

Bij het gelijktijdig oproepen van oude emoties en het activeren van de linker- en de rechterhersenhelft worden negatieve emoties verwerkt (geneutraliseerd). Daarnaast wordt gewerkt aan de eigen negatieve overtuigingen: "Ik kan niet rekenen", "Ik ben stom, ik ben niet sportief", etc.

Als een kind veel van deze overtuigingen heeft, wat blijft er voor een kind dan over om trots op te zijn? Al deze overtuigingen worden met het kind besproken en in een realistisch perspectief geplaatst.



Zelf jarenlang gewerkt te hebben vanuit de onderwijspraktijk zou ik u, ouders en kind, willen laten kennismaken met deze bevrijdende manier van werken, zodat uw kind weer met vertrouwen het leven tegemoet kan gaan.

Voor een effectieve aanpak van negatieve emoties en het negatieve zelfbeeld zijn twee tot vijf gespreksessies nodig. Wilt u meer weten, belt u mij dan rustig.

Herman Veltmaat - Therapie & Coaching

Tweede Esweg 8 - 7642 LC Wierden - Tel. 0546 - 43 39 59
www.hermanveltmaat.nl - Email: info@hermanveltmaat.nl

Herman Veltmaat -
Therapie & Coaching

- * Talentcoaching
m.b.v. het talentenspel
- * Coaching
- * Therapie

Praktijk voor begeleiding
van kinderen, jongeren
en volwassenen.

Ook voor de begeleiding
van kinderen met
A.D.H.D., slaapstoornissen,
angstfobieën en
concentratiestoornissen.

Op mijn website
www.hermanveltmaat.nl
vindt u heldere en
duidelijke informatie.



Als faalangst je leven beheerst.

Aan alle ouders van kinderen die last hebben van faalangst.
Een integrale aanpak ter ondersteuning van faalangstige kinderen.

**"Je hebt het in je vingers, het zit helemaal in je hoofd,
maar het komt er niet uit".
Je presteert onder je kunnen. Je hebt faalangst.**

Een situatie waarin je een prestatie moet leveren die anderen beoordelen: voor de een is het een uitdaging, voor een ander een onoverkomelijk en angstaanjagende hindernis. Iedereen kent het, de angst om te falen bij een belangrijke opdracht. Bij de een stimuleert het en leidt het tot beter presteren, bij de ander werkt het juist verlamdend. Wie last heeft van negatieve faalangst presteert onder zijn mogelijkheden. Bij elke taak ben je al op voorhand bang die niet tot een goed einde te kunnen brengen.



Welke verschijnselen geeft faalangst bij leerlingen?

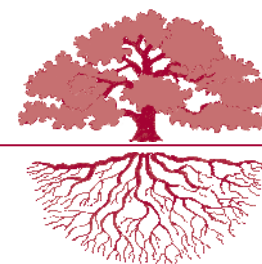
Het gaat op school niet goed. De prestaties vallen tegen en zijn aanzienlijk minder dan verwacht mag worden. Uw kind heeft misschien faalangst.

Mogelijke signalen van faalangst zijn:

- Uw kind piekert veel, denkt negatief over zichzelf, heeft een gevoel van minderwaardigheid en is bezig met al wat mis kan lopen.
- Uw kind heeft vaak lichamelijke signalen als hoofdpijn, maag- en buikpijn of is misselijk.
- Uw kind is verlegen, gesloten, doet zelden mee aan een klassengesprek.
- Ook kan uw kind de clown uithangen of overmatig druk zijn.

Herman Veltmaat - Therapie & Coaching

Tweede Esweg 8 - 7642 LC Wierden - Tel. 0546 - 43 39 59
www.hermanveltmaat.nl - Email: info@hermanveltmaat.nl



Wat gebeurt er in het lichaam bij angst.

Angst is een reactie op gevaar. Bij angst maakt ons lichaam twee hormonen aan in de bijnieren, nl. adrenaline en noradrenaline. Deze hormonen activeren de spieren



die we nodig hebben om te “vechten” of te “vluchten”, nl. de spieren van armen en benen. De hartslag gaat omhoog en het bloed wordt naar de armen en de benen, de handen en de voeten gestuurd. De armen en benen trillen van opgekropte, maar ongebruikte energie, het hart bonst.

Daarbij wordt bloed onttrokken aan keel, darmen, maag, huid, maar belangrijker nog, aan de hersenen.

De hersenen krijgen op dat moment onvoldoende zuurstof. We kunnen niet meer helder denken en de toegang tot ons geheugen is geblokkeerd.

Het gevolg is nog meer angst, nog meer adrenaline, nog minder denkvermogen.

Op dat moment ben je niet meer in staat het proefwerk of de taak naar behoren te maken. En de uitslag versterkt dan ook nog eens de gedachten van het kind die het toch al had: “Ik kan niks!” of “Ik ben een stomming!”

Faalangst zit in het hoofd.

Faalangstige leerlingen hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze vinden zichzelf dom, zij doen nooit iets goed voor hun gevoel en zij vinden dat ze er stom of lelijk uitzien. Een aantal faalangstige leerlingen blijft uren leren. Ze zijn bang dat ze weer een onvoldoende halen. Ze kunnen bij het leren van een proefwerk hun gedachten er niet bijhouden. Ze worden in beslag genomen door de gedachte: “Ik leer het nooit!” 's Avonds kunnen ze moeilijk in slaap komen of ze zijn de volgende ochtend al weer voeg wakker. Het eerste wat ze dan denken: “Ik heb vandaag dat rot proefwerk”.



Waardoor ontstaat faalangst?

Faalangst is geen persoonlijk kenmerk, maar ontstaat onder invloed van twee hardnekkige gedachten en/ of overtuigingen:

1. De leerling is bang dat hij bij mislukking
 - zijn eigenwaarde verliest (“Ik kan toch niets”)
of
 - de waardering van ouders, leerkracht of vriendjes kwijtraakt (“Dommerik”)
of
 - de geborgenheid en persoonlijke relaties met ouders of leerkracht verliest (“Dat had ik niet verwacht van jou”)
2. De leerling is ervan overtuigd - vaak ten onrechte - dat de kans op mislukken groot is.

Kan daar iets aan gedaan worden? Ja, dat kan!

Ondersteuning van faalangstige kinderen dient om effectief en langdurig te zijn, de volgende elementen te bevatten, nl.

1. Het neutraliseren van negatieve emoties uit voorgaande beangstigende toets- en test-situaties;
2. Het ombuigen van het negatieve zelfbeeld door het aanbrenen van een realistische kijk op eigen vaardigheden, eigen uiterlijk en eigen gedrag (ontwikkelingsperspectief, relativiteitsperspectief, eigen identiteitsbesef) ;
3. Het aanbieden van effectieve manieren om proefwerken en toetsen te leren en te maken.

De aanpak is gebaseerd op de Cognitieve Gedragstherapie van Aäron Beck, de Rationeel Emotieve Therapie (R.E.T.) van Albert Ellis en de E.M.D.R. van Francine Shapiro, aangepast aan het niveau van kinderen. In gespreksessies (een op een situatie) wordt gebruik gemaakt van E.F.T. (Emotional Freedom Technique). >>>

