

SURVIVALGIDS

Wat als je **HOOGBEGAAFD** bent?

Tessa Kieboom
Kathleen Venderickx
i.s.m. Annelies Nys

P E L C K M A N S

Heb je gehoord dat je hoogbegaafd bent?
Of denk je dat je een snelle denker bent?
Dan kan dit boek jou helpen!

Leesvoorbeeld

Samen op weg in dit boek

Dit is Loekie.



Loekie studeerde aan de Academie voor Survivalkunsten. Zij gaat samen met jou op pad in dit doe-boek. Zij ontdekt samen met jou wat hoogbegaafdheid is, wat dat met je doet en hoe je ermee kunt omgaan. Daarnaast helpt zij jou ook uit te zoeken **wat** en **wie** jou kan helpen. Als je Loekie ziet, kun je iets leuks doen.

Maak van dit doe-boek je beste vriend. Vul in.

Dit boek is van _____

Ik noem dit boek _____

Dit boek is helemaal van jou.

Jij beslist zelf wat je leest en wat je erin wilt schrijven en tekenen. Je fantasie bepaalt hoe je boek er zal uitzien. Leef je maar uit!

Ready? Go!

Welkom in dit gekke doe-boek



Welke leuke dingen kun je over jezelf zeggen?

Leg je hand op dit blad. Teken met je andere hand de omtrek ervan. Schrijf in het midden van je handomtrek 'Ik ben', en dan in elke vinger een positief woord dat jou beschrijft.



Dit vind ik leuk

Inhoud

Wat heb je al
gelezen? Zet een kruisje.



<input type="checkbox"/>	1 Dit ben ik	7
	Jezelf onderzoeken	8
	Je omgeving onderzoeken	16
	Wat weet ik al/nog niet over hoogbegaafdheid?	19
<input type="checkbox"/>	2 Wat is hoogbegaafdheid?	21
	Hoogbegaafd = gewoon heel slim?	22
	Het luik BREIN	24
	Het luik ZIJN	37
<input type="checkbox"/>	3 Een groeipad met kansen en valkuilen	69
	Jezelf zien als norm	72
	Iets bereiken kost tijd	74
	Je comfortzone verlaten	78
	Fouten maken mag	80
	Een lege toolbox	86
	In overdrive gaan	90
<input type="checkbox"/>	4 Je omgeving	93
	Match en mismatch	94
	Hulp van je omgeving	97
	– Psycho-educatie	97
	– Gezin	100
	– School	103
	– Vrienden	109

5 Tips voor een prettiger leven 115

TIP 1: Zorg goed voor je lichaam 116

TIP 2: Ontspan je regelmatig 117

TIP 3: Doe leuke dingen 118

TIP 4: Geniet van prettige momenten en gevoelens 119

TIP 5: Vervang floppers door toppers 120

TIP 6: Wees dankbaar 122

6 Ik en mijn snelle denken voelen zich goed 123



1

Dit ben ik

Jezelf onderzoeken	8
Je omgeving onderzoeken	16
Wat weet ik al/nog niet over hoogbegaafdheid?	19

Jezelf onderzoeken

Heb je al eens gehoord van René Descartes?

Dat is een Franse filosoof en wetenschapper uit de 17de eeuw.

Van hem is de bekende uitspraak: 'Cogito ergo sum.' Dat is Latijn, de taal die toen gebruikt werd in boeken, en het betekent: 'Ik denk, dus ik ben.' Deze zin staat voor een toen nieuwe methode om onszelf en de wereld om ons heen te onderzoeken. In dit deel van het boek neem je jezelf en je omgeving eens onder de loep.

Descartes zei dat ons verstand het startpunt is van onze kennis. Hij zag het lichaam als een machine zonder gedachten of wil.



Stel dat je lichaam een machine zou zijn. Hoe zou die machine eruitzien? Teken ze hier.

mijn lichaam

Nu denk je waarschijnlijk: ‘Klopt dat eigenlijk wel, wat die filosoof eeuwen geleden zei?’ Goed dat je deze vraag stelt. Want dat is de bedoeling: nadenken over wat je leest of hoort. Je hoeft niet blindelings te volgen wat er gezegd wordt. Je mag je daar gerust vragen bij stellen.

Mocht je bij het lezen van dit boek opmerkingen of vragen hebben, kun je ze achteraan noteren (p. 128-129) en ze tonen aan wie je wilt.



Kijk even verder naar jezelf. Volgens Descartes is het verstand de bron van kennis. Hoe zou die bron er bij jou kunnen uitzien?

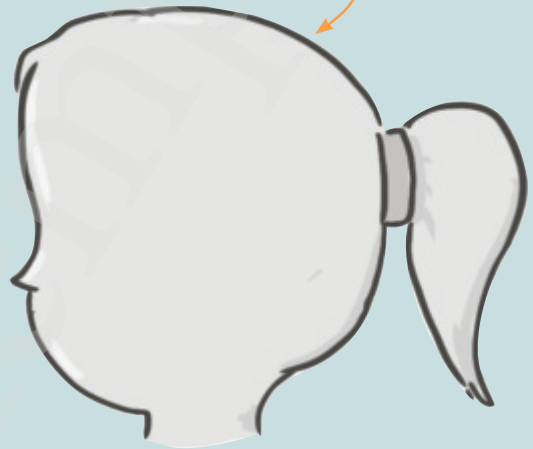
Vul in hoe jouw hoofd er vanbinnen uitziet.

Over welk onderwerp weet je al veel? Waarover zou je (nog) meer te weten willen komen? Welke ideeën borrelen er bij je op?

Dit weet ik al



Ik ben nieuwsgierig naar



Mijn ideeën



We hebben een lichaam (of een machine?) en we kunnen denken (en zelfs denken over denken). Maar **HOE** zijn we eigenlijk? Hoe is jouw karakter?

Je karakter is de verzameling van al de eigenschappen die je maken tot de mens die je bent. **Je kunt goede en slechte eigenschappen hebben.** Kunnen goede eigenschappen slecht worden als je overdrijft? En omgekeerd, kun je van je slechtere eigenschappen goede eigenschappen of een kwaliteit maken?



Wat zijn jouw eigenschappen? Hier zie je een aantal eigenschappen uitgezet op een schaal. Kruis aan wat bij jou past.



rechtvaardig

overbetrokken



nieuwsgierig

opdringerig



bescheiden

betweterig



rustig

verlegen



spraakzaam

niet luisteren



eerlijk

heel kwetsbaar



Deze eigenschappen passen ook bij mij: _____

Dit is uniek aan mij: _____



Wat doe je graag?

We ZIJN niet alleen, we DOEN ook. Kleur wat je graag doet.

spelen

plannen

leren

winnen

experimenteren

babbelen

schrijven

reizen

dansen

lezen

tekenen

creëren

vermaken

muziek spelen

sporten

mediteren

luisteren

tuinieren

voetballen

naar het nieuws kijken

dieren helpen

zingen

Voeg ook toe wat je graag doet en niet op deze pagina staat.

Ik hou van: ...