

Denk rustig in plaats van angstig. Tips voor kinderen.

Wat is faalangst?

Heb je weleens een spreekbeurt moeten houden voor de klas waar je opeens heel verschrikkelijk zenuwachtig van werd? Je wilt gaan vertellen over je konijn. Makkelijk, want daar weet je echt alles van!

Maar de avond tevoren word je plotseling overvallen door een soort plankenkoorts of examenvrees als je denkt aan alle ogen die naar je zullen kijken. En een stemmetje in je hoofd zegt opeens allemaal bang makende gedachten die helemaal niet waar zijn, maar je raakt er wel van in paniek!

Zoals: 'Ze vinden het vast een stom onderwerp, wedden dat ze me zullen uitlachen!'

's Nachts slaap je slecht en de volgende ochtend sta je opeens met trillende knieën, kloppend hart en natte handen voor de klas te stotteren. Terwijl je de dag tevoren nog zo'n spetterend verhaal over je konijn hebt verteld aan je ouders!

Als zoiets vaker gebeurt heb je last van een soort faalangst. Dat betekent dat je bang bent om iets fout te doen bij een taak of in een bepaalde situatie. Je bent bang dat je ouders, je leerkracht of je klasgenoten in je teleurgesteld zullen zijn, of dat je uitgelachen wordt. Je praat jezelf de put in met allerlei bange gedachtes die vaak helemaal niet waar zijn. Als je heel erg bang en zenuwachtig bent, kun je niet meer normaal en redelijk denken en raak je helemaal in paniek. Meestal gaat het dan ook minder goed dan wanneer je rustig bent.

Sommige kinderen zijn altijd bang als ze iets moeten doen waarbij ze beoordeeld worden, ook al kunnen ze het thuis nog zo goed. De meeste kinderen hebben dat alleen maar in 1 situatie, bijvoorbeeld op school of op de sportclub. Sommige kinderen zijn aldoor bang dat andere kinderen hen zullen afwijzen.

Hoe weet je of je faalangst hebt?

Je hebt waarschijnlijk last van faalangst wanneer...

- je de hele tijd piekert over je prestaties en over het oordeel van iedereen.
- je alleen maar denkt aan wat er allemaal mis kan gaan en je niet meer op andere gedachtes kunt komen.
- je je bibberig en onzeker voelt als je een beurt krijgt en opeens niet meer weet wat je moet zeggen.
- je steeds bang bent dat je niet voldoet aan de verwachtingen van ouders, juf of andere kinderen.
- je superzenuwachtig bent bij elke toets, het zweet je dan uitbreekt, je trilt en je niet meer normaal kunt denken, waardoor je een slechter cijfer haalt dan je verdient.
- je je terugtrekt omdat je steeds bang bent door andere kinderen te worden afgewezen.
- of als je juist ontzettend stoer doet om niet te laten merken hoe bang je bent.
- je vaak hoofdpijn, buikpijn, een trillende stem of een dichtgeknepen keel hebt, als je vaak moet plassen, slecht slaapt of veel op je nagels bijt in situaties waar je beoordeeld wordt.
- je veel te lang doet over je huiswerk.
- je overgevoelig bent voor kritiek.
- je altijd eerst kijkt hoe anderen het doen voordat je zelf begint.
- je snel gaat huilen, je niet goed kunt concentreren of snel in paniek raakt bij allerlei situaties waarin je beoordeeld wordt.

Wist je dat volwassenen er net zo veel last van hebben als kinderen? Je hoeft je er dus zeker niet voor te schamen. 1 op de 10 kinderen en ook héél veel volwassenen hebben faalangst. Je bent dus niet de enige bange denker. Er zijn er vast wel 10 miljoen maar je kunt er wel wat aan doen!!

Wat kun je aan faalangst doen? Denk rustig en positief!

- **Vraag hulp en steun**

Geef toe dat je iets lastig vindt en kijk wat je nodig hebt om te zorgen dat je iets toch durft. Vraag gewoon hulp aan vriendjes, aan de leerkracht of je ouders. De meeste mensen vinden het fijn om je te kunnen helpen!

- **Houd op met bang denken**

Als je alleen maar denkt aan wat er allemaal fout kan gaan dan ben je een echte piekerpot. Zo denk je jezelf helemaal de put in. Vaak zijn die gedachtes ook niet eens waar, maar op dat moment geloof je alleen maar in mislukking.

Dit soort bangmakende en negatieve gedachtes kun je vaak herkennen aan bepaalde woordjes. De belangrijkste zijn: altijd, alles, nooit, niks, niemand, vast, vreselijk en toch niet.

Let maar eens op!

Als je bijvoorbeeld denkt: 'Niemand vindt me aardig!', dan weet je wel zeker dat je een bange gedachte denkt, omdat het woordje niemand er in voorkomt. Als je dit maar vaak genoeg denkt ga je er nog in geloven ook. En met je verstand weet je natuurlijk best dat het niet waar is!

- **Train jezelf in rustig denken**

Stel jezelf eens de vraag: 'Klopt het wel?' en geef daar eerlijk antwoord op. Bijvoorbeeld als je vaak denkt: 'Ze lachen me vast uit als ik een onvoldoende haal!'

Klopt dat wel?

Als je eerlijk bent zul je merken dat de bangmakende gedachte niet waar is maar je wel overstuurt maakt.

Je hoeft niet super positief te denken, zoals: 'Ik ben geweldig en ik ga een 10 halen!' want dat is ook weer overdreven. Maar je kunt jezelf wel trainen in gewoon en rustig denken in plaats van bang denken.

Een gewone gedachte zou zijn: 'Als ik een onvoldoende haal, zou iemand me kunnen uitlachen, maar meestal doen ze dat niet'. Dan haal je diep adem en denkt: 'Rustig maar!' Zo help je jezelf om steeds vaker gewoon te denken in plaats van jezelf bang te maken. Bedenk ook dat echt iedereen fouten maakt of weleens iets stoms doet. Niemand hoeft perfect te zijn, ook jij niet.

Ook al doe je iets fout, dan ben je toch nog een geweldig mens!

- **Speel het spel [In de put-uit de put.](#) (link naar het spel)**

Dit spel is bedoeld om je te helpen gewoon en rustig te denken in plaats van bang te denken. Je leert bange doemgedachtes te veranderen in gewone gedachtes die je opkikkeren in moeilijke situaties. Speel dit spel eens een paar keer met vriendjes, je ouders, de juf of de meester. Zo oefen je jezelf razendsnel om alle bange piekergedachten in je hoofd weg te blazen door weer gewoon en positief te denken. Ook je ouders zullen er veel van leren want net als jij zijn zij ook wel eens angsthazen met doemgedachtes over wat er allemaal mis kan gaan!

Je zal merken dat je zo spelenderwijs rustiger wordt en meer vertrouwen in jezelf krijgt.

En dat is wat we allemaal wel willen!