normaal. We noemen dat **asynchrone ontwikkeling**.

Het betekent dat jouw verschillende "kanten" niet even snel groeien:

→ Je denken (**cognitieve ontwikkeling**): Je kunt misschien al praten over de middeleeuwen of politiek. Op dat vlak voel je je soms al een tiener of zelfs een volwassene.

versus

→ Je gevoel (**sociaal-emotionele ontwikkeling**): Je kunt nog steeds heel erg verdrietig worden als je favoriete pen kwijt is of als iemand een gemene opmerking maakt. Op dat vlak ben je gewoon je kalenderleeftijd en denk je hetzelfde als je leeftijdsgenoten.

→ Dat dit soms schuurt, is niet gek. Het hoort bij hoe jij in elkaar zit.

De twee kanten van jou: het brein en het "zijn"

Misschien denk je nu: "*Oké, dus mijn hoofd is een raceauto, maar is dat alles?*"

Zeker niet! Je kunt hoogbegaafdheid zien als een huis met twee grote ramen.

Deskundigen noemen dat luiken. Om jezelf echt te begrijpen, moet je door beide luiken kijken.



Het breinluik (denken)

Dit is de kant die de meeste mensen wel van je kennen. Het gaat over dat je supersnel kunt denken, dat je intelligent bent en dat je originele, creatieve ideeën bedenkt. Hier zit jouw "denkhonger": de wil om alles te begrijpen.

Het zijnsluik (voelen)

Dit is de kant die je niet altijd aan de buitenkant ziet, maar die wel heel belangrijk is voor wie jij bent. Hier zitten een aantal belangrijke eigenschappen: kijk maar op de volgende pagina!

Veelvoorkomende eigenschappen binnen het zijnsluik

- De lat hoog leggen: Je wilt alles heel erg goed doen (dit noemen we ook wel **perfectionisme**).
- Sterk rechtvaardigheidsgevoel: Je vindt het belangrijk dat dingen eerlijk verlopen.
- Gevoeligheid: Je merkt veel op en emoties kunnen hard binnenkomen.
- Kritisch zijn: Je stelt veel vragen en ziet snel als iets niet klopt.



Sommige mensen kijken alleen naar het breinluik en vergeten het zijnsluik. Maar jij bent een combinatie van die twee!

Juist die gevoelige kant maakt jou tot wie je bent.



Wist je dat? Hoogbegaafde kinderen vaak een heel grappig soort humor hebben? Omdat je zo snel verbanden legt, zie je vaak woordgrapjes of grappige situaties die anderen pas veel later doorhebben!

Waarom is jouw hoofd soms zo druk?

Het is tien uur 's avonds. Jamie ligt in bed en staart naar het plafond. Eigenlijk zou Jamie moeten slapen, maar in Jamies hoofd is het chaos. Gedachten over de geschiedenisles van morgenochtend vliegen voorbij, gevolgd door de herinnering aan een grapje van een vriendje, en dan ineens de vraag: *"Hoeveel liter water zou er eigenlijk in de oceaan zitten?"*



Herken je dat? Dat je hoofd altijd "aan" lijkt te staan, zelfs als je moe bent? In dit hoofdstuk ontdekken we waarom jouw brein soms aanvoelt als een druk kruispunt waar alle stoplichten tegelijk op groen staan.

De meeste mensen hebben een

soort filter in hun hoofd dat bepaalt welke informatie belangrijk is en welke niet. Bij jou werkt dat filter anders: jouw **centrale zenuwstelsel** is gevoeliger en reageert sterker op alles wat er om je heen gebeurt. Je vangt meer signalen op en je verwerkt die ook nog eens veel dieper.

De super-gevoeligheden

Wist je dat hoogbegaafde kinderen de wereld vaak veel intensiever beleven? Het is alsof jouw zintuigen en emoties een vergrootglas gebruiken.



Meneer Dabrowski was een Poolse psycholoog, psychiater en filosoof. Hij ontdekte dat je op vijf gebieden heel gevoelig kunt zijn.



1. **Beweeglijkheid & energie:** Je moet altijd bewegen, praten of met je vingers trommelen.



2. **Scherpe zintuigen:** Je merkt elk geluidje op, vindt kriebeltjes in je kleding vreselijk of ruikt dingen die anderen niet ruiken.



3. **Grote fantasie & creativiteit:** Je droomt graag weg, je denkt vaak in beelden en kunt urenlang in je eigen wereld spelen.



4. **Denkhonger:** Je wilt alles weten en begrijpen. Je stelt vaak diepe vragen.



5. **Diepe gevoelens:** Je voelt emoties heel krachtig en kunt je enorm boos maken over oneerlijke dingen in de wereld.



Door deze gevoeligheden krijgt jouw brein de hele dag veel informatie binnen.

Jouw hersenen zijn heel goed in het leggen van verbanden tussen al die losse stukjes. Dat is jouw superkracht, maar daardoor kan je hoofd soms ook erg druk voelen. Soms wordt Jamie daar moe van. Het lijkt dan alsof het hoofd "overstroomt". Dat is niet gek, want al dat denken en voelen kost veel energie.

Maar door deze gevoeligheden kan Jamie ook extra genieten van een mooi liedje of een leuk boek. Dat is juist heel bijzonder!



Het is oké om intens te zijn

Misschien zeggen mensen soms dat je "niet zo heftig moet reageren". Maar die drukte in jouw hoofd hoort bij wie jij bent. Het helpt je bij creatief denken en slimme ideeën bedenken.

Wist je dat?

Veel hoogbegaafde kinderen pas echt tot rust komen als ze bezig zijn met iets wat ze interessant vinden?

Dat noemen we 'flow' of 'hyperfocus'. Je hoofd is dan druk, maar op een fijne manier!

In de volgende hoofdstukken leer je ook wat je kunt doen als het even te veel wordt. Maar onthoud vooral: jouw gevoeligheden maken jou bijzonder!

Dingen die lastig kunnen zijn

Jamie staat in de keuken en probeert voor een schoolproject een raket van karton te maken. In Jamies hoofd is het ontwerp al helemaal af: het is prachtig, met beweegbare vleugels en een lanceerplatform. Maar in het echt... wil de lijm niet plakken, knipt de schaar scheef en hangen de vleugels slap naar beneden. Ineens voelt Jamie een enorme golf van boosheid opkomen. Met een harde ruk trekt Jamie de raket kapot en gooit het karton door de kamer. "*Het lukt ook nooit! Ik ben ook nergens goed in!*" roept Jamie.

Herken je dat?
Dat je hoofd al ver vooruit is, maar de rest van jou het even niet kan bijhouden?



De botsing tussen je leeftijden

Herinner je je nog de term "**asynchrone ontwikkeling**"?

Dat er verschillende leeftijden in jou zitten, kan voor flinke frustratie zorgen.

→ Je hoofd wil meer dan je lijf: Je brein bedenkt een fantastisch verhaal, maar je handen kunnen nog niet zo snel en netjes schrijven.

→ Je snapt alles, maar voelt je klein: Je weet precies hoe het zonnestelsel in elkaar zit, maar in een ruzie met een vriendje raak je volledig van slag en weet je niet wat je moet zeggen.



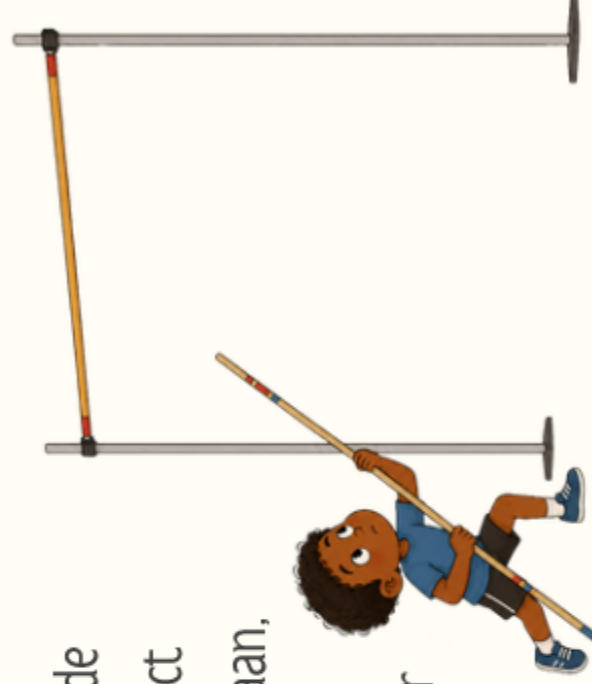
Dit verschil tussen wat je denkt en wat je kunt, voelt vanbinnen soms als een botsing. Het is alsof je motor veel krachtiger is dan je stuur: je vliegt soms uit de bocht!

Een héél hoge lat

Veel hoogbegaafde kinderen hebben een ingebouwde "perfectie-meter". Je wilt dat alles wat je doet direct een 10 is. Omdat veel dingen je vaak makkelijk afgaan, denk je dat je altijd alles in één keer moet kunnen.

→ Geen fouten durven maken: Een foutje voelt voor jou niet als een klein dingetje, maar als een bewijs dat je "niet meer slim" bent.

→ Faalangst: Omdat je zo bang bent om te falen, begin je misschien maar liever helemaal niet aan iets wat moeilijk lijkt. Je gaat uitdagingen vermijden. Jamie stopt bijvoorbeeld met puzzelen zodra het passende stukje onvindbaar lijkt te zijn.



Waarom school soms zo vermoeiend is

Op school moet je dingen vaak herhalen. Terwijl de rest van de klas 15 keer oefent, snap jij het misschien na één keer al.



- Verveling: Als je brein geen "voeding" krijgt, gaat het in de slaapstand. Je gaat dromen, gek doen of je wordt juist heel chagrijnig.
- Moeite met motivatie: Waarom zou je je best doen voor iets wat je allang kunt? Je verliest je "zin om te leren". Dit kan er zelfs voor zorgen dat je lagere cijfers haalt, omdat je niet meer oplet of je werk afraffelt.

Het onzichtbare masker

Sommige kinderen proberen gevoelens zoals frustratie en verdriet de hele dag op school te verbergen. Jamie doet dit soms ook. Jamie zet dan een soort onzichtbaar masker op om "gewoon" gevonden te worden en niet op te vallen tussen de andere kinderen in de klas. Dit noemen we ook wel **masking**. Maar het kost ontzettend veel energie om de hele dag iemand te spelen die je niet bent. De batterij loopt leeg en zodra Jamie thuis is in de vertrouwde en veilige omgeving, komt alle spanning eruit in een enorme huil- of driftbui. Misschien herken jij dit wel. Op dit soort momenten kan het helpen om dan even "op te laden" door te lezen of te tekenen.

Wist je dat? Meisjes dit "masker" vaker opzetten dan jongens? Hierdoor duurt het bij meisjes soms langer voordat iemand ontdekt dat ze hoogbegaafd zijn.

Wist je dat? Fouten maken eigenlijk heel goed is voor je brein? Elke keer als je een fout maakt en het opnieuw probeert, worden de verbindingen in je hersenen sterker. Zonder fouten groeien je hersenen niet!

Jamie leert nu dat het oké is als de raket niet meteen lukt. Het hoort bij de ontwikkeling!



Gevoelens begrijpen

Jamie ziet op het schoolplein dat een groepje kinderen een jongen buitensluit bij een spelletje. Ineens voelt Jamie een enorme brok in de keel. Jamie wordt niet een beetje boos, maar wordt woest. *"Dit is zo niet eerlijk!"* schreeuwt Jamie tegen de meester. De meester kijkt verbaasd en zegt: *"Jamie, doe eens rustig, jij hoeft dit niet op te lossen."* Maar Jamie voelt zich verantwoordelijk om op te komen voor de jongen die wordt buitengesloten.



Herken je dat? Dat je gevoelens soms zo groot zijn dat ze uit je lijf lijken te barsten?

De wereld door een vergrootglas

Hoogbegaafde kinderen beleven de wereld vaak veel intensiever. Het is alsof je met een onzichtbaar vergrootglas rondloopt waardoor alles veel groter en scherper binnenkomt. Als je blij bent, ben je superblij, maar als je verdrietig bent, voelt het als een diep zwart gat. Dat komt omdat jouw hersenen prikkels en gevoelens sneller en dieper verwerken dan bij de meeste mensen,. Een kleine opmerking van een klasgenoot die een ander kind niet eens zou opvallen, kan in jouw hoofd de hele dag blijven rondspoken.

De eerlijkheidsmeter

Jamie heeft een krachtige "ingebouwde eerlijkheidsmeter". Wanneer Jamie ziet dat regels niet worden nageleefd of wanneer iemand onrechtvaardig wordt behandeld, voelt Jamie dat diep van binnen. Veel hoogbegaafde kinderen hebben dit sterke **rechtvaardigheidsgevoel**. Dit kan ook over grote dingen in de wereld gaan, zoals het milieu of oorlog. Misschien maak jij je hier wel eens druk om, terwijl je klasgenoten liever praten over voetbal of TikTok. Later in het boek bespreken we deze verschillen in het contact met andere kinderen.

Waarom zijn woorden soms zo moeilijk?

Hoewel hoogbegaafde kinderen vaak een grote woordenschat hebben, is het soms erg lastig om uit te leggen wat je precies voelt. Jouw binnenwereld bevat zoveel gedachten en gevoelens dat het soms lastig is om er woorden voor te vinden. Jamie zegt dan vaak: "*Ik weet het niet*". Niet omdat Jamie het echt niet weet, maar omdat het moeilijk is om de grote brei van gedachten en gevoelens duidelijk uit te spreken.

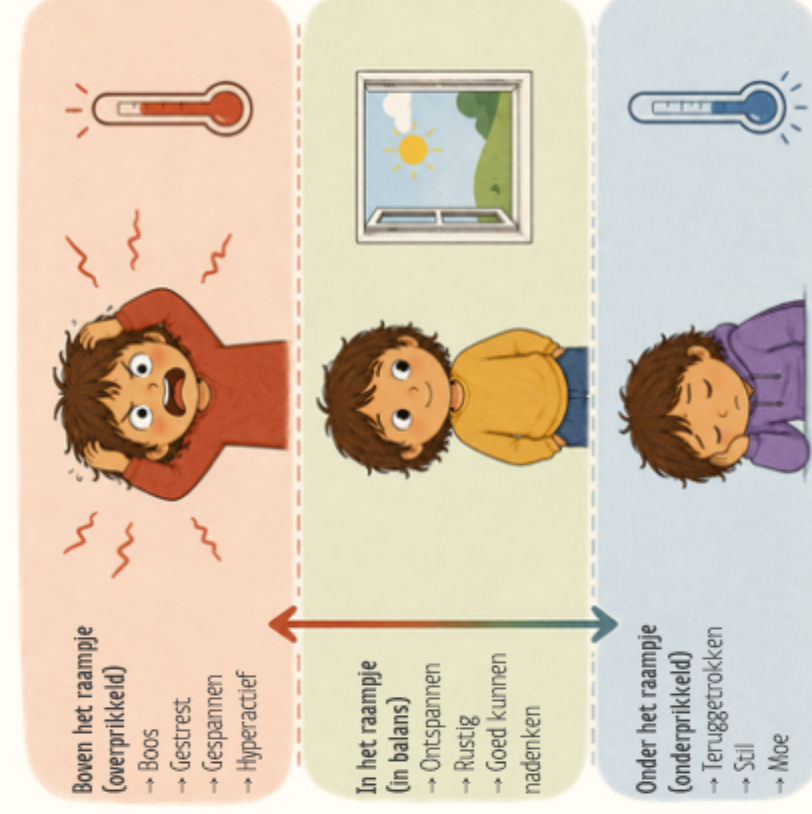
Wist je dat? Je soms lichamelijke klachten kunt krijgen van sterke emoties?

Je kunt bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn krijgen als je je heel erg zorgen maakt of als je je niet begrepen voelt.

Het overstromende emmertje

Stel je voor dat je een emmertje in je hoofd hebt. De hele dag door druppelen daar prikkels in: saaie lessen, harde geluiden, onrecht of de vermoeidheid van je "masker". Bij jou raakt dat emmertje sneller vol dan bij anderen. Aan het einde van de dag is één klein druppeltje – zoals een schoen die niet makkelijk aangaat – genoeg om het emmertje te laten overstromen.

Dan ontplof je in een boze driftbui of moet je heel hard huilen. Mensen noemen dat soms overdreven, maar voor jou is het een teken dat de spanning van de dag simpelweg te hoog was. Je schiet uit je **window of tolerance** (je "raampje" waarin je je goed voelt).



Onthoud goed: Je bent niet té gevoelig. Je beleeft de wereld gewoon in alle kleuren van de regenboog, en dat is soms juist een kracht!

Wat is jouw kracht?



Jamie is op een verjaardagsfeestje. In de woonkamer ligt een lastige houten puzzel op tafel. De meeste kinderen proberen het even, zuchten en rennen daarna weer naar buiten om te spelen. Jamie blijft zitten en kijkt rustig hoe de stukjes in elkaar moeten haken. In gedachten ziet Jamie het eindresultaat al. En dan... klik! De puzzel zit in elkaar. Jamie straalt en is trots op zichzelf.

Soms voelt je snelle en volle hoofd misschien als een last, maar het is ook een enorme superkracht. In dit hoofdstuk ontdekken we samen met Jamie wat jouw unieke talenten zijn.

Je leert als een speer

Weet je nog dat we zeiden dat jouw brein een raceauto is? Dat betekent onder andere dat je informatie razendsnel verwerkt. De meeste kinderen moeten iets 15 keer herhalen voordat ze het onthouden. Jouw brein heeft aan één of twee keer uitleg vaak al genoeg. Dat is een enorme kracht, want je hebt daardoor meer tijd om andere interessante dingen te ontdekken!

Out-of-the-box denken

Jamie denkt vaak net even anders dan anderen. Dat noemen we creatief denken. Je bent bijvoorbeeld een kei in het leggen van verbanden tussen dingen die op het eerste gezicht niets met elkaar te maken hebben. Zo zei Jamie in een geschiedenisles over ridders: *“Eigenlijk zijn ridders een soort voetbalverdedigers van vroeger: ze beschermen hun kasteel net zoals een verdediger het doel beschermt.”*

Ook ben je vaak sterk in het bedenken van oplossingen.

Waar anderen stoppen en denken: dit lukt niet, ga jij juist verder.

Je probeert nieuwe dingen uit en komt met ideeën die anders zijn dan wat de meeste mensen bedenken.

Als jij naar een probleem kijkt, zie je niet alleen wat er recht voor je ligt. Het is alsof je eromheen loopt: je bekijkt het van voren, van opzij, van boven en zelfs ondersteboven. Daardoor ontdek je mogelijkheden die anderen niet zien.

Dat is waarom jij vaak met oplossingen komt waar niemand anders aan heeft gedacht!

De wereld begrijpen

Je hebt een scherp observatievermogen. Dat betekent dat je snel dingen doorziet: of het nu gaat om een lastig spelletje of de "boodschap achter de boodschap" in een gesprek. Je prikt snel door onzin heen en stelt vragen die anderen niet eens durven te bedenken.

Je bent een wandelende encyclopedie

Veel hoogbegaafde kinderen hebben een enorme denkhonger. Je hebt brede interesses: het ene moment wil je alles weten over zwarte gaten en het volgende moment bouw je een complete website of bestudeer je hoe mieren samenwerken. Omdat je zoveel weet en daarnaast een goed geheugen hebt, kun je over heel veel onderwerpen meepraten.



De kracht om door te zetten

Sommige mensen denken dat slimme kinderen lui zijn en dat alles vanzelf gaat, maar dat is niet waar! Als jij ergens echt in geïnteresseerd bent, heb je een enorm doorzettingsvermogen. Je bent dan als het ware een "intellectuele haai": je blijft je vast in een onderwerp en laat niet meer los tot je het helemaal begrijpt. Die gedrevenheid zorgt ervoor dat je dingen kunt bereiken die voor anderen onmogelijk lijken.

Je bent een super-helper

Omdat jij dingen snel doorziet en goed overzicht kunt bewaren, kun je anderen vaak heel goed helpen.

→ Als je merkt dat een vriendje een som niet snapt, kun je het uitleggen op een manier die wél begrijpelijk is.

→ Je gebruikt je talent niet alleen voor jezelf, maar vaak ook om de wereld een stukje beter of eerlijker te maken.



Wist je dat? Veel grote uitvinders en kunstenaars vroeger ook kinderen waren met een druk en snel hoofd? Hun vermogen om buiten alle hokjes te denken heeft de wereld veranderd!

Zoals Albert Einstein
en Leonardo Da Vinci



Jamie begint nu te begrijpen: dat snelle hoofd is geen probleem, het is een uniek "gereedschap" waar je prachtige dingen mee kunt bouwen.

Jij en andere kinderen

Jamie staat op het schoolplein en kijkt naar een groepje klasgenoten dat tikkertje speelt. Jamie zou best met de andere kinderen willen spelen, maar eigenlijk vindt Jamie het spelletje een beetje saai. Jamie heeft een ander idee: *“wat als we tikkertje doen waarbij iedereen speciale krachten heeft?”* Dit klinkt in Jamies hoofd meteen als een veel leuker spel. Maar de andere kinderen kijken Jamie raar aan en zeggen dat ze gewoon tikkertje willen spelen, waarna ze weer wegrennen.

Soms voelt Jamie zich als een puzzelstukje dat nergens écht lijkt te passen. De gesprekken zijn anders, de interesses zijn anders en de grapjes die Jamie maakt, snappen de meeste kinderen niet.



Waarom voel je je soms anders?

Het is eigenlijk heel simpel: jouw hoofd werkt op een andere manier dan dat van de meeste kinderen om je heen. Herinner je je nog de twee verschillende luiken? Omdat je sneller denkt en dieper voelt, zie je vaak dingen die anderen niet zien of zie jij de dingen simpelweg op een andere manier; je kijkt door een andere “bril”.

Dit merk je bijvoorbeeld aan:

- Andere interesses: Terwijl je klasgenoten praten over Roblox en YouTube, houd jij je misschien bezig met klimaatverandering of het uit je hoofd leren van alle hoofdsteden in de wereld.
- Moeilijke woorden: Je gebruikt soms woorden die andere kinderen nog niet kennen, waardoor ze je niet altijd begrijpen.
- Andere humor: Je ziet grappen of woordspelingen waar anderen de logica niet van inzien.

De zoektocht naar jouw "groep"

Wist je dat het voor hoogbegaafde kinderen moeilijker is om een echt vriendschapsmaatje te vinden? Dat komt omdat er simpelweg minder kinderen zijn die precies zo denken als jij. De meeste mensen kiezen vrienden die op hen lijken, maar voor jou is die vijver met kinderen waarin je "vist" veel kleiner.

Jamie dacht vroeger dat er iets mis was met Jamie zelf, maar dat is niet waar. Je hebt gewoon ontwikkelingsgelijke nodig: kinderen die op hetzelfde niveau denken en dezelfde passies hebben. Als je die vindt, voelt het vaak als thuiskomen.

Het gevaar van het onzichtbare masker

Omdat je er graag bij wilt horen, ben je misschien een meester geworden in **masking**. Je doet dan alsof je minder weet dan je eigenlijk weet, je lacht om grappen die je niet grappig vindt of je houdt je mond over je echte interesses en praat mee over de onderwerpen die de andere kinderen leuk vinden.

Hoewel kinderen dit doen om erbij te horen en niet "raar" of "anders" gevonden te worden, kost het enorm veel energie om de hele dag een masker op te hebben. Je raakt daardoor steeds verder verwijderd van de echte jij.



Onthoud goed: je bent niet raar en je bent zeker niet de enige. Er zijn meer kinderen die zijn en denken zoals jij, maar zij dragen misschien ook een masker.

Wat Jamie helpt:

- Blijf jezelf: Als je jezelf bent, trek je mensen aan die echt bij je passen, in plaats van mensen die bij je masker passen.
- Vriendschap op verschillende niveaus: Je kunt met je klasgenoten tikkertje spelen, terwijl je met een ander kind in de plusklas praat over het ontstaan van de wereld.
- Zoek gelijkgestemden: Een plusklas of een hobbyclub voor kinderen met een hogere intelligentie is een geweldige plek om je masker even af te zetten.

Wist je dat? Veel hoogbegaafde kinderen liever met oudere kinderen of volwassenen praten? Dat komt omdat zij vaak op hetzelfde denkniveau zitten als jij!



Jamie leert nu dat het oké is om niet in elk groepje te passen. Een puzzelstukje past niet op iedere puzzel!

Wat kan jou helpen?

Nu je samen met Jamie hebt ontdekt hoe jouw bijzondere hoofd werkt en waarom je soms struggles ervaart, is het tijd voor actie! Je brein is dan vaak een snelle raceauto, maar elke coureur heeft een goede gereedschapskist nodig om de auto op de weg te houden.



Als je hoofd te druk is

Soms lijkt het alsof alle stoplichten in Jamies hoofd tegelijk op groen staan. Er vliegen dan zoveel gedachten en prikkels voorbij dat het hoofd "overstroomt".

→ De ladekast in je hoofd: Jamie gebruikt een handig trucje: stel je voor dat er in je hoofd een grote ladekast staat. Elke lade is voor iets anders: eentje voor schoolwerk, eentje voor vrienden en eentje voor piekergedachten. Door je gedachten in de juiste lade te stoppen, maak je je hoofd leger. Dit kun je ook tekenen op papier: je tekent lades waarin je je gedachten kunt opschrijven. Zo staat het op papier in plaats van dat het rondvliegt in je hoofd.

→ Even de motor laten draaien: Heb je heel veel energie en kun je niet stilzitten? Dat noemen we **psychomotorische overprikkelbaarheid**. Het helpt Jamie dan om even flink te bewegen: ren een rondje, spring op de trampoline of wiebel even heel hard. Daarna is er vaak weer meer rust om na te denken.

→ Zoek je oplaadpaal: Omdat jouw zintuigen alles scherper opmerken, heb je meer tijd nodig om weer op te laden. Trek je even terug op een rustige plek met een boek of je favoriete muziek.

Wat te doen bij grote boosheid?

Gevoelens komen bij jou vaak harder binnen, alsof ze door een vergrootglas gaan.

Als de "vulkaan" vanbinnen rommelt, kun je dit doen:

- Herken je waarschuwing slampjes: Je lijf geeft vaak al een seintje vóórdat je ontploft. Krijg je gloeiende wangen, zweethanden of buikpijn?. Dat is jouw waarschuwing slampje. Als je dit voelt, weet je dat je even een pauze moet nemen of diep moet ademenhalen.
- Accepteer de storm: Onthoud dat het oké is om intens te voelen. Het hoort bij jouw zijnsluik. Probeer je boosheid eruit te laten door het op te schrijven, te tekenen, te bewegen of erover te vertellen.

Weg met de verveling!

Verveling op school is voor jouw raceauto-brein heel vermoeiend. Als de motor voor langere tijd te rustig draait, kun je kribbig worden.

- Vraag om "brandstof" op jouw niveau: Als het werk te makkelijk is, kun je vragen om minder herhaling (**compacten**), sneller door de lesstof heen te gaan of stukken over te slaan (**versnellen**) en extra moeilijke of leuke opdrachten te krijgen (**verrijking**). Zo sluit het leren beter aan bij wat jij nodig hebt.
- Spring in de leerkuil: Zoek opdrachten die je nog niet kunt. Het voelt misschien eng om iets niet meteen te snappen, maar dat is juist het moment waarop je hersenen ontwikkelen!



Ik ga iets nieuws
leren en ik denk
dat ik het kan.

Dit is lastiger dan
ik dacht.

Ik snap het
niet.

Ik kan het niet.
Ik wil opgeven.

Ik blijf het
proberen en ik
vraag om hulp.

Het is me gelukt! Ik
kan iets nieuws. Ik
ben trots op
m mezelf!

Oefenen met fouten maken

Veel hoogbegaafde kinderen vinden fouten maken vreselijk, omdat ze denken dat ze dan "niet meer slim" zijn.

→ De kracht van "nóg niet": In plaats van te denken "*ik kan dit niet*", leer jezelf te zeggen: "*ik kan dit **nog** niet*". Fouten maken betekent dat je aan het leren bent.

→ Speel zonder te winnen: Oefen met spelletjes of sporten waarbij het niet gaat om wie de beste is, maar om het samenwerken. Zo leer je dat je ook oké bent als je niet als eerste over de streep komt.

Heel belangrijk: Erover praten

Dit is het allerbelangrijkste gereedschap in je kist. Soms denk je dat je het alleen moet oplossen, maar dat hoeft niet.

→ Vind je luisterend oor: Zoek iemand die je vertrouwt (je ouders, een leerkracht of een coach) en vertel wat er in je omgaat. Omdat jij dingen vaak anders ziet, is het voor anderen soms lastig te raden wat je nodig hebt.

→ Leg uit wat je voelt: Je hoeft niet direct de perfecte woorden te hebben. Je kan ook tekenen wat er in je hoofd omgaat en wat je voelt, of bijvoorbeeld plaatjes opzoeken die jouw gevoelens en gedachten omschrijven. Als mensen begrijpen hoe jouw "denken" werkt, kunnen ze je beter ondersteunen.



Wist je dat? Als je praat over wat je lastig vindt, je "emmertje" met spanning vaak direct een stuk leger wordt? Je bent de ander absoluut niet tot last, maar je bent juist een slimme coureur die hulp vraagt bij het onderhoud van jouw raceauto-brein!

Hoe kunnen anderen jou helpen?

Soms denkt Jamie: *"Ik moet dit toch allemaal zelf kunnen? Ik ben toch slim?"* . Maar hoogbegaafd zijn betekent niet dat je alles al weet of dat je nooit hulp nodig hebt. Juist omdat jouw hoofd anders werkt, is het belangrijk dat je leert hoe je anderen kunt vertellen wat je nodig hebt.



Wat heb jij nodig?

Ieder kind is anders, maar veel kinderen met zo'n brein als dat van jou hebben een paar dingen écht nodig om zich fijn te voelen op school en thuis:

- Begrip en respect: Dat mensen snappen dat jij soms anders denkt of intenser voelt.
- Echte uitdaging: Werk dat je niet binnen één oogopslag snapt, maar waarbij je echt even moet nadenken.
- Autonomie: De ruimte om zelf keuzes te maken.
- Contact met gelijkgestemden: Andere kinderen ontmoeten die net zo denken als jij, zodat je niet altijd hoeft uit te leggen wat je bedoelt.



Hoe geef je dit aan en aan wie?

De beste mensen om mee te praten zijn vaak je ouders en je leerkracht. Zij willen graag dat jij je fijn voelt, maar ze kunnen niet in jouw hoofd kijken.

Tips voor een goed gesprek:

- Kies een rustig moment: Begin niet een gesprek met de meester of juf als de hele klas druk aan het opruimen is. Vraag of je hem of haar na de les of tussen de middag even mag spreken.
- Bereid je voor: Schrijf van tevoren op wat je wilt zeggen of maak een tekening van hoe je hoofd voelt.
- Vertel wat je voelt én wat je nodig hebt: Alleen zeggen dat iets stom is, is vaak nog te vaag. Probeer te vertellen waarom het stom voelt.

Vind je het lastig om de juiste woorden te vinden? Jamie gebruikt deze zinnen vaak:

Als het werk op school te makkelijk is:

- *"Ik snap de uitleg al na een paar zinnen. Mag ik de korte instructie volgen en daarna aan de verdiepingsopdrachten?"*
- *"Dit werk heb ik al vaak gedaan. Heeft u een opdracht waarbij ik echt goed moet nadenken?"*
- *"Ik vind dit te makkelijk. Mag ik laten zien dat ik het kan door alleen de vijf moeilijkste sommen te maken?"*

Als je hoofd te vol zit of als je overprikkeld bent:

- *"Mijn hoofd is te vol door de drukte in de klas. Mag ik even op een rustig plekje werken?"*
- *"Ik merk dat ik nu heel boos word omdat ik het niet eerlijk vind. Kunnen we er straks even over praten?"*
- *"Ik weet niet hoe ik het moet uitleggen, mijn gedachten gaan te snel. Mag ik het tekenen?"*

Als je hulp nodig hebt bij iets nieuws:

- *"Ik vind dit nog lastig en ik ben een beetje bang om een fout te maken. Kunt u me helpen met de eerste stap?"*
- *"Ik kan dit nog niet, maar ik wil het wel graag leren. Heeft u een tip voor mij?"*

Je bent goed zoals je bent

Je bent aan het einde gekomen van de ontdekkingsstocht door je eigen hoofd. We hebben samen met Jamie gekeken naar de supersnelle raceauto in je brein, de intense emoties en naar de fijne en soms lastige kanten van jouw manier van denken. Misschien voel je je nog steeds een tikkeltje anders dan de rest, maar begrijp je hopelijk beter waar dit vandaan komt en hoe je hiermee om kunt gaan!



Anders zijn is oké

Soms heb je misschien gedacht dat er iets mis met je was, omdat je hoofd nooit stopt met denken of omdat je dingen zo intens voelt.

Maar onthoud dit goed: **hoogbegaafd zijn is geen probleem dat opgelost moet worden, maar een unieke manier van denken en ervaren.**

Jouw unieke manier van denken verrijkt de wereld. De wereld heeft mensen nodig die buiten de kaders denken, diepe vragen stellen en strijden voor rechtvaardigheid. Dat jij "anders" bent dan de meeste kinderen in je klas, betekent niet dat jij niet in de wereld past. Het betekent dat jij een eigen, bijzondere plek hebt, net als de rest!

Je hoeft niet perfect te zijn

Veel hoogbegaafde kinderen leggen de lat voor zichzelf erg hoog. Misschien denk je dat je alleen goed genoeg bent als alles meteen lukt. Maar jouw waarde hangt niet af van je prestaties. Je bent niet alleen wat je kunt (**breinlui**k), maar vooral wie je vanbinnen bent (**zijnslui**k). Fouten maken en vastlopen in de leerkuil horen erbij. Juist van deze momenten leer en groei je.

Een brief van de toekomst

Hannah is een vrouw met net zo'n brein als dat van jou. Hannah is nu 25 jaar oud, maar was ook ooit zo oud als jij. Zij heeft destijds precies gevoeld wat jij nu weleens voelt. Ze heeft een boodschap geschreven voor haar jongere zelf, en daarmee ook voor jou:

*"Lieve kleine ik,
ik weet dat je je soms eenzaam en anders voelt. Alsof je nergens helemaal tussen past, alsof je hoofd te vol is en je te veel voelt vanbinnen. Ik wil je vertellen dat het goed komt. Alles wat jij nu als "te veel" ervaart, kun je leren in te zetten als jouw kracht. Je nieuwsgierigheid, gevoeligheid en rechtvaardigheidsgevoel zijn geen lastige eigenschappen, maar delen van wie jij bent die de wereld nodig heeft. Je hoeft jezelf niet aan te passen om erbij te horen. De juiste mensen zullen je waarderen om wie je bent. Het kan even duren voordat je die vindt, maar ze bestaan echt. Het leven zal echt niet altijd makkelijk zijn, maar je slaat je er doorheen. Durf fouten te maken, durf hulp te vragen: dit zal je juist nóg sterker maken.*

Dus blijf jezelf, je bent precies goed zoals je bent!"



Jouw reis gaat verder

Dit is het einde van dit boekje, maar jouw ontdekkingsstocht naar wie jij bent gaat elke dag door. Er zullen dagen zijn dat de raceauto uit de bocht vliegt en dagen dat je moeiteloos over het circuit scheurt. Dat hoort er allemaal bij.

Blijf praten over wat er in je omgaat, probeer vaker je masker af te zetten en durf trots te zijn op je soms ingewikkelde, maar prachtige brein!