



‘Mijn kind heeft een ferraribrein’ is een boek van  
Witsand Uitgevers en Eva-Katrien Schröder  
[www.witsand.be](http://www.witsand.be)

Witsand Uitgevers  
Ertbrandstraat 256  
B-2950 Kapellen

© Witsand Uitgevers en Eva-Katrien Schröder, 2022  
D/2022/12.051/9 – NUR 850  
ISBN 978-94-9329-221-5  
Illustraties: Veronique de Jong

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave  
mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een  
geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar  
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij  
op papier, in fotokopie, mechanisch, elektronisch  
of op enige andere manier, zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de uitgever.



Eva-Katrien Schröder

Mijn kind heeft een  
**ferrari  
brein**

Van hoogbegaafd naar hartbegaafd



WITSAND UITGEVERS



*Opgedragen aan de mooiste,  
de liefste, de kleurrijkste  
en de bijzonderste  
Julian Hermans*



# INHOUD





# INHOUD

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>INLEIDING</b>                   | 13 |
| Het hypothesemodel voor kinderen   | 19 |
| <b>DEEL 1 HOOGBEGAAFD</b>          | 23 |
| Over hoogbegaafdheid               | 25 |
| Het zijnsluit                      | 34 |
| Perfectionisme                     | 35 |
| Een groot rechtvaardigheidsgevoel  | 35 |
| Een kritische instelling           | 36 |
| Gevoeligheid                       | 36 |
| Wat is hoogsensitiviteit?          | 39 |
| Inlevingsvermogen                  | 42 |
| Agressie                           | 42 |
| Emotionaliteit                     | 43 |
| Opgewonden gedrag                  | 43 |
| Je afgewezen voelen                | 44 |
| Lawaai                             | 44 |
| Hang naar rechtvaardigheid         | 45 |
| Werken met de magische driehoek    | 47 |
| Achterliggende theorie voor ouders | 53 |
| Het zijnsluit                      | 54 |
| Hoogsensitiviteit                  | 61 |
| Mijn overwegingen                  | 65 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>DEEL 2 FIXIE EN GROWIE</b>               | 67  |
| Wie zijn Fixie en Growie?                   | 69  |
| Korte mindfulnessmeditatie voor kinderen    | 69  |
| Fixie en Growie                             | 70  |
| Een oefening met de driehoek en de drie G's | 78  |
| Denken als Fixie                            | 87  |
| Denken als Growie                           | 88  |
| Doen als Growie                             | 91  |
| Wat kan jou helpen om meer Growie te zijn?  | 92  |
| <br>                                        |     |
| Het oproepen van een fijn gevoel            | 93  |
| Oefening: Mindfulness                       | 98  |
| <br>                                        |     |
| Achterliggende theorie voor ouders          | 99  |
| Psycho-educatie                             | 99  |
| NLP                                         | 102 |
| <br>                                        |     |
| Overwegingen                                | 105 |
| <br>                                        |     |
| <b>DEEL 3 SPELEN MET DE AXENROOS</b>        | 107 |
| Korte focusoefening voor kinderen           | 109 |
| Kennismaken met de dieren van de Axenroos   | 110 |
| Werken met de archetypen uit de Axenroos    | 127 |
| Oefening met de Axenroos                    | 128 |
| <br>                                        |     |
| Vormgeven van de archetypen                 | 130 |
| <br>                                        |     |
| De Axenroos en de magische driehoek         | 132 |
| <br>                                        |     |
| Sprookje                                    | 135 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Achterliggende theorie voor ouders          | 137 |
| Focussen                                    | 137 |
| De Axenroos                                 | 140 |
| Overwegingen                                | 146 |
| <b>DEEL 4 LEREN OMDENKEN</b>                | 149 |
| Levend standbeeld                           | 151 |
| Focusoefening                               | 154 |
| De ballon                                   | 155 |
| Een beetje magie doet wonderen bij boosheid | 157 |
| Omdenken en de driehoek                     | 161 |
| Achterliggende theorie voor ouders          | 167 |
| Omdenken                                    | 167 |
| Sprookjes                                   | 169 |
| Overwegingen                                | 170 |
| Mindfulnessmeditatie: Thuiskomen in het nu  | 174 |
| Focusoefening: De gouden douche             | 177 |
| <b>TOT SLOT...</b>                          | 181 |
| Woordje van dank                            | 181 |
| Literatuurlijst                             | 182 |



INLEIDING



Als moeder van drie hoogbegaafde kinderen, als therapeut en begeleider van hoogbegaafde kinderen, maar zeker ook als hoogbegaafde zelf, zie en voel ik steeds weer hoe moeilijk het voor een hoogbegaafde is om niet overspoeld te raken door ofwel het *voelen* ofwel het *denken*, en zo niet meer te komen tot het *handelen*.

In mijn praktijk zie ik voortdurend ouders of kinderen die klachten hebben rondom urenlang piekeren voor het inslapen, niet kunnen ontspannen met 'leuke' activiteiten en grote faalangst en andere angsten. Maar ik zie ook kinderen die zich eenzaam voelen, die het gevoel hebben dat ze volkomen anders zijn dan anderen en zich verliezen in dat gevoel.

Heel veel ouders benoemen hoe moeilijk ze het vinden dat het hen niet of niet goed lukt om hun kind uit het gepieker te krijgen, of uit de angst. Zelfs niet met alle goede raad, met veel hulp en met creatief kunst-en-vliegwerk. Er lijkt tegelijk met deze overspoeling een blokkade te ontstaan, waardoor de stap van het voelen dan wel het denken naar het gericht handelen bemoeilijkt wordt of soms zelfs helemaal niet lukt.

De door mij ontwikkelde methode beoogt het voelen, het denken en het gericht handelen bij hoogbegaafde kinderen meer in een vloeiende lijn te laten verlopen. Met mijn methode probeer ik hoogbegaafde kinderen handvatten te bieden om hun denken en hun voelen meer met elkaar te verbinden op moeilijke momenten, en zo ook tot gericht handelen te komen.

Ik geloof sterk dat wanneer er tussen het bovengemiddeld ontwikkelde denken en het rijke gevoelsleven van hoogbegaafden een constructieve verbinding wordt gelegd, het gerichte handelen veel vloeiender zal verlopen. Mijn visie is dat, pas wanneer er een goede flow is tussen beide en wanneer beide gekend zijn, en wanneer ook de valkuilen van beide gekend zijn, er een mooie balans kan ontstaan om het gericht handelen vorm te geven. Dit gericht handelen zal dan veel beter in balans zijn en het hoogbegaafde kind zal zich stabiel en steviger voelen.

Dit boek is zo opgebouwd dat er per hoofdstuk oefeningen en theorie zijn opgenomen, die je doorloopt of die je naar keuze kunt doorlopen samen met je kind.

Aan het einde van ieder hoofdstuk is een stukje theoretische achtergrond van de opdrachten opgenomen. Ik merk namelijk dat ik als ouder ook zelf steeds behoefte heb aan een antwoord op de vraag 'Waarom doe ik dit zo?' Door wat theoretische achtergrond te geven is het voor een ouder makkelijker te begrijpen waarom er gekozen is voor bepaalde oefeningen. Het biedt je ook de kans om je verder te verdiepen in de achtergronden van de oefeningen en er eventueel zelf variaties op te bedenken of ze meer te verweven in het dagelijkse leven. Ik nodig je uit hiermee te spelen en het je dagelijkse doen te laten verrijken.



Een opmerking nog vooraf: in dit boek is een aantal oefeningen opgenomen, waaronder meditaties en praktische oefeningen. Al deze meditaties en oefeningen zijn ook te vinden op de website [www.hartbegaafd.nl/oefeningen](http://www.hartbegaafd.nl/oefeningen).

Op de website vind je ook de oefeningen zoals ik die heb ingesproken. Het kan zijn dat je als ouder graag zelf meedoet met de oefeningen, en dan is het wel zo makkelijk om de oefening die ik ingesproken heb aan te zetten. Wil je de oefeningen liever zelf doen met jouw kind, geen probleem natuurlijk! Alle oefeningen zijn volledig uitgeschreven te vinden in dit boek.

Omdat ik het belangrijk vind dat eenieder zich kan vinden in mijn methode, heb ik ervoor gekozen het te hebben over hem/haar/hen. Zo wordt mijn boek inclusief voor personen van elk gender.