

## Ouder- en leerkrachtbijeenkomst 1: Wat doen we op de faalangsttraining?

### Samenvatting van 'Wat is faalangst?'

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 muziekles 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 teveel 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.

### Doelen voor de training

De kinderen leren:

- bij zichzelf faalangstsignalen herkennen;
- niet in paniek te raken als er een angstoproepende gebeurtenis aankomt;
- zichzelf te ontspannen;
- de vier basisgevoelens herkennen en benoemen;
- inzicht te krijgen in de relatie tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag;
- door zelfcontrole invloed te krijgen op hun eigen gedachtegang.

### Opzet van de training per bijeenkomst

- 1 Kennismaking.
- 2 *Wat zegt je gevoel?* Uitleg gereedschapskoffer. Gevoelens uitbeelden. Gevoelens bijhouden.
- 3 *Wat denk je?* Eerste uitleg van de vier G's. Ademhalingsoefening.
- 4 *Aan het werk met de vier G's!* Verdere uitwerking G-denken aan de hand van eigen voorbeelden. Voor jezelf opkomen.
- 5 *Mijn leerpunten!* Leerpunten bespreken. Ontspanningsoefening.
- 6 *Anders leren denken!* Helpende en niet-helpende gedachten. Oefening: wat gebeurt er als ik nee zeg (met mij, met omgeving).
- 7 *Denk jezelf sterk!* Gedachten uitdagen: is het waar, helpt het mij? Ontspanningsoefening (fantasierhaal).

8 *Je gereedschap gebruiken!* Voorbespreken eigen oefening. Leren eigen mening krachtig naar voren te brengen. Quiz.

9 *Laat je helpen!* Nabespreken geoefende enge situatie. Aandacht voor voor- en nadelen van zeggen dat je iets niet kunt. Ontspanningsoefening.

10 *Afscheid!* Evaluatie. Eigen oefening uitvoeren. Eventueel wens oefening. Certificaten en een klein feestje (zo mogelijk samen met ouders en leerkrachten!).

De vier G's

*Gebeurtenissen*

leiden tot

*Gedachten*

die bepalen de

*Gevoelens*

en die weer het

*Gedrag*

Voorbeeld 1. Een faalangstige reactie

<p>Gebeurtenis (wat gebeurt er)</p>	<p>“De meester vertelt dat er weer spreekbeurten gehouden moeten worden en dat je je moet intekenen op de lijst die hij op het bord hangt”</p>
---	--

<p>Gedachten (wat denk je)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dat durf ik nooit.</li><li>- Ik zal vast weer niet uit m'n woorden kunnen komen.</li><li>- Ik haal vast het slechtste cijfer van de hele klas.</li><li>- De meester doet dit om mij te plagen.</li></ul>
<p>Gevoel (wat voel je)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ik krijg klamme handen.</li><li>- Ik word een beetje misselijk.</li></ul>
<p>Gedrag (wat doe je)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ik kan nergens anders meer aan denken dan aan die spreekbeurt.</li></ul>

Voorbeeld 2. Een faalangstige reactie omgezet in een helpende reactie

	Bibber GGGG 	Helper GGGG 
Gebeurtenis (wat gebeurt er)	"de meester vertelt dat er weer spreekbeurten gehouden moeten worden en dat je je moet intekenen op de lijst die hij op het bord hangt"	

Gedachten (wat denk je)	Dat durf ik nooit. Ik zal vast weer niet uit m'n woorden kunnen komen. Ik haal vast het slechtste cijfer van de hele klas. De meester doet dit om mij te plagen.	Ik ga het gewoon proberen. Als ik een beetje moet stotteren kijk ik gewoon even naar m'n papier en dan praat ik gewoon weer verder. Deze keer haal ik ook een voldoende, net als de rest van de klas. De meester vindt het leuk om onze spreekbeurten te horen.
Gevoel (wat voel je)	Ik krijg klamme handen. Ik word een beetje misselijk.	M'n handen zijn niet meer zo klam. Ik ben bijna niet meer misselijk.
Gedrag (wat doe je)	Ik kan nergens anders meer aan denken dan aan die spreekbeurt.	Af en toe moet ik aan de spreekbeurt denken, maar ook aan een hoop andere leuke dingen.

## Literatuur

### Voor ouders

- Gordebeke, T. (2000). *Je zenuwen? Je motor! Leren omgaan met faalangst*. Baarn: Nelissen.
- Litière, M. (2003). *'Ik kan dat niet!' zegt mijn kind. Omgaan met faalangst bij kinderen*. Een gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners. Tiel: Lannoo.
- Nieuwenbroek, A. (1998). *Faalangst en ouders*. Kampen: Kok.
- Nieuwenbroek, A., & Beek, A. ter (1999). *Faalangst aan de start, handleiding voor de basisschool*. Den Bosch: KPC-groep.
- Nieuwenbroek, A., & Mijland, I. (2002). *Succes met faalangst*. Kampen: Kok.
- Nieuwenbroek, A., Ruijgrok, J., & Vries, J. de (1996). *Faalangst op school*. Houten: Educatieve Partners Nederland.
- Wiltink, H. (2000). *Ik kan het! Ik kan het! Faalangst overwinnen*. Amersfoort: CPS.

### Website

[www.faalangst.nl](http://www.faalangst.nl) geeft veel links naar faalangst.

### Voor kinderen

- Backers, R. (2004). *Ik denk dat ik durf*. Amersfoort: CPS.
- Kordelaar, N. van, & Zwaan, M. (2009). *Ik en faalangst*. Amsterdam: SWP.

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