

Bijeenkomst 9: Laat je helpen!

Samenvatting

We hebben deze keer gepraat over helpen en geholpen worden.

Na het openingsrondje zijn we begonnen met het bespreken van het huiswerk. We hebben besproken welke dingen we de afgelopen week tóch gedaan hebben die we eigenlijk spannend vonden. We hebben onszelf daarvoor ook een dik compliment gegeven!

Daarna hebben we een oefening gedaan waarin de ene helft van de groep zich voornam: ik kan niet meer lopen. De andere helft van de groep moest als ‘helpers’ de niet-lopers toch aan de andere kant van het lokaal zien te krijgen. We hebben gepraat over wat het met je doet als je het besluit neemt: ‘Ik doe het niet meer’, ‘Dit lukt mij toch nooit’, of: ‘Dit kan ik gewoon niet.’ Maar we hebben er ook over gepraat hoe het voor de ‘helper’ voelt als iemand zich niet wil laten helpen. Voor een vader/moeder of leerkracht die jou probeert te helpen met huiswerk of iets anders wat moeilijk is, is het onmogelijk écht hulp te bieden als jij besloten hebt ‘ik kan dit toch niet’. Ze kunnen daar zelfs boos van worden omdat je het niet probeert en het kan ervoor zorgen dat ze dan helemaal geen hulp meer willen geven (‘Zoek het dan zelf maar uit!’). Je snijdt dus jezelf in de vingers als je besluit iets niet te kunnen. Juist door hulp te vragen en te oefenen kan je, samen met je ouders/leerkracht, je faalangst leren overwinnen!

Vervolgens hebben we weer een ontspanningsoefening gedaan.

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