

STERKER

”

Een blik achter
het gedrag

”

Waarom jouw kind
thuis ontploft

”

De verborgen
wereld van
perfectionisme



INZICHT • HERKENNING • PRAKTISCHE TIPS



STERKER

IN BEGAAFD MAGAZINE

Slimme kinderen kunnen vastlopen om allerlei redenen. In deze gids kijken we niet alleen naar wat je ziet, maar ook naar wat een kind mogelijk probeert duidelijk te maken.

01	Voorwoord	03
02	Slim zijn is niet hetzelfde als makkelijk hebben	04
03	‘Maar ze haalt toch goede cijfers?’	05
04	Waarom jouw kind thuis ontploft	06
05	De verborgen wereld van perfectionisme	07
06	Verveling is niet altijd wat het lijkt	08-09
07	Nawoord	10



VAN DE SCHRIJVERS

**Niet om je kind te veranderen.
Wel om beter te begrijpen wat
er onder het gedrag leeft.**

Lees niet als checklist. Neem mee wat herkenbaar is en laat liggen wat niet bij jullie past.

Misschien herken je dit..?

Je kind is slim, nieuwsgierig en denkt snel. En toch loopt het ergens vast. Misschien hoor je op school dat het goed gaat, terwijl je thuis een kind ziet dat moe, boos of onzeker is. Of je merkt juist dat je kind zich terugtrekt, weinig vertelt en steeds vaker zegt: "Laat maar."



Rapporten vertellen niet hoe een dag werkelijk voelt. Achter weerstand, tranen of terugtrekken zit niet altijd onwil. Soms probeert een kind overeind te blijven in een omgeving die veel vraagt. Hoogbegaafdheid is geen garantie op een moeiteloos leven: snel denken kan samengaan met intens waarnemen, sterke gevoelens, hoge verwachtingen of het gevoel anders te zijn.

In deze gids kijken we naar school, naar goede cijfers die soms misleiden en naar spanning die juist thuis zichtbaar wordt. Daarna verdiepen we ons in perfectionisme en verveling. Niet als checklist, maar als uitnodiging om opnieuw te kijken. Je hoeft niet alles meteen op te lossen. Een andere vraag kan al een begin zijn. Misschien ontdek je dat gedrag op verschillende dagen, iets anders vertelt een kind kan na een drukke dag vooral rust nodig hebben en op een andere dag juist uitdaging of ruimte om zelf keuzes te maken. Daarom is nieuwsgierig blijven belangrijker dan één verklaring vinden.

**Veel leesplezier,
Mirjam en Kristel | Sterk in Begaafd**

SLIM ZIJN IS NIET HETZELFDE ALS MAKKELIJK HEBBEN

02

Op school begint het verhaal vaak met goede cijfers, snel begrip en een kind dat meekomt. Maar hoogbegaafdheid gaat niet alleen over prestaties. Het kan ook gaan over intens waarnemen, snel verbanden leggen, grote vragen stellen en voortdurend betekenis zoeken.



Wat eruitziet als gemak, kan van binnen veel inspanning vragen.

Een kind kan de uitleg snel begrijpen en toch vastlopen op de hoeveelheid herhaling, de sociale dynamiek of de onzekerheid over wat precies wordt verwacht. Misschien stelt het veel vragen, maar krijgt het weinig ruimte om ze te onderzoeken. Misschien past het zich aan en probeert het vooral niet op te vallen.

Sommige kinderen bewaren hun vragen voor later. Ze houden zich groot, volgen de regels en lijken nergens last van te hebben. Pas bij de veilige voordeur valt de inspanning weg. Daarom kan de overgang naar huis zo abrupt voelen en verdienen cijfers niet het laatste woord. Een kind kan ook vastlopen doordat het niet goed weet wat er wordt verwacht. Het antwoord lijkt eenvoudig, maar de opdracht voelt onduidelijk. Of het kind ziet allerlei mogelijkheden en weet niet welke aanpak de bedoeling is. Dan helpt het om niet alleen te zeggen dat het moet beginnen, maar samen de eerste stap helder te maken.



OM EVEN BIJ STIL TE STAAN

Waar zie je je kind echt tot leven komen? En in welke situaties lijkt het vooral energie te kosten om mee te doen?

Let op het verschil tussen kunnen en laten zien. Een kind kan veel begrijpen, maar nog ondersteuning nodig hebben bij plannen, omgaan met fouten, samenwerken of het reguleren van spanning. Dat maakt het niet minder slim; het maakt het kind menselijk.

‘Maar ze haalt toch goede cijfers?’

03



Goede cijfers kunnen laten zien dat een kind bepaalde leerstof beheerst. Ze vertellen niet automatisch hoeveel energie het kost om geconcentreerd te blijven, sociale regels te volgen of onzekerheid te verbergen. Een rapport is een momentopname; het laat niet zien wat eraan voorafging en wat erna nodig is om te herstellen.

DE ONZICHTBARE REKENING

Sommige kinderen worden meesters in aanpassen. Ze doen wat er gevraagd wordt, halen goede resultaten en stellen weinig vragen. Ondertussen kan spanning groeien: faalangst, vermoeidheid, buikpijn of steeds minder ruimte om gewoon kind te zijn. Omdat er weinig zichtbaar probleemgedrag is, wordt hun worsteling soms laat herkend.

Juist omdat het kind ‘het goed doet’, kan de omgeving denken dat er niets hoeft te veranderen. Maar prestaties laten vooral zien wat een kind kan laten zien. Ze vertellen niet hoeveel energie het kost.

KIJK OOK NAAR

- Hoe komt mijn kind thuis: opgelucht, uitgeput, boos of stil?
- Hoeveel hersteltijd is nodig na school?
- Durft mijn kind fouten te maken of hulp te vragen?
- Is er voldoende uitdaging én ruimte om te oefenen?

**Niet alleen: ‘Wat heeft mijn kind gehaald?’
Maar ook: ‘Wat heeft mijn kind daarvoor moeten dragen?’**

”

EEN HERKENBAAR MOMENT

Je kind komt thuis, gooit de tas neer en roept dat school stom is. Je vraagt naar hoe de toets ging, maar krijgt alleen een snauw terug. Misschien was de toets prima? en was de rest van de dag toch zwaar. Probeer later eens: ‘Wat was vandaag het lastigste moment?’

WAAROM JOUW KIND THUIS ONTPLOFT

'Op school is ze zo rustig.' 'Thuis is het één grote ontploffing.' Als ouder kun je daar behoorlijk van in de war raken. Hoe kan het dat je kind zich op school lijkt te beheersen en thuis ineens boos, verdrietig of onbereikbaar wordt?

04



Tijdens een schooldag houdt een kind misschien veel binnen: het leest de ruimte, remt impulsen, volgt verwachtingen en probeert erbij te horen. Thuis heeft die controle even niet meer. Dat kan een plek zijn waar opgebouwde spanning zichtbaar wordt. Het is een mogelijke verklaring, geen vaste regel: iedere uitbarsting vraagt om aandacht voor de eigen situatie.

01 | EERST RUST

In het heetst van de strijd lukt uitleg vaak niet. Zorg voor veiligheid, begrens gedrag dat pijn doet en geef zo nodig even afstand. Je hoeft het conflict niet meteen uit te praten.

02 | MAAK DE OVERGANG

Een voorspelbaar thuiskom-moment kan helpen: iets drinken, even alleen zijn, bewegen of juist samen landen. Kijk wat jouw kind nodig heeft: niet ieder kind wil hetzelfde.

03 | KIJK LATER TERUG

Als de spanning gezakt is, onderzoek dan samen: wat was lastig, wat merkte je in je lijf en wat kan morgen helpen? Luister eerst, voordat je oplossingen aandraagt.

Een ontlasting is geen vrijbrief voor kwetsend gedrag. Wel kan het gedrag een aanwijzing zijn om te onderzoeken welke druk eraan voorafging: geluid, sociale verwachtingen, wachten, onduidelijkheid, vermoeidheid of steeds moeten schakelen.

VRAAG VOOR EEN RUSTIG MOMENT

'Wat zou jou helpen als je thuis komt: eerst alleen zijn, even bewegen, iets eten, of samen vertellen?' Maak er geen verhoor van. Een klein gesprek op een ontspannen moment kan meer opleveren dan veel vragen direct na school. In het aanbod van Sterk in Begaafd gaan we dieper op in dit onderwerp

DE VERBORGEN WERELD VAN PERFECTIONISME

05

Perfectionisme lijkt op inzet. Een kind werkt zorgvuldig, wil het goed doen, en legt de lat hoog. Maar soms is er iets anders aan de hand: fouten voelen niet als een normaal onderdeel van leren, maar als bewijs dat je tekortschiet. Dan kan perfectionisme een manier worden om kritiek, schaamte of onzekerheid te vermijden.



Wat je misschien ziet	Wat een kind kan denken
Een nieuwe uitdaging vermijden.	'Ik moet het meteen kunnen.'
Snel opgeven of taken uitstellen.	'Als ik fouten maak, ben ik niet goed genoeg.'
Veel controleren, boos worden op zichzelf of bang zijn om te falen.	'Als ik het niet perfect kan, begin ik liever niet.'

'Je hoeft het nog niet te kunnen. We kunnen samen kijken wat een eerste stap is.'

Benoem niet alleen het resultaat, maar ook het proberen, bijstellen en verdragen van onzekerheid. Geef ruimte voor fouten en herstel. Dat betekent niet dat je je kind moet dwingen om iets spannend te vinden; begin klein en onderzoek samen wat haalbaar voelt.

Als perfectionisme veel spanning veroorzaakt of het dagelijks leven belemmert, kan het helpend zijn om met school of de zorgcoördinator verder te kijken naar wat je kind nodig heeft.

WAT KUN JE ALS OUDER DOEN?

Maak fouten zichtbaar en bespreek hoe je zelf iets herstelt. Vier niet alleen het eindresultaat, maar ook een poging, een vraag of een kleine stap. Vraag liever wat het spannend maakt en bied hulp bij één haalbare stap.

VERVELING IS NIET ALTIJD WAT HET LIJKT

06

Mam, ik verveel me.' Misschien klinkt het thuis in middels als achtergrondgeluid. Je stelt iets voor wandelen, een spelletje, iets bakken en alles is saai. 'Ga lekker buiten spelen.' 'Pak een boek.' 'Je hebt toch genoeg speelgoed?' En vijf minuten later klinkt het weer: 'Maaaaam, ik verveel me!'



Je vraagt je misschien af hoe een kind met een kamer vol speelgoed, boeken en knutselspullen zich tóch kan vervelen. En dan, een paar uur later, zit je kind ineens helemaal verdiept in een documentaire over het heelal, een ingewikkelde bouwconstructie of een zelfbedacht spel met tientallen regels. Daar is die nieuwsgierigheid weer. Dat kan behoorlijk verwarrend zijn. Op school hoor je misschien: 'Ze vindt het werk vaak te makkelijk.' Thuis zie je vooral een kind op de bank hangen of achter een scherm. En wanneer je vraagt wat het wél wil doen, komt er: 'Weet ik niet.' Een kind kan veel weten en toch niet meteen weten waar het zijn energie aan wil geven.

'Wat zou er achter die verveling kunnen zitten?'

EEN KLEINE CHECK-IN

Als je kind zegt 'ik verveel me', probeer dan eens: 'Is het te makkelijk, weet je niet waar je moet beginnen, of ben je eigenlijk moe?' Je hoeft niet meteen iets aan te bieden. De vraag kan helpen om samen te ontdekken wat er speelt.

SOMS BETEKENT 'IK VERVEEL ME' IETS ANDERS

06

Het kan betekenen: 'Dit is te makkelijk', 'Dit interesseert me niet', 'Ik weet niet wat ik moet doen' of 'Ik ben eigenlijk moe'. Soms mist een kind uitdaging, soms overzicht, soms rust. De woorden zijn hetzelfde, maar de behoefte er onder kan heel verschillend zijn.

TE MAKKELIJK

De uitleg is nauwelijks begonnen en je kind weet het antwoord al. Daarna volgen nog twintig soortgelijke opdrachten. Van buitenaf lijkt afhaken op ongemotiveerd gedrag.

TE VEEL OF TE MOE

Na een volle dag kan kiezen of beginnen juist lastig zijn. 'Ik verveel me' kan ook betekenen: ik weet niet waar ik moet beginnen of ik heb even geen energie meer.

GEEN AANSLUITING

Een activiteit kan inhoudelijk te weinig raken, te veel herhalen of weinig keuze bieden. Vraag niet alleen wat je kind niet wil, maar wat het wél nieuwsgierig maakt.

GEWOON EVEN VERVELEN

Niet iedere verveling heeft een diepere betekenis. Kinderen mogen ook zelf zoeken, rondhangen en even niets doen. Je hoeft niet elke lege minuut op te vullen.

En dan is er nog gamen...

'Hij kan uren gamen, maar huiswerk maken lukt niet.' Bij een game kunnen uitdaging, directe feedback, keuzevrijheid en steeds iets nieuws samenkomen. Dat is iets anders dan een werkblad met twintig opdrachten waarvan je kind er na twee al genoeg van heeft. Het zegt niet alles over motivatie, maar kan wel een ingang zijn om te onderzoeken wat leren aantrekkelijk en haalbaar maakt. Meteen een oplossing hoeven zijn. Soms helpt samen zoeken al.

KIJK NAAR HET KIND ACHTER HET GEDRAG



Misschien heb je tijdens het lezen meerdere keren gedacht: 'Dit herken ik bij mijn kind.' Hopelijk heeft deze gids herkenning gegeven en laten zien dat je niet de enige bent die soms zoekt naar wat jouw kind nodig heeft. Je hoeft niet meteen alle puzzelstukjes te leggen. Soms begint verandering met samen opmerken wat energie kost én wat juist ruimte geeft. Misschien roept deze gids ook nieuwe vragen op. Dat is niet erg. Het gedrag van een kind laat zich niet altijd in één verklaring vangen. Juist samen kijken, luisteren en uitproberen kan helpen om zicht te krijgen op wat passend is.

Hoogbegaafdheid begrijpen begint bij écht gezien worden.

Bij Sterk in Begaafd ondersteunen we gezinnen rondom hoogbegaafdheid.

Met herkenning, praktische handvatten en een plek waar je je niet alleen hoeft te voelen.

VERDER KENNISMAKEN?

Sterk in Begaafd biedt **gezinsbegeleiding** voor ouders die behoefte hebben aan meer inzicht en ondersteuning rondom hun (vermoedelijk) hoogbegaafde kind. Daarnaast organiseren we **ouderavonden** rond thema's die in veel gezinnen spelen met hoogbegaafde kinderen.

Wil je verder praten over wat je in deze gids herkent?

Neem gerust contact op via contact@sterkinbegaafd.nl of kijk op www.sterkinbegaafd.nl

Mirjam en Kristel | Sterk in Begaafd

Deze gids biedt herkenning en algemene informatie. De voorbeelden zijn geen diagnose.