

## Omggaan met spanning en angst (1/2)

Wil jouw kind alles goed doen en liever geen fouten maken? Vindt jouw kind het superspannend om voor de klas te staan? Of vermijd jouw kind graag situaties die nieuw en onbekend zijn? Als je kind iets niet durft of veel dingen spannend vindt kan het jou als ouder een bepaalde druk geven. Je wilt graag dat je kind niet zo bang is en bent daardoor misschien geneigd om de angst te bagatelliseren; *'Ga maar, het is niet eng!'* En vanuit rationeel oogpunt is dat natuurlijk vaak ook zo. Maar kinderen, zeker jonge kinderen, handelen nog veel meer vanuit hun gevoel, en volgen hun intuïtie.

Het belangrijkste bij spanning en angst is dat je geen oordeel hebt over het gevoel van je kind. Hoe jouw kind het beleeft, zo is het. Accepteer dat jouw kind iets eng of spannend vindt. Door te ontkennen dat iets eng is wordt de onzekerheid van je kind juist gevoed. En als een kind voelt dat papa of mama angstige gevoelens ook uit de weg gaat, dan moet het wel heel eng zijn!

Hoe ga je met een gezonde balans in gesprek met je kind over zijn/haar angst? En hoe stimuleer je je kind om iets te bedenken waardoor het hem/haar gaat lukken om zelf de controle weer (terug) te pakken als hij/zij de spanning voelt opkomen?

1. **Erken en normaliseer de gevoelens**, bijvoorbeeld: *'Ik zie dat je bang wordt/bent, dat is niet fijn.'* Of: *'Het is heel normaal om wel eens bang te zijn.'* Zo voelt je kind zich niet/minder alleen, want eenzaam zijn in jouw angst is heel vervelend.
2. **Verken de gevoelens**. Hiermee bedoelen we dat je het angstige gevoel van je kind gaat onderzoeken. Daardoor krijgt je kind meer grip op zijn/haar gevoel, het wordt wat tastbaarder, en daardoor kan iets al minder eng zijn. Stel bijvoorbeeld vragen als: *'Waar voel je de spanning in jouw lichaam?' 'Is het groot of klein of er tussenin?' 'Heeft het een kleur?'*
3. **Stimuleer een eigen oplossing**, vraag bijvoorbeeld: *'Wat zou jou nu helpen?'* Als je kind dit moeilijk vindt kan je ook suggesties doen, bijvoorbeeld: De angst tekenen op een papier en verscheuren, een ontspanningsoefening doen en de angst wegblazen, een helper/held tekenen/knutselen waar je kind aan kan denken op momenten dat ze spanning voelt (*Hoe zou mijn held reageren op deze situatie?*), etc.

## Omgaan met spanning en angst (2/2)

Door samen boeken te lezen over spanning en angst kan je makkelijker met je kind in gesprek gaan over dit thema. Je kind kan zich door de verhalen ook minder alleen en meer begrepen voelen, én boeken leven verder na de leesmomenten. Enkele boekentips:

- *Clowntje Flap kan het* van Liesbet Slegers – Flap gaat voor de allereerste keer als clown optreden in het circus. Wat spannend! Als de voorstelling bijna begint, wordt Flap opeens heel zenuwachtig. Hij durft zijn act niet meer op te voeren... Gelukkig staan zijn circusvriendjes voor hem klaar. Een herkenbaar verhaal over iets niet durven, maar het met de steun van je vriendjes toch proberen.
- *Het meisje dat nooit fouten maakte* van Mark Pett – Isabella heeft nog nooit een fout gemaakt. Ze vergeet nooit haar hamster te voeren, ze draagt nooit verschillende sokken en ze vergeet nooit haar huiswerk te maken. Nadat ze bijna een fout maakt, wordt ze bang dat ze tijdens de toneelvoorstelling een fout zal maken. Dit verhaal zal ieder perfectionistisch kind laten zien dat het juist belangrijk is om fouten te maken als je iets wilt leren.
- *De Muis In De Leeuw* van Rachel Bright & Jim Field – Een mooi prentenboek over een muisje dat zo moedig wil zijn als een leeuw. Gaat hem dat lukken? Een klein muisje voelt zich door zijn formaat niet gezien en onbegrepen en kijkt (letterlijk) enorm op tegen de leeuw, die met zijn luide gebrul door iedereen gehoord wordt. Het muisje besluit, ondanks zijn angst, in de leer te gaan bij de leeuw. Maar als hij eenmaal neus-aan-neus staat met het machtigste roofdier op aarde, blijkt dat er in die stoere leeuw ook een bang muisje verstopt zit.
- *De baas van de piekerfabriek* van Margreet van der Veen – Dit is een doeboek met tips, opdrachten, oefeningen en voorbeelden die ervoor kunnen zorgen dat helpende gedachten weer de overhand krijgen. Door het doeboek samen door te werken krijgen kinderen een handvat om het piekeren los te laten, ze krijgen weer controle over hun eigen gedachten.

**SOCIAAL  
WIJKTEAM  
WIJCHEN**

*Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.*