

Inhoud

Gebruiksaanwijzing van deze training	4
De Wereld als Laboratorium	5
Les over hoogbegaafdheid	6
Wat is intelligentie?	6
Wat is hoogbegaafdheid?	7
Hoe weet je zeker dat je hoogbegaafd bent?	8
Vaardigheden van de Blauwe Gaai	12
Wanneer gebruik je de vaardigheden van de blauwe gaai?	12
De Kracht IK	14
Lichaamstaal	14
Vragen stellen	17
Vaardigheden van de Merel	19
De Sherlock Holmes	21
Delen	25
Aardig Praten	26
Vaardigheden van de Duif	29
Een muntje tossen	31
Oplostijd	32
Afkoeling	35
Vaardigheden van de Kolibrie	38
De kracht IK bij plagen	41
Schouderophalen	42
Vaardigheid Hmmm...	42
Sterk Terugkomen	43
Verdwijntruc	45
Bereiken wat je wilt, hoe doe je dat?	47
Onmogelijk? Ik kan het niet! Het lukt niet!	47
Mijn plan van aanpak	57
Bronnen	59
Renata Hamsikova	60



Vaardigheden van de Blauwe Gaai

Jezelf leren uiten

Blauwe gaaien zijn kibbelende, schreeuwerige vogels. Ze leven in Noord Amerika. Als je daar door een bos loopt, hoor je meestal een blauwe gaai of een van zijn neven. Als een blauwe gaai niet leuk vindt wat andere vogels doen, laat hij dit heel luidruchtig aan ze weten. Wanneer hij hulp nodig heeft van andere blauwe gaaien, vraagt hij dit snel door hard te roepen. Blauwe gaaien zijn een goed voorbeeld van hoe te zeggen wat je wilt, hoe je je voelt en hoe te vragen om hulp als het nodig is.



WANNEER GEBRUIK JE DE VAARDIGHEDEN VAN DE BLAUWE GAAI?

Zeggen wat je precies bedoelt is vooral belangrijk als je niet goed kunt opschieten met andere mensen. Bijvoorbeeld, wanneer iemand je lievelingsgum afpakt, kun je woorden gebruiken om die ander de gum terug te laten geven. En wanneer iemand iets naars tegen je zegt, kun je woorden gebruiken om te zeggen dat je het niet leuk vindt. En je kunt ook zeggen waarom.

Wanneer mensen niet met elkaar kunnen opschieten hebben ze “problemen op het sociale vlak”. Sociale problemen ontstaan vaak wanneer mensen niet genoeg respect voor elkaar tonen. Kijk hoe twee leerlingen reageerden, toen ze niet genoeg respect kregen:

Jack was aan het schieten op het doel toen Michael aan kwam rennen en zijn bal afpakte. “Kom maar halen, slome,” riep hij.

Jack was woedend. Hij wilde extra oefenen voor een wedstrijd en had geen zin in dit soort ‘grappen’. Bovendien deed Michael altijd dit soort dingen. Maar Jack wist nooit hoe hij dat aan Michael duidelijk moest maken. Hij gaf Michael een trap. Dat werd gezien door de gymleraar en beide jongens mochten niet meedoen aan de volgende wedstrijd. “Maar ik ben niet begonnen,” was de verdediging van Jack. “Dat is niet belangrijk,” antwoordde de gymleraar.

VRAGEN STELLEN

Gebruik VRAGEN STELLEN wanneer je informatie nodig hebt of wanneer je om hulp wilt vragen.

Tegen mensen zeggen hoe je je voelt en nee zeggen wanneer je het nodig vindt zijn manieren om assertief te zijn, zoals de blauwe gaai. Een andere manier om assertief te zijn is vragen om wat je nodig hebt, voornamelijk wanneer je hulp wilt. Blauwe gaaien willen altijd schreeuwen om hulp!

De beste manier om achter dingen te komen of hulp te krijgen is door VRAGEN STELLEN. Weet je niet waar de bibliotheek is? Vraag het aan iemand. Heb je moeite met lange deelsommen? Vraag het aan je leraar. Weet je niet zeker waarom je fiets aanloopt? Vraag het aan je vriend die iets van fietsen afweet. VRAGEN STELLEN is nooit dom.

Je voelt je soms misschien niet op je gemak om vragen te stellen. Wat als iemand je uitlacht? Wat als iemand denkt dat de vraag stom is? Goed, en dan? Nu moet je jezelf een vraag stellen:

Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren?

Deze vraag kun je een aantal keren aan jezelf stellen. Stel dat je een aardrijkskunde opdracht niet begrijpt, maar je voelt je verlegen om de vraag te stellen. Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren als je de vraag wel stelt? Eén van de kinderen kan gaan lachen. Nou en?

Het ergste wat er zou kunnen gebeuren is eigenlijk niet zo erg als je er over nadenkt. Veel kinderen zijn juist blij als je een vraag stelt, want die zijn bang om het zelf te vragen! En je weet wat er gebeurt als je een vraag stelt:

- ① je krijgt een antwoord
- ① je krijgt meer informatie
- ① je krijgt de kans om te leren en een beter cijfer te halen

Als je niet durft te vragen wanneer je in een groep bent, zoals je klas, kun je altijd wachten tot er pauze is of tot het einde van de dag en dan pas de leraar vragen stellen. Je kunt misschien zelfs een e-mail sturen naar je leraar.

Wanneer gebruik je de vaardigheden van de kolibrie?

Je weet dat pestkoppen controle en macht willen hebben over hun slachtoffers. De belangrijkste manier om dat te krijgen is door kinderen aan het huilen te maken of door ze boos of bang te maken.

Hoe kun je er voor zorgen dat pestkoppen je met rust laten?

Door hen niet hun zin te geven. Ook al ben je verdrietig, laat het niet zien! Ga niet huilen of de pestkop aanvallen. Maak duidelijk dat zij géén controle hebben over de situatie. Maak duidelijk dat zij jou niet de baas zijn! Als de pestkoppen merken dat jij niet reageert zoals zij willen, zullen ze meestal moe worden van het spelletje en beseffen dat jij geen gemakkelijk slachtoffer bent. De vaardigheden van de kolibrie kunnen je hierbij helpen.

DE KRACHT IK BIJ PLAGEN

Gebruik deze vaardigheid als je tegen iemand wilt zeggen dat je zijn of haar plagen niet leuk vindt.

Herinner je je nog de vaardigheid van de blauwe gaai – de **KRACHT IK**? Het kan ook een vaardigheid van de kolibrie zijn. Het eerste wat je zou moeten doen als je geplaagd/gepest wordt is de **KRACHT IK** gebruiken om tegen die persoon te zeggen dat hij moet stoppen. “Stop daarmee!” of “Houd op!” Vaak probeert de pestkop een beetje lol te hebben en beseft niet dat plagen jou pijn kan doen. Als het zo is, werkt het meestal om alleen te vragen om te stoppen. Als het niet werkt, kun je de **KRACHT IK** sterker gebruiken: “Ik heb je gevraagd te stoppen en ik wil dat je er nu mee ophoudt.” Je kunt ook een sterke vraag gebruiken, zoals: “Waarom blijf je dat doen, terwijl ik je vroeg om te stoppen?”

➔ Onthoud dat je lichaamstaal en de toon van je stem heel belangrijk zijn als je de **KRACHT IK** gebruikt. Sta recht, maak je lang, kijk de persoon aan en draai niet weg. Spreek duidelijk en ferm. Gedraag je niet theatraal of gemeen, spreek rustig, eerlijk en direct, maar met gezag (nadrukkelijk). Loop gewoon weg als je klaar bent met praten.

Hoe gebruik je de **KRACHT IK** bij plagen?

- ⊙ *Ik wil dat je daarmee ophoudt.*
- ⊙ *Ik vind dat niet leuk. Stop daarmee, alsjeblieft.*
- ⊙ *Houdt daarmee op.*
- ⊙ *Stop daarmee!*

Bereiken wat je wilt, hoe doe je dat?

Niets, maar dan ook helemaal niets in het leven geeft je meer voldoening dan weten dat je op weg bent naar succes en prestatie. En niets is een grotere uitdaging dan het beste uit jezelf te halen.

Van elke 100 mensen die een universitaire studie beginnen, maakt minder dan 50 mensen de studie af. Ik vond dit wel interessant en heb een studiebegeleider gevraagd hoe dat komt.

“Het komt niet door onvoldoende intelligentie,” vertelde hij. “Ze worden niet eens toegelaten als ze de kwaliteiten niet hebben. De echte reden is de houding. Je zou er van versteld staan hoeveel jonge mensen de universiteit verlaten omdat ze hun docenten niet leuk vinden, omdat ze vakken moeten doen die ze niet aanstaan of omdat ze niet kunnen opschieten met medestudenten.”

Dezelfde reden – *negatief denken* – verklaart waarom veel jonge mensen geen goede baan krijgen of houden. Ze zijn zuur, negatief, pessimistisch en niet gemotiveerd. Het is niet het gebrek aan intelligentie wat deze jongen mensen in de weg staat, want intelligent zijn ze wel degelijk. Het is hun *houding*. Om te bereiken wat je wilt heb je doorzettingsvermogen nodig en een droom. Waar wil je naar toe en wat wil je eigenlijk bereiken?

ONMOGELIJK? IK KAN HET NIET! HET LUKT NIET!

Als je denkt dat je iets niet kunt, zal het ook niet lukken. Maar als je gelooft, echt gelooft, dat iets gedaan kan worden zullen je hersens aan het werk gaan en je helpen manieren te vinden om de klus voor elkaar te krijgen.

Als je gelooft dat iets gedaan kan worden, bedenk je creatieve oplossingen. Geloven dat iets niet gedaan kan worden

is destructief denken. Dit geldt voor alle situaties, klein of groot.



- ① Je kunt manieren vinden om iemand aardig te vinden.
- ① Je kunt oplossingen bedenken voor problemen.