Ik en faalangst

Nathalie van Kordelaar
Mirjam Zwaan

Ik en faalangst

Nathalie van Kordelaar en Mirjam Zwaan

ISBN 978 90 8560 553 9

NUR 210

© 2009 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Illustraties: Hiky Helmantel

Boekverzorging: Harmke Hienekamp

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

Inhoudsopgave

Wat kun je doen met *Ik en faalangst*? 4

Verhaal: Vlinders 7

1 Sterke kanten 11

2 Ik en faalangst 20

3 Mijn lichaam 28

4 Denken, voelen en doen 38

5 Aanpakken en durven 48

Nawoord 57

Ten geleide voor meelezers 59

Bijlage Ik oefen / ik kan 61

Wat kun je doen met *Ik en faalangst*?

Dit boek is voor jou en gaat over faalangst. Straks vertellen we er meer over.
We beginnen met een verhaal over Saskia. Ze moet een spreekbeurt houden op school. Dat vindt ze spannend. Stel je voor dat ze haar tekst vergeet of dat iedereen ziet dat ze knalrood wordt! Hoe zou dat aflopen, denk je?
Na het verhaal vertellen we wat faalangst is en hoe je ermee kunt omgaan. In dit boek staan veel tips, spelletjes en opdrachten. Jij mag erin schrijven of tekenen en je eigen voorbeelden toevoegen. Zo wordt dit boek echt van jou. Je kunt dit boek samen met een volwassene, een meelezer, lezen.

Achter in het boek zit een bijlage met kaartjes. Knip de kaartjes uit en vouw ze dubbel over de stippellijn. Stop ze in een insteekfotomapje met de kant naar voren die voor jou klopt. Telkens als je iets kunt draai je een kaartje om. Als je alle kaartjes hebt omgedraaid, ben je jouw faalangst de baas.

Als je de volgende pictogrammen ziet, weet je meteen wat de bedoeling is:

Vraag

Opdracht

Voorbeeld

Spelletje

Om over na te denken

Informatie

Tip

Plak hieronder een foto van jezelf.

Dit boek is van _____

Stel jezelf voor in een krantenadvertentie. Hieronder stellen we ook onszelf voor.

Ik ben Nathalie. Ik ben moeder van twee kinderen en hou van uit eten gaan, motor rijden en met mijn vriendinnen kletsen. Ik ben goed in het omgaan met mensen en niet zo goed in tekenen. Ik hou van mijn werk waarin ik kinderen zo goed mogelijk probeer te helpen zich prettig te voelen op school.

Ik ben Mirjam en ik ben jarig op 12 april. Mijn lievelingskleur is rood. Ik vind het leuk om te koken. Ik houd erg van lezen en vind het gezellig om met mijn twee zusjes af te spreken. Nathalie en ik werken samen in een eigen praktijk. Wij proberen mee te denken hoe kinderen zich prettig kunnen voelen op school.

Ik ben _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Vlinders

Lees het verhaal. Telkens als er een staat, kun je de volgende vragen bespreken.

● Wat gebeurt er? ● Heb jij dat ook wel eens? ● Wat doe je dan?

'Zullen we vanmiddag afspreken?' vraagt Esmee.

'Sorry, maar ik kan niet,' antwoordt Saskia. 'Ik moet nog werken aan mijn spreekbeurt.'

'Is het nou nog niet af?' Esmee kijkt een beetje verbaasd.

'Bijna,' jokt Saskia. 'Volgende week spreken we weer af, dat beloof ik!'

Nog drie dagen... Saskia begint al te zweten bij het idee dat ze straks voor de hele klas moet staan om haar spreekbeurt over vlinders te houden. Vlinders... ze voelt ze al de hele week in haar buik rondzwermen...

De spreekbeurt, de tekst, de presentatie, de plaatjes, de opgezette vlinders, het ligt allemaal al lang klaar. Toch wil Saskia iedere dag nog even controleren of het niet nog nét iets beter kan.

● Wat gebeurt er? ● Heb jij dat ook wel eens? ● Wat doe je dan?

Als ze thuiskomt, leest ze voor de honderdste keer haar tekst door en past hier en daar weer een woordje aan op de computer. Voor de spiegel oefent ze haar praatje. Straks moet ze dit voor de hele klas doen. Veel kinderen uit de klas hebben hun spreekbeurt al gehouden. Ze heeft zichzelf als een van de laatste kinderen ingedeeld in het rooster. Het lijkt wel of alle kinderen het heel makkelijk vinden. Iedereen kan het goed, behalve zij.

Vorig jaar moesten ze voor het eerst een spreekbeurt houden. Saskia was ziek op de dag dat zij die van haar moest houden. Buikpijn, hoofdpijn, zweten, ze voelde zich echt niet lekker. Dit heeft

ze trouwens wel vaker als er spannende dingen gaan gebeuren. Tijdens een toets op school is het helemaal erg, dan weet ze ineens geen antwoorden meer, terwijl ze echt goed geleerd heeft! Puur van de zenuwen.

● Wat gebeurt er? ● Heb jij dat ook wel eens? ● Wat doe je dan?

Waar was ze ook alweer gebleven? Saskia begint weer opnieuw met haar spreekbeurt voor de spiegel. Als ze donderdag maar niet wordt afgeleid of ineens haar tekst vergeet. Wat moet ze dan doen? Het mag gewoon niet gebeuren, dat het fout gaat! Saskia voelt de tranen in haar ogen springen. Ze wil niet! Ze wil echt niet!

● Wat gebeurt er? ● Heb jij dat ook wel eens? ● Wat doe je dan?

Als Saskia donderdagochtend vroeg opstaat, voelt ze zich niet lekker.
'Mama, ik voel me niet zo goed,' zegt Saskia aan de keukentafel.
'Dat gaat wel weer over als je je spreekbeurt hebt gehouden,' zegt haar moeder. 'Je bent altijd ziek als er iets spannends staat te gebeuren. Kop op meid, laat zien dat je sterk bent! Je gaat gewoon naar school.'
Saskia voelt zich erg verdrietig. Waarom moeten kinderen dit allemaal doen op school? Wat leert ze hier nou van?

● Wat gebeurt er? ● Heb jij dat ook wel eens? ● Wat doe je dan?

In de klas gaan ze eerst nog lezen en rekenen. Saskia kan haar aandacht er echt niet bijhouden. Ze moet die ochtend wel vijf keer naar de wc. Steeds als ze op de gang is, kijkt ze even in haar tas of ze alle spullen wel echt bij zich heeft. Ineens staat er iemand naast haar bij de kapstokken.
'Gaat het wel?' vraagt meester Jochem.

'Nou, eigenlijk kan ik alleen maar aan mijn spreekbeurt denken. Ik vind het heel eng,' gooit Saskia er zomaar uit. Ze had niet verwacht dat ze dit durfde te zeggen.

'Dat dacht ik al,' zegt meester Jochem vriendelijk. 'Dat kan ik mij best voorstellen, het is ook best spannend! Ik weet dat je je goed hebt voorbereid en dat vind ik belangrijker dan hoe het gaat. Zou het helpen als je alleen naar mij kijkt tijdens je spreekbeurt of naar Esmee?'

'Misschien...' zegt Saskia. 'Ik kan het proberen. Ik kijk wel naar Esmee.'

'Zet hem op!' zegt de meester. 'Ik weet dat je het kan!'

● Wat gebeurt er? ● Heb jij dat ook wel eens? ● Wat doe je dan?

Dan is het zover. In de pauze mag Saskia haar spullen klaarzetten voor haar spreekbeurt. Ze heeft al precies in haar hoofd hoe alles eruit moet zien. Nog één keertje kan ze snel haar tekst doorlezen en dan komen alle kinderen weer binnen. Saskia voelt de vlekken in haar nek komen. Straks wordt ze knalrood. Als de kinderen het maar niet zien...

Was ze nu maar zelf een vlinder, dan vloog ze hoog de lucht in. Weg, gewoon ver weg. Weg van school, weg van de spreekbeurt.

'Ben je zover?' vraagt meester Jochem ineens.

Haar hart klopt in haar keel. Even kan ze bijna geen adem meer halen. Ze kijkt naar Esmee en dan begint ze. 'Ik houd mijn spreekbeurt vandaag over vlinders. Ik heb voor dit onderwerp gekozen omdat...'

Als die eerste woorden eruit zijn, voelt ze zich iets kalmer worden. Esmee knikt vrolijk.

● Wat gebeurt er? ● Heb jij dat ook wel eens? ● Wat doe je dan?

Voor ze het weet is de spreekbeurt al klaar. De kinderen klappen hard voor Saskia. Meester Jochem zegt dat ze trots op zichzelf mag zijn en ook Esmee steekt haar duim op.

Was het dan goed? Saskia kan het zich bijna niet voorstellen. Ze heeft één plaatje op het verkeerde

moment laten zien en moest toen heel lang zoeken naar het goede plaatje. En bij een onderwerp kwam ze bijna niet uit haar woorden. Blijkbaar hebben de kinderen en de meester dat niet gehoord, want ze krijgt een 8 voor haar spreekbeurt!

- Wat gebeurt er?
- Heb jij dat ook wel eens?
- Wat doe je dan?

1 Sterke kanten

Dit hoofdstuk gaat over jouw sterke kanten. Met de opdrachten laat je zien wie jij bent en wat jij goed kan.

- Ik weet wat ik goed kan. ☐ ja ☐ nee
- Ik luister naar complimenten en bedank de ander hiervoor. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Iedereen heeft sterke en minder sterke kanten. Het is belangrijk dat je van jezelf weet wat je goed kan en wat je leuk vindt om te doen. Als je weet wat jouw sterke kanten zijn, voel je zelfvertrouwen. Het is fijn als je zelfverzekerd bent. Zelfverzekerde kinderen hebben vaak meer vertrouwen in zichzelf als ze iets moeilijks moeten doen. Ze blijven ook in moeilijke situaties rustig, waardoor alles beter lukt.

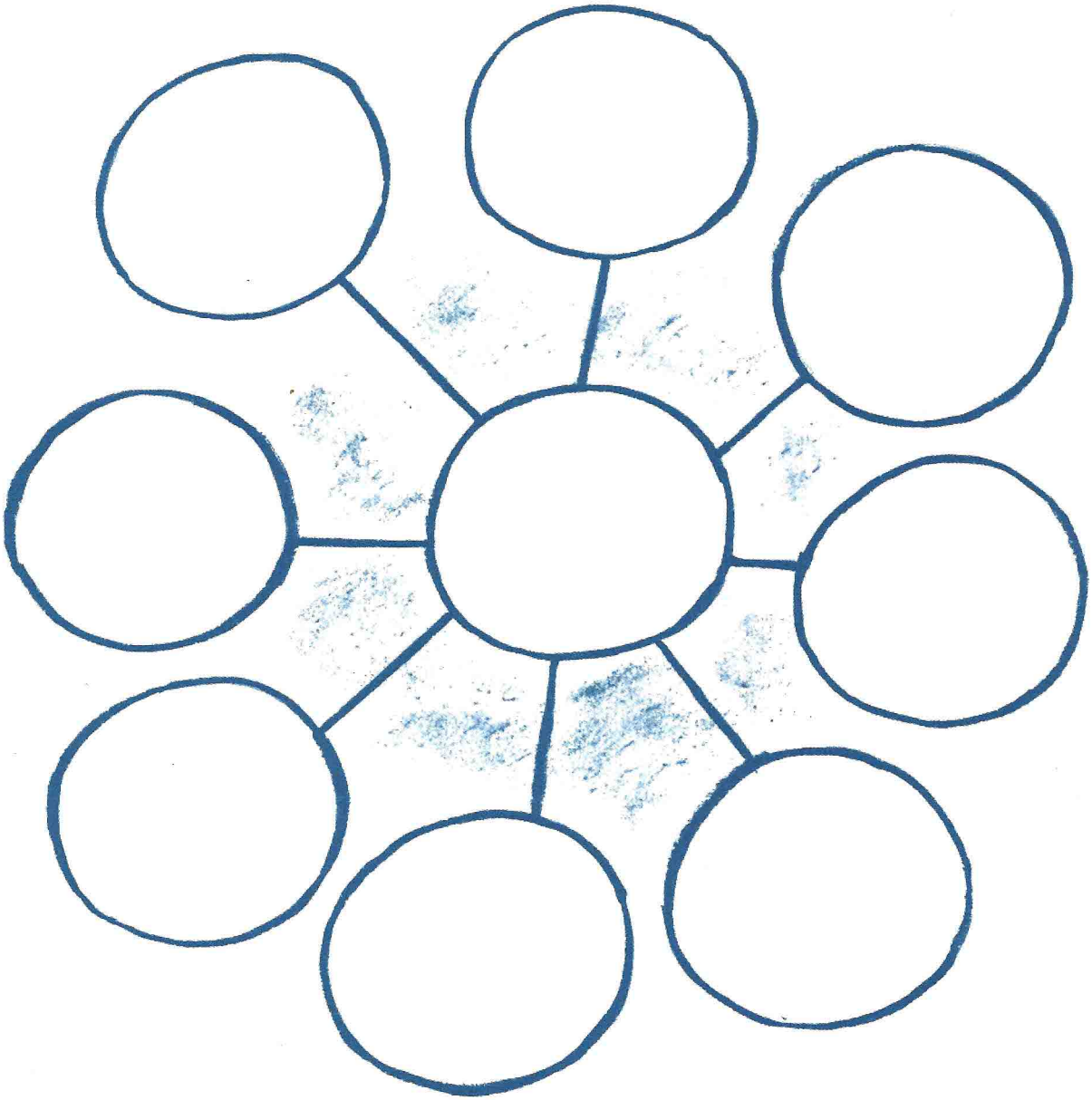
Eva is goed in tekenen en dat weet ze van zichzelf. Als de juf de tekenopdracht uitlegt, luistert Eva rustig. Ze weet dat ze snel ideeën krijgt om de opdracht te beginnen.

opdracht Wat kan jij goed? Hoe voel je je dan? Hoe laat je dat merken? Teken jezelf in deze situatie.

Soms zien anderen beter waar jij goed in bent dan jijzelf. Voor anderen is het gemakkelijker om jou te vergelijken met andere kinderen. Dit is voor jezelf veel moeilijker. Daarom is het slim om goed te luisteren als je een compliment krijgt. Zo leer je jezelf en je sterke kanten goed kennen.

opdracht

Schrijf je naam in het midden van de spin. Vraag anderen om eigenschappen van jou op te schrijven in de cirkels rondom je naam. Bijvoorbeeld je ouders, vrienden, leerkracht, opa of oma.



▸ Ik durf te zeggen waar ik goed in ben. ☐ ja ☐ nee

Veel kinderen vinden het moeilijk om te zeggen wat ze goed kunnen. Bijvoorbeeld omdat ze hebben geleerd om niet op te scheppen en bescheiden te zijn. Soms is het toch handig om te zeggen waar je goed in bent. Als je zegt wat je goed kan of wat je leuk vindt om te doen, houden anderen beter rekening met je. Je kunt dan vaker laten zien waar je goed in bent. Je zelfvertrouwen groeit hierdoor.

opdracht

Wat kan jij goed? Maak een lijstje van stermomenten waarop jij laat zien wat je goed kan. Zorg dat je goed leert kijken naar stermomenten en probeer steeds meer van deze momenten te maken.

Ik kan goed:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Stermoment:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Als jij je sterke kanten kent en die kunt laten zien, groeit dus je zelfvertrouwen. Je kunt met jouw sterke kanten ook anderen helpen. Als anderen weten wat jij goed kan, kunnen ze je om hulp vragen.

Bram is erg goed met computers. Zijn vriend Jesse vraagt hem of hij wil helpen bij het maken van een powerpoint-presentatie.

Ook bij het samenwerken is het handig te vertellen wat jouw sterke kanten zijn. Als je dit van elkaar weet kun je gebruikmaken van elkaars kwaliteiten. Dan vul je elkaar aan. Als de taken worden verdeeld en iedereen doet waar hij het beste in is, werk je met plezier aan elk project.

opdracht

Oppeppers zijn zinnetjes waar je blij van wordt. Maak oppeppers voor jezelf.

Ik mag trots op mezelf zijn, want _____

_____

Ik ben _____

_____

Ik heb een mooie glimlach.

Ik kan goed _____

_____

Ik heb mooie _____

_____

Ik _____

_____

Zorg dat je altijd een oppepper bij je hebt. Bijvoorbeeld in je agenda of zet er één als welkomsttekst in je telefoon. Lees de oppepper als je in een moeilijke situatie bent. Dan voel je je fijner.

- Ik vind het belangrijk om taken of opdrachten goed te doen. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit
- Ik stel hoge eisen aan mezelf. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Veel kinderen met faalangst vinden het belangrijk dat ze taken of opdrachten goed doen. Ze willen zich inzetten voor een opdracht of voor anderen. Daarom is het fijn om met hen samen te werken.

opdracht

Aangeboden: een talent!

Maak een advertentie waarin je jezelf aanbiedt om in een groepje samen te werken. Waarom moeten mensen jou kiezen?

Kinderen met faalangst stellen vaak hoge eisen aan zichzelf. Ze nemen niet snel genoegen met hun prestaties en proberen zichzelf steeds te verbeteren. Hierdoor kunnen ze veel bereiken. Toch moeten hun eisen niet te hoog zijn, want dan kunnen ze faalangst voelen.

Waar krijg jij complimenten over?

Hoe reageer jij meestal op zo'n compliment?

Vind jij dit compliment terecht? Waarom wel of niet?

Samenvatting

Dit hoofdstuk ging over jouw sterke kanten.

Wat vind jij belangrijk om uit dit hoofdstuk te onthouden?

2 Ik en faalangst

In dit hoofdstuk vertellen we wat faalangst is. In de opdrachten kun je meer vertellen over jezelf en over wanneer jij faalangst voelt. In de volgende hoofdstukken gaan we hier dieper op in.

- Ik denk dat ik dingen niet kan. ☐ dagelijks ☐ wekelijks ☐ heel soms
- Ik voel mij zenuwachtig voor dingen die ik ga doen. ☐ dagelijks ☐ wekelijks ☐ heel soms

Iedereen is wel eens bang. Er zijn kinderen die bang zijn om een onvoldoende te halen voor een toets, of dat ze niet gekozen worden met gym omdat ze niet zo goed zijn in slagbal. Anderen zijn bang dat ze niet mee mogen doen met verstoppertje op het plein. Iedereen is wel ergens bang voor. Dat is normaal.

Sommige kinderen voelen zich vaak bang en hebben hier ook last van. Zij willen bijvoorbeeld niet naar school als ze een spreekbeurt hebben. Ze zijn zo gespannen dat ze zich ziek voelen. Of ze zijn zo zenuwachtig voor een toets dat ze de antwoorden, die ze thuis nog wel goed wisten, niet meer weten. Dan kan het zijn dat iemand faalangst heeft.

Faalangst betekent dat je bang bent om fouten te maken of bang bent dat dingen gaan mislukken. Het woord faalangst bestaat uit twee stukjes: kinderen met faalangst zijn bang (angst) om te falen (fouten te maken).

opdracht

Wanneer voel jij je zenuwachtig of bang? Waar krijg jij spaghettibenen van? Bedenk een situatie op school, thuis of op de club.

De meeste kinderen met faalangst merken hun faalangst vooral op school. Iedereen is op school om te leren. Als je iets moet leren betekent dit dat je het nog niet kan en dus fouten maakt. Kinderen met faalangst vinden dit juist heel vervelend. Zelfs al zegt de juf: 'Van fouten kun je leren'. Kinderen met faalangst weten dit wel, maar toch voelt het niet goed.

Veel kinderen voelen zich een beetje gespannen als ze een toets krijgen of een spreekbeurt moeten houden. De spanning helpt hen om zich goed te concentreren en beter te presteren. Bij kinderen met faalangst is de spanning te groot. Zij kunnen bijvoorbeeld alleen maar denken dat het waarschijnlijk toch niet lukt. Ze blokkeren en kunnen niet meer laten zien wat ze kunnen. Dat is jammer.

Wij willen je helpen om jouw faalangst aan te pakken. Bijvoorbeeld met oefeningen en tips om jezelf rustiger te maken. Hierdoor kun je wel laten zien wat jij allemaal kunt!

Wat doe jij als je wilt ontspannen? Denk hieraan als je gespannen bent.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Er zijn mensen die door hun faalangst juist beter presteren. Deze mensen kunnen zichzelf door de spanning oppeppen om zich beter te concentreren en zich in te zetten. Dan voelt die faalangst wel onprettig, maar anderen merken er misschien niet zoveel van. Er zijn ook mensen waarbij faalangst juist andersom werkt. Zij presteren slechter door de spanning. Hoe zit dit bij jou?

- Ik vind het fijn om in de belangstelling te staan. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit
- Ik zorg dat ik altijd opval. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit
- Als ik me onzeker voel doe ik juist gek of stoer. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Iedereen is uniek. Alle kinderen met faalangst zijn anders. Ook hun faalangst kunnen ze anders laten zien. Het ene kind trekt zich terug en laat zichzelf zo min mogelijk horen in de klas. Een ander kind vertoont juist druk of stoer gedrag. Weer een ander kind probeert een moeilijke situatie te ontlopen.

Jeroen gaat tijdens de rekenles altijd naar de wc. Hij blijft dan lang weg. Jeroen hoopt dat hij zo geen beurt krijgt in de klas. Hij krijgt altijd een rood hoofd en weet ineens het antwoord niet meer. Jeroen heeft het gevoel dat anderen hem dan dom vinden.

Kinderen met faalangst kunnen zich ook per situatie anders gedragen. Ze zijn bijvoorbeeld heel stil tijdens de toneeluitvoering en op een feestje juist heel druk tijdens het dansen. Als er visite komt, sluipen ze naar hun kamer. In elke situatie doen deze kinderen anders, maar ze voelen zich telkens hetzelfde; ze voelen zich angstig en niet fijn.

info

Er zijn kinderen met faalangst die niet in alle situaties angstig worden. Zij worden bijvoorbeeld alleen angstig bij het maken van een toets, als ze moeten praten voor een groep mensen of als ze denken dat ze niet mee mogen doen met andere kinderen. Dat noem je specifieke faalangst, dus faalangst voor een speciale situatie.

opdracht

Noem een situatie die jij moeilijk vindt. Wat doe jij dan? Ben je dan gewoon jezelf? Of word je een fluistermuisje, een brulaap of een wegkruiper?

▸ Ik weet wat ik goed kan. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Vaak beoordelen kinderen met faalangst zichzelf heel streng. Ze kijken heel kritisch naar zichzelf. Veel kritischer dan ze naar anderen kijken.

Linda vindt het leuk om naar de spreekbeurt van anderen te luisteren. Ze is dan zo geïnteresseerd dat ze niet hoort of anderen 'eh' zeggen. Als Linda zelf een spreekbeurt moet houden, telt ze elke 'eh' die ze zegt. Bij meer dan drie 'eh's vindt Linda dat ze het heel slecht heeft gedaan.

Kinderen met faalangst krijgen van hun omgeving vaak te horen dat ze het wél goed doen. Zelf vinden ze van niet, omdat ze hoge eisen stellen aan zichzelf.

Of ze vinden het moeilijk om in te schatten hoe goed zij dingen kunnen. Ze denken zelf dat ze niet goed zijn. Terwijl anderen dit wel vinden.

Eva vindt het heel erg om fouten te maken met rekenen. Als ze twee fouten heeft gemaakt, is haar hele dag verpest. Totdat de juf vertelt dat ze het normaal vindt als er fouten worden gemaakt in een grote en nieuwe les.

Tip

Vraag aan je leerkracht wanneer hij of zij vindt dat je het goed hebt gedaan. Als je aan deze eis hebt voldaan, weet je dat het goed genoeg was.

opdracht Schrijf je naam van boven naar beneden op. Schrijf achter elke letter een eigenschap die jij hebt.

Voorbeeld:

Nieuwsgierig

Attent

Talentvol

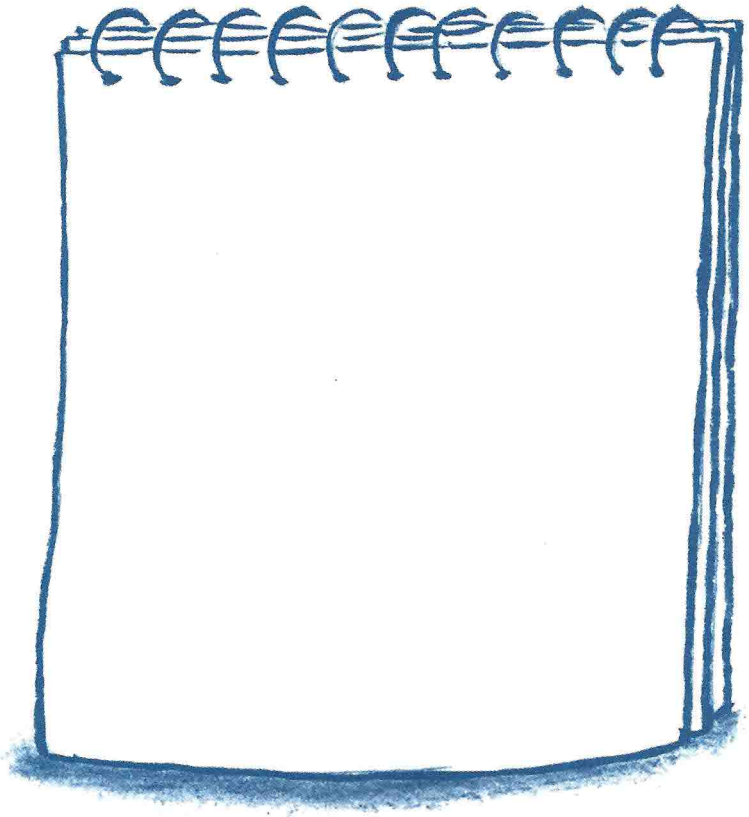
Hartelijk

Aardig

Lief

Invoelend

Eigenwijs



Sommige kinderen met faalangst denken dat hun hele dag is mislukt als ze een fout hebben gemaakt. Bijvoorbeeld als ze een verkeerd antwoord hebben gegeven in de les. Ze kunnen na het maken van een fout alleen maar aan die fout denken. Ze vergeten wat er wel goed is gegaan.

- Schrijf elke dag op wat er goed ging.
- Schrijf op een blaadje wat er volgens jou fout ging en frommel dat tot een prop. Gooi de prop in de vuilnisbak.
- Bedenk vooraf hoe goed jij een opdracht gaat maken. Na de opdracht kijk je terug: klopte het wat je dacht?

Doe de opdrachten hieronder zo goed mogelijk. Later in het boek ga je dat nog een keer doen. Dan leggen we uit wat het doel van deze opdracht is.
Maak eerst een schatting hoe vaak je de opdracht kan en kijk daarna of dat klopt.

- Hoeveel keer kan je in de kamer op en neer lopen met een boek op je hoofd, zonder dat dit boek op de grond valt?
  Ik denk dat ik dit _____ kan.
  Ik kan dit _____ keer.

- Hoeveel keer kan je tot twintig tellen in één minuut?
  Ik denk dat ik dit _____ kan.
  Ik kan dit _____ keer.

- Hoeveel rijmwoorden kun je in één minuut bedenken op het woord 'blij' en opschrijven?
  Ik denk dat ik _____ rijmwoorden kan bedenken en opschrijven.
  Ik kan _____ rijmwoorden bedenken en opschrijven.

Samenvatting

Dit hoofdstuk ging over faalangst. Faalangst betekent letterlijk bang zijn om fouten te maken.

Schrijf op wat jij belangrijk vindt om uit dit hoofdstuk te onthouden.

3 Mijn lichaam

Je lichaam reageert als je gespannen of zenuwachtig bent. In dit hoofdstuk kun jij vertellen en ontdekken hoe jouw lichaam reageert op faalangst. We geven veel tips en oefeningen om je lichaam rustig te maken. Jij kunt uitproberen wat jou helpt.

▸ Ik weet hoe mijn lichaam reageert als ik iets spannends moet doen. ☐ ja ☐ nee

Als je in een moeilijke situatie bent en faalangst voelt, reageert je lichaam hierop. Sommige kinderen krijgen buikpijn, hoofdpijn, natte handen, wiebelbenen of hartkloppingen. Of ze moeten veel plassen en krijgen het warm of juist koud.

Je lichaam reageert zo omdat je hersenen een seintje aan je lichaam geven dat je stress hebt. Je lichaam maakt dan stofjes, zodat je snel kunt reageren. Je hartslag gaat daardoor omhoog. Je lichaam wil meer zuurstof en je gaat sneller ademhalen. Als je lichaam te veel stress voelt, is dat niet goed en ga je je ziek voelen.

Het is belangrijk om te weten wat jij voelt in je lichaam als je in een moeilijke situatie bent. Als je merkt aan je lichaam dat je faalangst voelt, kun je oefeningen doen om jezelf weer rustiger te maken. Dat voelt fijner. Als je rustig bent, kun je bijvoorbeeld beter nadenken.

Wat vind jij een moeilijke situatie? Wanneer voel jij je gespannen of bang?

_____

_____

Hoe merk je dat aan je lichaam?

_____

_____

opdracht

Teken jezelf. Schrijf naast je lichaam wat jij voelt als je gespannen bent. Denk bijvoorbeeld aan: hoofdpijn, droge mond, hartkloppingen, buikpijn, misselijk, vaak moeten plassen, warm, kippenvel, natte handen, snel adem halen, blozen, onrustig gevoel of bibberstem.

- Ik maak mijn lichaam klein als ik me bang voel. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit
- Ik kijk naar de grond als ik me bang voel. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Vaak maken mensen hun lichaam klein als ze zich bang voelen. Ze proberen hun hoofd tussen hun schouders te trekken of verstoppen zichzelf achter hun haar. Hierdoor hebben ze het gevoel dat ze niet opvallen.

Veel mensen maken geen oogcontact als ze zich onzeker voelen. Ze kijken naar de grond of alleen voorzichtig om zich heen.

Wanneer wil jij niet opvallen?

_____

_____

_____

_____

_____

Wat doe jij dan?

_____

_____

_____

_____

_____

Door in elkaar gedoken naar de grond te kijken, willen mensen niet opvallen. Zij moeten leren om letterlijk meer ruimte in te nemen.

Als je niet opvalt, zien de mensen je ook niet. Ze zullen er dan ook niet aan denken om rekening met je te houden.

Als je rechtop staat en mensen aankijkt, luisteren ze ook beter naar je. Hierdoor voel je je fijner. En als je rechtop staat en om je heen kijkt, geef je je lichaam een seintje dat je je goed voelt. Hierdoor ga je je vanzelf ook goed voelen.

Julie loopt altijd aan het einde van een rij, met haar hoofd naar beneden gebogen. Ze voelt zich snel angstig en niet prettig en ze wil liever niet opvallen. Tot op het moment dat ze dit niet langer wil. Ze gaat expres rechtop lopen met haar hoofd omhoog. Ze merkt dat anderen haar meer gaan aanspreken en dat zij zich prettiger gaat voelen.

Silhouet van jezelf

Leg een groot stuk behangpapier op de grond met de achterkant naar boven.

Ga op je rug op het papier liggen en laat je meelezer een lijn rondom jouw lichaam trekken.

Houd het papier rechtop en ga er naast staan. Ben jij nu even groot als wanneer je ligt? Of maak jij je vaak kleiner?

Houdingen

Ga in verschillende houdingen voor een grote passpiegel staan:

- bang (in elkaar);
- arrogant (borst te ver vooruit);
- met zelfvertrouwen (let op je schouders en kin).

Tip

Kijk overal waar je binnenkomt minstens drie mensen aan en knik of glimlach naar ze. Sta rechtop en maak je groot. Zo maak je duidelijk dat JIJ binnenkomt.

▸ Mijn ademhaling wordt sneller als ik last heb van faalangst. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Veel mensen gaan sneller ademhalen als ze bang zijn. Dit gaat vanzelf. Maar doordat ze snel ademhalen, voelen ze zich juist niet fijn en worden ze nog banger. Daarom is het belangrijk om goed op te letten of jij in een moeilijke situatie sneller gaat ademhalen. Je kunt zelf zorgen dat je je rustiger voelt door na te denken over je ademhaling.

Als je rustig ademhaalt, stroomt de lucht helemaal via je longen naar je buik. Je buik zet uit als je inademt en wordt plat als je uitademt. Dit noem je een diepe of buikademhaling.

Als je snel ademhaalt, stroomt de lucht alleen naar je longen. Je borst gaat op en neer tijdens het ademen. Dit is de hoge of borstademhaling.

Maak jezelf heel groot als je rustig wilt ademhalen. Sta rechtop en duw je schouders naar achteren. Je lichaam wordt groter en de lucht kan diep je buik in stromen.

Het is moeilijk om in een stress-situatie meteen rustig en diep adem te halen. Dit moet je eerst veel oefenen.

Hier volgen oefeningen om rustig adem te halen. Wanneer ga jij dit oefenen? Welke oefeningen passen bij jou? Zet daar maar een kruisje bij.

1. Leg je handen op je buik. Adem rustig en diep in en uit.
   Zie je je handen omhoog en omlaag gaan? Doe dit tien keer.

2. Ga rechtop staan, zitten of liggen. Haal heel diep adem en hou je adem 5 tellen vast. Doe dit vijf keer.

3. Ga rechtop staan, zitten of liggen. Adem in drie tellen in en adem in drie tellen uit. Herhaal dit tien keer.

4. Tel je ademhaling. Probeer langzaam te ademen. Doe dit tien keer.

5. Leg een vinger of hand op je pols of hart en tel je hartslagen. Adem rustig in en uit.

Doe deze ademhalingsoefeningen elke avond in bed voordat je gaat slapen. Veel mensen slapen hierdoor beter.

▸ Ik krijg een bibberstem als ik zenuwachtig ben. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Veel mensen krijgen een andere stem als ze zenuwachtig zijn. Ze praten hoger of zachter, ze worden schor of moeten telkens hoesten.

Vaak komt dit doordat ze hoog gaan ademhalen en hun stem een beetje afknijpen. Het is heel belangrijk dat je rustig en duidelijk praat. Dan luisteren mensen beter naar je.

opdracht Oefening om je stem onder controle te houden:

1. Ga stevig staan of zitten. Stamp met je voeten twee keer op de grond.
2. Zorg dat je ademhaling laag is:
   - Hou je handen voor je borst en duw je ademhaling omlaag.
   - Adem twee keer heel diep uit.
3. Hoest of kuch een keer.
4. Praat rustig en zorg dat anderen je horen.

▸ Ik span mijn spieren als ik faalangst voel. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Als mensen zich gespannen voelen, spannen ze hun spieren aan zonder dat ze dat in de gaten hebben. Dit voelt niet prettig. Je kunt er zelfs spierpijn van krijgen.

opdracht Ontspan je spieren:

- Span al je spieren om de beurt aan en laat dan los. Door ze eerst aan te spannen voel je beter het verschil tussen aanspannen en ontspannen.
  Ga bijvoorbeeld van beneden naar boven: tenen, voeten, kuiten, bovenbenen, billen, buik, schouders, armen, handen, schouders en gezicht.
- Kan je voelen waar je lichaam gespannen is? Probeer je aandacht op dat lichaamsdeel te richten en vervolgens te ontspannen.

▸ Ik ga dansen als ik faalangst voel! ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Deze stelling lijkt een beetje raar. Maar het werkt wel! Als je je bang voelt, helpt het om te gaan bewegen. Wanneer jij je beweegt, verspreiden je hersenen een stofje waar je rustiger en vrolijker van wordt.

Het maakt niet uit hoe je je beweegt. Je kunt lopen, fietsen, springen, buiten spelen of... dansen.

Spreek met je leerkracht af dat je je mag bewegen als je zenuwachtig bent. Loop even naar de wc, spring op de gang tien keer op en neer of vraag om een klusje.

Samenvatting

In dit hoofdstuk heb je verteld wat er in jouw lichaam gebeurt als je faalangst voelt. Je hebt oefeningen gedaan om je lichaam rustig te maken.

Schrijf op wat jij belangrijk vindt om uit dit hoofdstuk te onthouden.

4 Denken

In dit hoofdstuk vertellen we hoe jij om kan gaan met je gedachten. Veel gedachten maak je zelf. Ze bepalen hoe jij je voelt. We geven tips hoe jij jouw gedachten en gevoelens zelf kunt sturen.

▸ Ik kan herinneringen zelf maken. ☐ ja ☐ nee

Gedachten komen niet vanzelf in je hoofd. Jij maakt je eigen gedachten door alles wat je meemaakt. Dit gaat via je zintuigen (je ogen, neus, tong, huid en oren). Wanneer je dingen ziet, voelt, hoort, ruikt of proeft denk je hierover na. Al die gedachten bewaar je. Elke keer als je hetzelfde ziet, voelt, hoort, ruikt of proeft, komt de gedachte die je had weer terug.

Kim speelt graag met haar hondje Levi. Ze zijn erg gek op elkaar. Anne is bang voor honden. Zij is in het park een keer gebeten door een hond. Als Kim een hond ziet wil ze hem graag aaien. Als Anne een hond tegenkomt, loopt ze een stukje om.

Soms herinner je je geen gedachte, maar alleen een gevoel bij iets dat je hebt gezien, gehoord, gevoeld, geproefd of geroken. Als je dan bijvoorbeeld een hond hoort blaffen, voel je je meteen bang, maar weet je niet meer waarom. Je bent vergeten dat je ooit iets vervelends hebt meegemaakt met een hond.

Gedachten en gevoelens worden opgeroepen door informatie van je zintuigen. Je ruikt bijvoorbeeld de geur van erwtensoep en denkt direct terug aan de fijne kerstvakantie bij je opa en oma. Je krijgt een prettig gevoel bij het ruiken van de erwtensoep.

Je gaat nu proberen een prettige gedachte op te roepen.
Denk na wanneer jij een prettig gevoel krijgt. Is dit van een mooie kleur, lekkere geur of bepaalde geluiden; het geurtje van je moeder, je lievelingsmuziek of die zachte trui?

Wanneer je weet wat jou een prettig gevoel geeft, kun je dit gevoel expres oproepen in een moeilijke situatie. Sprenkel je moeders geurtje op een doekje en ruik hieraan, trek je lievelingstrui aan of neurie een liedje.

Je (faal)angst kan komen doordat je ooit iets vervelends hebt meegemaakt. Soms herinner je je nog wel een vervelend gevoel, maar weet je niet meer wat de gebeurtenis is geweest.

Lisa hield vorig jaar een spreekbeurt. Een klasgenoot stelde een moeilijke vraag. Lisa kreeg een rood hoofd en voelde zich vervelend. De leerkracht zegt dat Lisa over een maand weer een spreekbeurt moet houden. Ze denkt meteen terug aan vorig jaar en denkt dat ze het niet kan. Straks krijgt ze weer een rood hoofd! Als ze alleen maar aan haar spreekbeurt denkt, voelt ze zich vervelend.

Soms heb je een vervelend gevoel gekoppeld aan een situatie, omdat je dat van iemand hebt geleerd. Bijvoorbeeld van je ouders. Soms is dat handig. Bijvoorbeeld dat je voorzichtig moet zijn bij de barbecue. Bij faalangst klopt het gevoel niet bij de situatie en moet je dat veranderen.

▸ Ik bepaal wat ik denk, voel en doe. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Faalangst zegt iets over hoe jij je voelt, namelijk dat je je bang voelt. Voelen wordt altijd beinvloed door gedachten die je hebt.

We laten dit zien met een schema:

Gebeurtenis			Gevolg
(situatie)		Gedachte → Gevoel → Gedrag	(reactie van je omgeving)

Het begint met een gebeurtenis of een situatie die je meemaakt. Je hebt hier een gedachte bij. De gedachte bepaalt hoe je je voelt en wat je vervolgens doet. Op jouw gedrag komt een reactie van je omgeving.

We leggen dit uit met twee voorbeelden:

Een klasgenoot botst tegen Bas aan. (gebeurtenis)
Bas denkt: Ach, dat doet hij per ongeluk. (gedachte)
Bas voelt zich rustig. (gevoel).
Bas maakt een grapje tegen de klasgenoot en zegt: 'Gezellig dat je zo dichtbij komt staan.' (gedrag)
De klasgenoot lacht en zegt: 'Sorry'. (gevolg)

Een klasgenoot botst tegen Joost aan. (gebeurtenis)
Joost denkt: Dat doet hij expres! (gedachte)
Joost voelt zich boos. (gevoel)
Hij duwt de klasgenoot hard terug. (gedrag)
De klasgenoot slaat Joost en het wordt ruzie. (gevolg)

Dit noemen we de 5 G's (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg).
Soms heb je al eerder iets meegemaakt. Dit bepaalt hoe je denkt. Dan neem je de Geschiedenis mee... en heb je 6 G's.

Door jouw gedrag kun jij bepalen hoe anderen op jou reageren. Als jij je klein maakt en heel zacht praat, denkt een ander dat jij iets onbelangrijks zegt. Als jij juist iets vol zelfvertrouwen vertelt, denkt een ander eerder: Hier moet ik naar luisteren!
Het maakt dan niet uit dat je van binnen heel onzeker bent. Dat ziet een ander niet aan je.

Je gaat verhuizen en moet naar een nieuwe school. Daar zie je erg tegenop. In de nieuwe klas mag je van de leerkracht zelf een plek uitkiezen om te zitten. Meerdere kinderen vragen of je bij ze komt zitten. Je wilt niemand teleurstellen, maar je kan niet naast iedereen gaan zitten. Je mag maar één plekje kiezen.
Vul in wat je denkt, hoe je je voelt en hoe je doet.

Wat denk je?

_____

_____

_____

Hoe voel je je op een schaal van 0 tot 10?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

bang/vervelend vol zelfvertrouwen

Hoe doe je?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

onzeker zelfverzekerd

Je gaat buiten spelen en wilt meedoen met verstoppertje. Je vraagt of je mee mag doen. Het mag wel, maar dan moet je drie keer achter elkaar de zoeker zijn. Dat vind je niet eerlijk.

Wat denk je?

Hoe voel je je op een schaal van 0 tot 10?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

bang/vervelend vol zelfvertrouwen

Hoe doe je?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

onzeker zelfverzekerd

Je hebt huiswerk gekregen op school, maar je bent vergeten om het te maken. Als je op school komt, moet je je huiswerk inleveren bij de leerkracht.

Wat denk je?

_____

_____

_____

Hoe voel je je op een schaal van 0 tot 10?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

bang/vervelend — vol zelfvertrouwen

Hoe doe je?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

onzeker — zelfverzekerd

Als je weet wat je denkt, kun je deze gedachte veranderen. Zo heb je invloed op wat je gaat voelen.

Er zijn twee soorten gedachten die belangrijk zijn bij faalangst. We noemen ze blijmakers en bangmakers. Blijmakers zorgen ervoor je je goed voelt en dingen durft. Bangmakers maken dat je je vervelend voelt en niets durft.

Zo maak je een blijmaker:

We geven je een paar voorbeelden.

- Ik doe mijn best, dat is genoeg.
- Ik doe het gewoon.
- Ik vind het leuk om mee te doen.
- Ik straal zelfvertrouwen uit met mijn houding en ademhaling.

In een blijmaker moet je nooit het woordje 'niet' gebruiken.
Je hersenen negeren dat woordje vaak.
Een voorbeeld:
Jij denkt: Ik ga niet stressen. Je hersenen onthouden dan: Ik ga stressen.
Je kunt beter bedenken wat je wél gaat doen. Bijvoorbeeld: Ik ga rustig ademen.

opdracht

Beschrijf een moeilijke situatie die je hebt meegemaakt.

Aan welke bangmaker(s) dacht je toen?

Zet nu een groot kruis door de bangmaker heen.

Bedenk een blijmaker bij deze situatie en schrijf deze op.

Tip

Bedenk een blijmaker voordat je iets moet doen en herhaal deze zachtjes een aantal keer voor jezelf.

▸ Ik weet wat anderen denken als ik een fout maak. ☐ ja ☐ nee

Veel kinderen met faalangst vinden het vooral vervelend om fouten te maken als anderen dit kunnen zien. Ze denken veel na over wat anderen van ze vinden. Bijvoorbeeld dat anderen hen heel dom vinden als ze een fout maken. Hierdoor voelen ze veel druk om geen fouten te maken.

Maak een enquête en controleer of jouw gedachten over anderen kloppen.

Wat vind jij een moeilijke situatie of wanneer heb jij een fout gemaakt?

_____

_____

_____

_____

Wat denk jij dat anderen toen over jou dachten?

_____

_____

_____

_____

Denkt je meelezer dat ook?

_____

_____

_____

_____

Samenvatting

Dit hoofdstuk ging over denken. Je maakt gedachten bij gebeurtenissen die je meemaakt. Je gedachten bepalen wat je voelt en doet.

Schrijf op wat jij belangrijk vindt om uit dit hoofdstuk te onthouden.

5 Aanpakken en durven

In de vorige hoofdstukken heb je gelezen wat faalangst is. Je weet nu hoe jouw lichaam reageert op angst en hoe je je lichaam rustiger kunt krijgen. Ook heb je gelezen over gedachten en hoe die bepalen wat jij voelt. Je hebt al veel tips en opdrachten uit kunnen proberen. In dit hoofdstuk gaan we verder met het aanpakken van jouw faalangst en geven we voorbeelden hoe anderen faalangst hebben aangepakt.

▸ Ik vraag anderen om mij te helpen. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Bij het aanpakken van je faalangst kun je anderen vragen om je te helpen. Bijvoorbeeld je ouders, je leerkracht of vrienden.

Jij bent niet de enige die last heeft van faalangst. Veel mensen hebben dit en bedenken manieren om ermee om te gaan. Als je er met hen over praat, kunnen ze je tips geven en kun je samen goede oplossingen bedenken.

Vraag eens aan anderen in je familie of gezin of zij ook weleens faalangst voelen. Wat doen zij om dit aan te pakken? Hebben zij nog tips voor je?

Als anderen weten dat jij iets wilt leren, kunnen ze meeoefenen. Dat is veel gezelliger en voor jou een steuntje in je rug.

Tip

Heel veel opdrachten uit het boek kun je thuis of in de klas met zijn allen oefenen. Een paar voorbeelden:

- Let erop dat jullie elkaar veel complimenten geven.
  Van complimenten groeit je zelfvertrouwen. Let de hele dag op de goede dingen van elkaar en geef elkaar bij het eten om de beurt een compliment.
- Hang elke week een blijmaker op het bord of de koelkast. Dit is jullie motto deze week.
- Oefen samen dagelijks de ontspanningsoefeningen.

opdracht

Welke mensen kunnen jou helpen? Wat moeten ze dan doen?

Op school:

_____

_____

_____

Thuis:

_____

_____

_____

Op de club:

_____

_____

_____

▸ Ik blijf rustig als ik kritiek krijg. ☐ vaak ☐ soms ☐ nooit

Veel kinderen met faalangst schrikken bij het woord 'kritiek'. Dit is niet altijd nodig. Kritiek kan ook vriendelijk bedoeld zijn of zelfs een compliment zijn.
Voor kinderen met faalangst is het belangrijk dat ze veel positieve reacties van mensen om hen heen krijgen. Bijvoorbeeld van hun ouders of leerkrachten. Dit is goed voor hun zelfvertrouwen.

Spreek met je ouders en leerkracht elke dag een complimentenmoment af. Op dat moment vertellen jullie aan elkaar wat jullie goed deden die dag.
Je kunt complimenten geven over hoe iemand eruit ziet, wat hij of zij kan of hoe hij is.

Je kunt ook kritiek krijgen omdat iemand vindt dat je jouw gedrag moet veranderen. Van deze kritiek kun je leren. Degene die jou kritiek geeft, vertelt welk gedrag je wél moet laten zien.

Tijdens het werken tikt Bram vaak met zijn pen tegen de tafel. Fleur heeft hier last van. Ze vertelt dit aan Bram en vraagt of hij wil stoppen. Bram merkte niet dat hij dit deed en gaat het meteen proberen.

Ellen kijkt tijdens haar spreekbeurt alleen maar naar de grond en praat heel zachtjes. De juf geeft als tip dat Ellen recht vooruit moet kijken en iets harder moet praten.

Natuurlijk kan leerkritiek vervelend voelen. Iemand vertelt wel dat jij moet veranderen, omdat je iets verkeerd doet in zijn of haar ogen. Als je niet goed weet hoe je moet reageren, kun je bijvoorbeeld zeggen: 'Ik denk er even over na.' Je hoeft dan niet meteen te zeggen wat je ervan vindt.

Naast positieve kritiek en leerkritiek is er ook kritiek waar je niets aan hebt. Van deze kritiek leer je niets en krijg je alleen een vervelend gevoel. Bij deze kritiek is het goed om even een oppepper te lezen of een blijmaker te bedenken en de kritiek zo snel mogelijk te vergeten.

Als je kritiek krijgt:

Is het een compliment?

- Bedank de ander.
- Wimpel het compliment niet af.

Is het leerkritiek of vervelende kritiek?

- Adem even diep uit.
- Probeer te bedenken wat je hiervan kunt leren. Zelfs als iemand het op een vervelende manier vertelt.
- Kun je hier niets van leren? Vergeet de kritiek zo snel mogelijk.
- Zeg iets algemeens: 'Ik zal er over nadenken' of reageer positief: 'Ik zal het proberen'.

▸ Ik wil altijd winnen.	☐ vaak	☐ soms	☐ nooit
▸ Ik word boos als ik verlies.	☐ vaak	☐ soms	☐ nooit

We vertellen iets over winnen en verliezen.
Iedereen wil graag winnen bij een spelletje. Helaas kan dat niet altijd. Bij veel spelletjes kan maar één iemand winnen en verliest de rest. Als je verliest kun je je teleurgesteld of boos voelen.

Sommige kinderen laten hun teleurstelling of boosheid duidelijk merken. Ze laten zien dat ze zich rot voelen en gooien het spel van de tafel of willen niet meer opruimen.

Veerle doet dat ook. Ze merkt alleen dat mensen het niet meer leuk vinden om met haar een spelletje te spelen. Dus wil ze leren om goed tegen haar verlies te kunnen. En op een goede manier te laten merken dat ze teleurgesteld is. Ze bekijkt alle tips uit dit boek en zoekt geschikte tips op.

Dit doet Veerle:

- Tips vragen aan anderen.
- Ontspanningsoefeningen opzoeken.
- Blijmakers bedenken.

Veerle maakt een interview over verliezen en stelt de vragen aan haar ouders, vriendinnen en familie. Ze wil weten wat anderen voelen als ze verliezen, wat ze dan doen en welke tips zij voor haar hebben. Veerle probeert alle tips uit en kiest de tip die het beste bij haar past. Als ze verliest, telt ze rustig in haar hoofd tot tien. Ook vraagt Veerle in het interview of anderen haar dom vinden als zij verliest. Iedereen antwoordt dat ze dat niet vinden. Veel spelletjes zijn geluksspelletjes.
Veerle kiest ook een ontspanningsoefening. Ze spant al haar spieren even aan en laat ze dan los en ademt daarbij twee keer diep in. Tijdens het spelen zegt ze in haar hoofd een blijmaker. Ze denkt: Ik doe dit spelletje omdat ik dat gezellig vind. Als ze verliest, zegt ze: 'Jammer dat ik heb verloren, ik vond het leuk om te doen.'

Nu ga je de opdrachten van hoofdstuk 2 nog een keer doen. Gebruik nu alle tips uit dit boek. Blader eerst het boek door en verzamel handige tips die bij jou passen.
Denk bijvoorbeeld aan het ontspannen van je lichaam en het bedenken van blijmakers. Gaat het nu beter?

- Hoeveel keer kan je de ruimte op en neer lopen met een boek op je hoofd, zonder dat dit boek op de grond valt?
  Ik denk dat ik dit _____ kan.
  Ik kan dit _____ keer.

- Hoeveel keer kan je tot twintig tellen in één minuut?
  Ik denk dat ik dit _____ kan.
  Ik kan dit _____ keer.

- Hoeveel rijmwoorden kun je in één minuut bedenken op het woord 'staan' en opschrijven?
  Ik denk dat ik _____ rijmwoorden kan bedenken en opschrijven.
  Ik kan _____ rijmwoorden bedenken en opschrijven.

▸ Ik wil oefenen om mijn faalangst aan te pakken. ☐ ja ☐ nee

Voordat je iets kan, moet je eerst oefenen en fouten maken. Als kinderen leren fietsen, gaan ze oefenen met hun ouders. Eerst vallen ze heel vaak. Elke keer als ze vallen, staan ze weer op en proberen ze het opnieuw. Net zolang totdat ze het kunnen. Natuurlijk gaan ze niet direct op een grote fiets. Kleine kinderen beginnen op een driewieler. Dan op een klein fietsje met zijwielen en pas daarna op een grotere fiets.

Zo gaat dat ook als je faalangst wilt aanpakken en jij je rustiger wilt voelen in moeilijke situaties. Je moet eerst samen oefenen en gaat in stapjes vooruit.

Hiervoor is het belangrijk om te bedenken wat je wilt bereiken. Bij het bedenken van je doelen geef je antwoord op de volgende vragen.

Wat wil je bereiken? Hoe ga je dat doen? Hoe merk je dat je vooruit gaat?

Maak de volgende zinnen af. Probeer zinnen te bedenken die je ook echt ooit kunt bereiken.

Als ik zou durven zou ik _____

_____

Ik zou willen dat ik kan _____

_____

Als ik zou durven zou ik _____

_____

We hebben veel verschillende tips en opdrachten gegeven om faalangst aan te pakken. Bekijk deze nog eens goed en streep ze aan.

Schrijf bij de verhaaltjes telkens op hoe jij dit zou aanpakken. Welke tips en opdrachten uit dit boek kun je gebruiken?

- Je moet een boekbespreking houden voor de klas. Je hebt je goed voorbereid, maar je bent erg zenuwachtig.

_____

_____

_____

- Je bent aan het werk, en het lukt niet zo goed. Je vindt de bladzijde uit je spellingsboek erg moeilijk. De leerkracht zit aan zijn bureau te werken.

_____

_____

_____

- Je kunt iets niet vinden in de winkel. De kassamedewerker ziet er heel streng uit.

_____

_____

_____

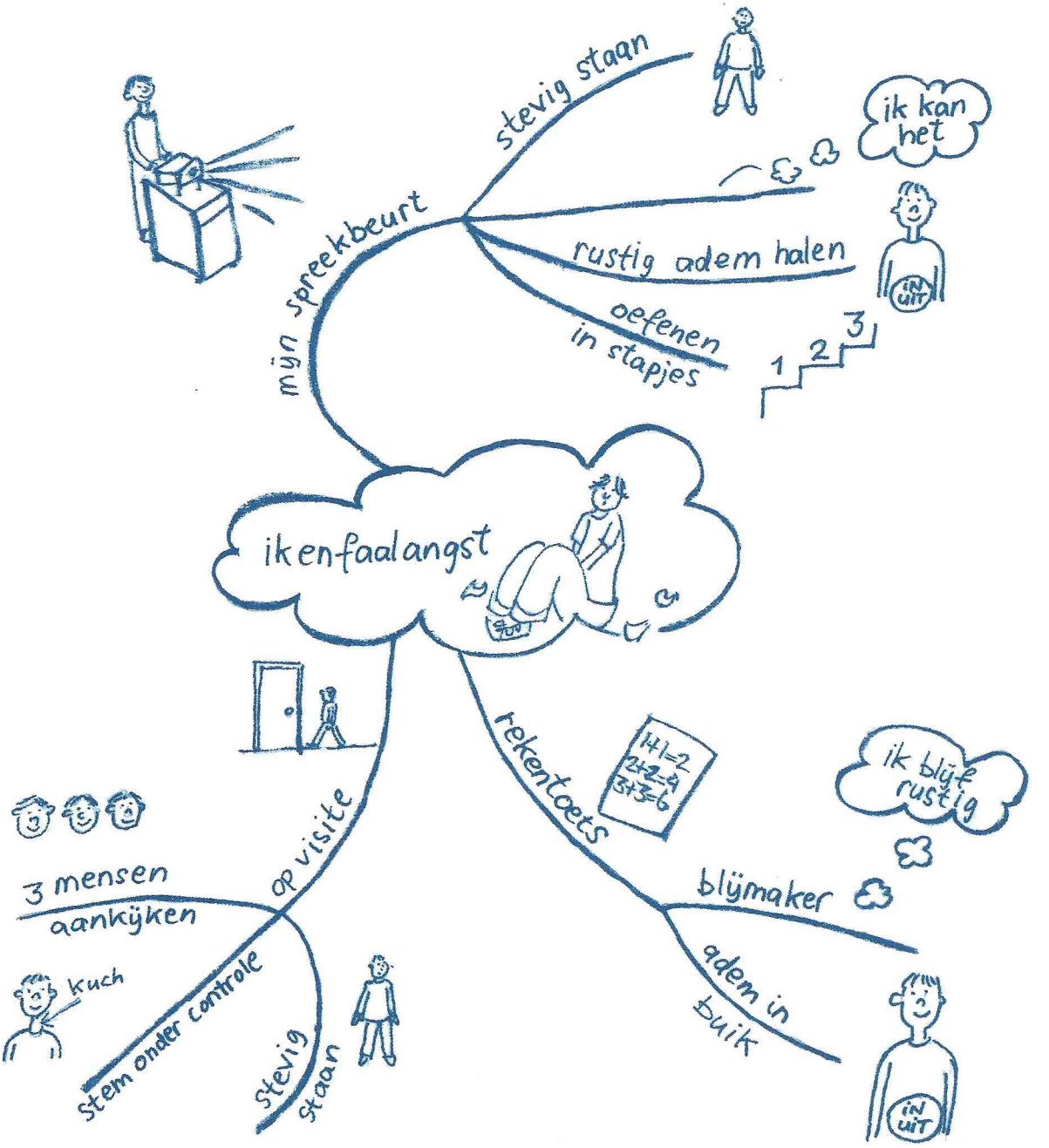
▸ Ik geef faalangst geen kans. ☐ ja ☐ nee

In dit boek heb jij verteld en ontdekt wat faalangst voor jou is. Je hebt opdrachten gemaakt en tips uitgeprobeerd. Het is belangrijk om regelmatig terug te denken aan wat je hebt geleerd. Dan weet je ook in faalangstsituaties wat je kunt doen om je faalangst aan te pakken.

Maak een mindmap waarin je alle opdrachten en tips die bij jou passen opschrijft of tekent.

- In het midden van een leeg vel papier schrijf je jouw naam of het woord faalangst.
- Daaromheen schrijf je moeilijke situaties op.
- Achter de moeilijke situaties schrijf je tips en opdrachten op. Bijvoorbeeld blijmakers die kunnen helpen of ontspanningsoefeningen.

Voorbeeld van een mindmap:



Nawoord

We hebben je in dit boek veel tips en oefeningen gegeven om jouw faalangst aan te pakken. Misschien heb jij zelf nog wel meer tips bedacht die bij jou werken om faalangst te verminderen. Als dit zo is, horen we dit graag van je. Misschien kunnen we dit weer gebruiken om andere kinderen verder mee te helpen.

We vinden het fijn om te horen wat je van dit boek vindt. Wij willen graag leren van kinderen om dit boek nog beter te maken en stellen jouw mening dus erg op prijs. Je kunt jouw opmerkingen sturen naar: info@incontexto.nl.
Alvast bedankt voor het meedenken.

Nathalie van Kordelaar en Mirjam Zwaan
(www.incontexto.nl)

Ten geleide voor meelezers

In dit boek staan veel verschillende tips en opdrachten. Bij het lezen merk je vanzelf of een opdracht een kind aanspreekt of bij het kind past. Spreek doelen af om de technieken eigen te maken. Doe bepaalde ontspanningsoefeningen bijvoorbeeld elke dag voor het slapen gaan.

Maak samen met het kind een lijst van alle opdrachten en tips die het kind aanspreken. Pak deze lijst erbij als jullie aan de doelen gaan werken.

Bijlage Ik oefen / ik kan

Knip de kaartjes uit. Vouw ze dubbel over de stippellijn. Steek de kaartjes in een insteekfotomapje met de kant naar voren die voor jou klopt. Telkens als je iets kunt, draai je een kaartje om. Als je alle kaartjes hebt omgedraaid, ben je jouw faalangst de baas!

Ik onderzoek wat mijn sterke kanten zijn.	Ik weet wat mijn sterke kanten zijn.
Ik ontdek wat mijn lichaam doet als ik faalangst voel.	Ik merk het als mijn lichaam gespannen is.
Ik probeer alle ontspanningsoefeningen uit.	Ik kan me ontspannen als ik faalangst voel.
Ik oefen op een goede lichaamshouding.	Ik sta altijd zelfverzekerd.
Ik oefen om mezelf goed te presenteren.	Ik kan mezelf goed presenteren.

Ik probeer alle ademhalingsoefeningen uit.	Ik heb mijn ademhaling altijd onder controle.
Ik denk na over blijmakers.	Ik bepaal wat ik denk, voel en doe.
Ik denk veel na over wat anderen van mij denken.	Ik denk niet voor anderen, maar zoek dat uit.
Ik denk na over wie ik om hulp kan. vragen	Ik vraag anderen om te helpen mijn faalangst aan te pakken.
Ik probeer alle tips en opdrachten uit.	Ik weet wat ik kan doen als ik faalangst voel.

Iedereen heeft sterke en minder sterke kanten. Het is belangrijk dat je van jezelf weet wat je goed kan en wat je leuk vindt om te doen. Als je weet wat je sterke kanten zijn, voel je meer zelfvertrouwen. Je denkt sneller dat je het kan en voelt je rustiger. Hierdoor ben je meer ontspannen en lukt alles ook beter.

De meeste kinderen op school voelen zich een beetje gespannen als ze een toets krijgen of een spreekbeurt moeten houden. De spanning helpt hen zich goed te concentreren en beter te presteren. Bij kinderen met faalangst is de spanning te groot. Zij kunnen bijvoorbeeld alleen maar denken dat het waarschijnlijk toch niet lukt. Zij blokkeren en kunnen niet meer laten zien wat ze kunnen.

In *Ik en faalangst* leren Nathalie van Kordelaar en Mirjam Zwaan, beiden orthopedagoog, kinderen omgaan met faalangst. Ze geven verschillende oefeningen en tips om rustiger te worden zodat kinderen kunnen laten zien wat ze allemaal kunnen. Ze leggen uit hoe kinderen kunnen omgaan met hun gedachten en hoe ze uiteindelijk hun faalangst kunnen aanpakken.
Eerder schreven de auteurs *Ik en autisme*.