

Bijeenkomst 1: Kennismaking

Samenvatting

Van iedere bijeenkomst van de training staat in dit werkboek een samenvatting. Je kunt zo zelf teruglezen wat we gedaan hebben. Ook je ouders weten zo direct wat er allemaal aan de orde is geweest.

Deze eerste keer hebben we eerst met elkaar gepraat over wat faalangst is.

Faalangst is een vorm van angst die opkomt als je iets moet presteren, terwijl je bang bent dat het je niet gaat lukken. Dat kan op school zijn, maar ook bijvoorbeeld op muzikles of bij het sporten of misschien wel als je een boodschap moet doen of iemand op moet bellen. En een beetje angst is helemaal niet erg. Dat kan soms juist goed zijn, omdat je daardoor beter je best doet, je beter kunt concentreren of sneller kan reageren op gevaar.

Maar er zijn ook veel kinderen die een beetje te veel van die angst hebben. Die bijvoorbeeld altijd bang zijn dat iets niet lukt op school, terwijl ze heel goede cijfers halen. Of die bij gym van tevoren al zo bang zijn dat iedereen naar hen kijkt als ze in de ringen zwaaien, dat ze prompt zweethanden krijgen en uit de ringen vallen. Die angst is niet meer handig. Die angst is lastig omdat je daardoor misschien wel slechtere cijfers gaat halen of aan bepaalde dingen niet meer durft te beginnen.

Daarna hebben we kennismakingsspelletjes gedaan, waarmee we elkaar wat beter leerden kennen.

Verder hebben we een mooie naam voor onze groep bedacht, omdat we het lastig vinden om steeds over de 'faalangstraining' te praten. Vertel je ouders maar welke naam we bedacht hebben.

Nadat we wat gedronken hebben zijn we met elkaar groepsafspraken gaan bedenken. We hebben afgesproken wat we wel en niet gaan doen en we hebben beloofd ons daar allemaal aan te houden. We voelen ons zo allemaal wat veiliger om dingen aan elkaar te vertellen, omdat we afgesproken hebben niet met andere mensen over kinderen uit de groep te praten.

Na de samenvatting vind je iedere keer de klus(sen) voor de volgende bijeenkomst terug. Spreek dit met je ouders ook door. Je ouders mogen je altijd helpen met je klussen. Vraag hen gerust om hulp!