

Je bibbers de baas

'Ik durf
gewoon
alles!'

Sem Stoute



Buikpijn voor een spreekbeurt en continu om bevestiging vragen. De angst om te falen kent iedereen, maar bij kinderen met faalangst belemmert het hun doen en laten. Het HCO kan deze kinderen ondersteunen met de training *Je bibbers de baas*. In tien bijeenkomsten leert een groepje kinderen meer op zichzelf te vertrouwen. Sem Stoute (10 jaar) volgde deze training met plezier: 'De meester merkt nu dat ik minder vraag en meer op mezelf vertrouw. Dat merk ik zelf ook!'

Sem zit op het moment van de training in groep 6 van de Montessori Valkenboschool. Als het jaar begint, vermoedt zijn nieuwe leraar al snel dat Sem faalangstig is. Dat komt voor Sem en zijn ouders niet uit de lucht vallen, maar deze leraar geeft er voor het eerst een naam aan. Als Sem hoort wat faalangst inhoudt, herkent hij het meteen. Sem: 'In de onderbouw speelde ik en had ik er helemaal geen last van, maar toen ik in groep 3 echte vakken kreeg, vond ik dat ik het goed moest doen.'

Anders denken

Sem blokkeerde als hij iets moest presteren: spreekbeurt houden of karate-examen doen. De gedachte 'ik kan het niet' zat hem op zo'n moment in de weg. Sem: 'Het belangrijkste dat ik tijdens de training heb geleerd, is dat ik niet moet denken dat ik het niet kan.' Naast ademhalings- en ontspanningsoefeningen leren de kinderen tijdens de faalangst-reductietraining anders en positiever te

denken over een bepaalde gebeurtenis.

Sem: 'We leerden op onszelf te vertrouwen, maar ook om elkaar te vertrouwen. Het was fijn om tijdens de training met andere faalangstige kinderen te praten. We begrepen elkaar.'

Niet meer bang

'Tijdens de 'ik-vind-van-jou-opdracht' mochten we geeltjes bij elkaar op de rug plakken. Op die geeltjes kon je schrijven wat je van elkaar vond. Bij mij plakten ze een paar keer 'schattig' op. Dat vond ik grappig', vertelt Sem enthousiast over de training. 'Voordat ik aan de training begon, voelde ik me vaak bang. Nu niet meer, ik durf gewoon alles. In Drievliet ben ik in de achtbaan geweest, dat durfde ik eerst echt niet! Ik vond het zelfs eng om tijdens de les naar de wc te gaan en zeker om weer terug te komen. Dan wachtte ik tot de meester klaar was met uitleggen, zodat het niet teveel op zou vallen.'

Ouders Stefan en Miranda over de training

Miranda: 'Vanaf de zijlijn hebben we de faalangsttraining meegemaakt. Na elke bijeenkomst kregen we van de trainers een verslag van wat ze gedaan hadden. Ook de meester kreeg dat, die is vanaf het begin ontzettend betrokken geweest.' Vader Stefan vult aan: 'Het belangrijkste voor ons was dat Sem het leuk vond om naar de trainingen te gaan. Thuis heeft hij geen last van faalangst, maar wat we wel merken, is dat hij beter in zijn vel zit.' Miranda: 'Ook zijn meester ziet vooruitgang. Hij vertelt dat Sem rustiger en evenwichtiger is. Dat hij veel meer durft te vertellen. Een successtory dus!'

Training Je bibbers de baas

Vanaf maandag 5 januari 2015 start een nieuwe training bij het HCO. Scholen kunnen een deel van hun pakket leerlingzorg inzetten om de



Voor sommige kinderen is een spreekbeurt meer dan *spannend!*

training te bekostigen. Ook is het mogelijk de training op eigen locatie te organiseren. Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.hco.nl/faalangst.