

“Ik ben een kei”



Eén op de tien leerlingen van alle basisscholen in Nederland heeft last van faalangstige gevoelens. Met deze gevoelens kunnen ze adequaat leren omgaan, weten speltherapeute Reinalda Kerseboom en dramatherapeute Alied Zweep. Binnen Viataal ontwikkelden zij de afgelopen jaren een groepstraining voor faalangstige kinderen van 8 tot 12 jaar. In hun vrije tijd schreven ze er een boek over. Het boek ‘Ik ben een kei’ komt binnenkort uit.

Alied (l) en Reinalda (r)

“Faalangst kun je omschrijven als een conflict tussen voelen, denken en doen,” leggen Reinalda en Alied uit. “Dit conflict doet zich voor in situaties waarin je beoordeeld wordt (of denkt dat je beoordeeld wordt) en het veroorzaakt een sterke, aanhoudende angst. Een kind met faalangst twijfelt aan zijn of haar eigen capaciteiten. Het kan ook bang zijn voor negatieve beoordeling en de gevolgen daarvan. Daarbij vreest het dat het zich op een vernederende of beschamende manier zal gedragen, of angstverschijnselen zal vertonen. Het onder druk moeten leveren van een bepaalde prestatie verhoogt de spanning en belemmert het kind in het optimaal functioneren.”

Drie soorten faalangst

Alied vertelt: “We onderscheiden drie soorten faalangst: cognitieve, sociale en motorische faalangst. Cognitieve faal-

angst heeft betrekking op leren en kan een kind parten spelen bij rekenen, taal, aardrijkskunde en andere leervakken. Sociale faalangst manifesteert zich in de contacten met andere mensen. Het is een angst om afgewezen te worden. Motorische faalangst doet zich voor bij bewegen, sporten en praktijkvakken. Al deze soorten faalangst kunnen geïsoleerd, maar ook in samenhang met elkaar voorkomen.”

Kenmerken

Kinderen met faalangst vertonen verschillende kenmerken in bepaalde situaties. Deze kenmerken zijn niet altijd uiterlijk waarneembaar. “Kinderen kunnen zich heel stil en teruggetrokken gaan gedragen, of juist luidruchtig worden. De een zit voortdurend te friemelen of loopt rood aan, de ander bibbert of gaat zweten,” vertelt Reinalda. “Kinderen aan wie op het

eerste oog niets te zien is, geven desgevraagd aan het benauwd te hebben of last te krijgen van hartkloppingen in bepaalde situaties. Sommige kinderen blijken te kampen met slaapproblemen of extreem hard te werken voor een proefwerk. Andere proberen problemen te vermijden en lijken daardoor lui.”

Beleving als uitgangspunt

Reinalda en Alied herkennen kinderen met faalangst en kunnen ze helpen met hun angst om te gaan. Beide therapeuten volgden de NLP-opleiding (de opleiding Neurolinguïstisch programmeren). En ze raakten enthousiast over de NLP-technieken die ze leerden. “NLP gaat uit van beleving,” legt Reinalda uit. Ze vervolgt: “Door middel van NLP-technieken wordt onderzocht wat een bepaalde gebeurtenis voor jou betekent. Welke ervaringen een situatie in je oproept; wat

je denkt, voelt en doet. Het kan zijn dat een situatie angst bij je oproept. Angst is heel goed als er sprake is van een reëel gevaar, want angst zet je aan tot adequaat handelen. Maar als er geen reëel gevaar aanwezig is, en als er ook anderszins geen redenen zijn om bang te zijn (omdat je bijvoorbeeld nu eenmaal altijd alles eng vindt, of omdat je absoluut niet geleerd hebt voor een proefwerk) dan zijn angstige gevoelens ongewenst. Met behulp van NLP-technieken kunnen we in kaart brengen welke strategie je gebruikt om je in zo'n situatie te handhaven. Als die strategie tot gevolg heeft dat je gaat zweten, je woorden kwijt bent, wegloopt, hoofdpijn krijgt of misselijk wordt, is het geen adequate strategie en is het goed om te kijken hoe je hem zodanig kunt beïnvloeden dat hij andere effecten oplevert.”

Voelen, doen, denken

In de faalangstreductietraining voor kinderen die Reinalda en Alied samen ontwikkelden, staan de onderdelen 'voelen', 'doen' en 'denken' uit de NLP-opleiding centraal. Aan deze onderdelen hebben zij hun eigen deskundigheid en vaardigheden op het gebied van speltherapie en dramatherapie gekoppeld. Alied: “We leren kinderen om zich bewust te worden van hun eigen strategie. We stellen hun de vraag: Wat voel je als er iets gebeurt, wat ervaar je als bij jou het alarm afgaat? We helpen kinderen de strategie te veranderen waarin ze vastlopen. We helpen hen een andere strategie aan te leren. Alles wordt vanuit de ervaring aangeleerd.”

Handvatten

In een groepje van zes tot acht kinderen van 8 tot 12 jaar ervaren de kinderen met faalangst dat zij niet de enige zijn die ergens last van hebben. Samen spelen ze actuele situaties na en praten over hun ervaringen. Samen zoeken ze naar oplossingen. Ieder kind kiest zelf een

strategie die hem of haar het best helpt. Alied en Reinalda benadrukken: “Wij bieden geen kant-en-klare oplossingen. Wij reiken wel technieken, handvatten aan. En wij creëren een sfeer waarin kinderen zich prettig en veilig voelen. In de groep zijn we ook erg bezig met de dingen die de kinderen heel goed kunnen. Vandaar de titel 'Ik ben een kei' voor de trainershandleiding die we in de vorm van een boek uitgeven.”

Belangstelling

Beide therapeuten zijn werkzaam binnen het centrum De Winde in Arnhem. De afgelopen jaren hebben ze Viataal-medewerkers van diverse andere locaties geleerd hoe ze de faalangstreductietraining moeten geven. Maar omdat er ook buiten Viataal enorm veel belangstelling bestaat voor de training, hebben ze besloten de trainershandleiding en een pakket werkboeken in boekvorm uit te geven. De handleiding bevat een inleiding en een theoretische verantwoording, en oefeningen voor zowel kinderen als leerkrachten en ouders. Het pakket werkboeken bevat huiswerk voor kinderen. Bij de werkboeken zit een herinneringskaart voor kinderen, leerkrachten en ouders. Hierop staan kort samengevat de belangrijkste handvatten waarmee ongewenste strategieën kunnen worden beïnvloed. Zo worden kinderen er bijvoorbeeld aan herinnerd: voel je 'robotje' (erg gespannen)? Verander 'robotje' dan in 'relaxje'! Als het goed is weten kinderen meteen hoe ze dit kunnen doen, want dat hebben ze in de training geleerd.

Zaadje

Reinalda en Alied willen niet alleen zelf faalangstreductietraining blijven geven aan kinderen van 8 tot 12 jaar, zij willen ook veel meer andere mensen opleiden tot trainer (train the trainer). Medewerkers van Viataal, maar ook mensen van buiten Viataal, bijvoorbeeld leerkrachten van scholen en ouders.

“Wij hebben een zaadje in de grond gestopt. Dat zaadje moeten we begieten en bemesten opdat het uitgroeit tot een sterke plant die vele vruchten zal dragen,” lacht Alied. Met deze metafoor doelt zij op de mogelijkheden van de faalangstreductietraining voor Viataal. De training is in de ogen van Alied en Reinalda een vorm van zorg op maat en kan –mits er voldoende in wordt geïnvesteerd– uitgroeien tot een veel gevraagd product. ●

Margo Oehlen

De trainershandleiding “Ik ben een kei” is vanaf april of mei onder ISBN nummer 9031345040 te koop bij de boekhandel. Het werkboekenpakket is te koop onder nummer 9031345059.

Centrum De Winde in Arnhem

