

Bijeenkomst 2: Wat zegt je gevoel?

Samenvatting

We hebben geleerd dat angst niet bij iedereen hetzelfde is. We leerden over gevoelens en we leerden elkaar een compliment geven.

Deze keer zijn we begonnen met de bespreking van onze klus. We hebben het erover gehad dat het bij iedereen verschillend is waar hij gespannen van wordt. Maar ook dat iedereen dat op een andere manier kan voelen.

Juist omdat iedereen dat anders voelt, gaan we in de training ook verschillende dingen leren om onze faalangst aan te pakken. We gaan allerlei gereedschappen leren gebruiken, zoals rustig worden door je ademhaling en door ontspannings-oefeningen, door jezelf sterk te denken of door ánders te leren denken. Zo gaan we onze gereedschapskoffer vullen waarmee we onszelf kunnen helpen.

We hebben ook een spel gedaan waarbij er allemaal situaties op kaartjes stonden. We moesten dan zeggen welk gevoel we daar bij hadden. En dat gingen we dan met z'n allen uitbeelden. Zo leerden we welke verschillende soorten gevoel er zijn. En dat ons gevoel een soort waarschuwingslampje is.

Daarna hebben we een spel gedaan waarbij we elkaar complimenten gaven. Soms vinden kinderen het best moeilijk om complimenten te geven of te krijgen omdat ze denken dat ze nergens goed in zijn. Maar we hebben gezien dat we allemaal wel dingen hebben waar we wel goed in zijn.

© Marianne van der Zalm – Grisnich. *Je bibbers de baas. Faalangstraining voor kinderen* (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.