



**DE**

**GROTE**

**VOOR**

**SCHUT**

**SHOW**

**Lesbrief**

**Ná de voorstelling**



Beste leerkracht,

Nu je met je klas de voorstelling **De grote voor schut show** hebt gezien, volgen in deze lesbrief nog een paar bruikbare handvatten voor een nagesprek over het programma en leuke lesideeën. Hiermee kun je met jouw klas op De grote voor schut show reflecteren en naar eigen inzicht leuke opdrachten uitvoeren rondom het thema podiumvrees en smoesjes. Pik eruit waar je zin in hebt en waar behoefte aan is!

Ook hebben we nog wat achtergrondinformatie over faalangst toegevoegd. Deze informatie wordt je aangeboden door kinder- en jeugdtherapeut Drs. Nienke Smit-Zuidweg (Het Huis van Zuid – therapie voor kind en jeugd), een samenwerkingspartner van Oortwolk.

We zouden het heel leuk vinden als je eventuele resultaten van de lesideeën met ons deelt d.m.v. foto's. Wie weet plaatsen we ze dan op onze website!



---

**Mail foto's van knutsels en tekeningen naar [info@theateroortwolk.nl](mailto:info@theateroortwolk.nl).**

Uiteraard houden we rekening met de privacywetgeving.

---

**We wensen jou en je klas veel plezier toe met de opdrachten!**

Mocht je vragen hebben, neem gerust contact met ons op. En vergeet ons niet op alle socials te volgen, te vinden via onze [website](#)!

Hartelijke groeten,  
Namens het hele team van Oortwolk



# Suggesties voor een reflectiegesprek

Als leerkracht heb je geen extra kennis van theater nodig om een gesprek goed te kunnen leiden. Wel is het handig om naast de gespreksvaardigheden die je ongetwijfeld in huis hebt, nog een aantal uitgangspunten toe te passen.

- Stel open vragen (ze beginnen bijvoorbeeld met wie, wat, waar, hoe, welke, wanneer, waarvoor).
- Soms past het beter eerst een gesloten vraag te stellen. Dit is een vraag waarop maar één antwoord mogelijk is. Deze kun je dan open maken door een tweede vraag te stellen, bijvoorbeeld: 'Kun je dat uitleggen?'
- Pas op met waaromvragen. Die zijn over het algemeen moeilijk te beantwoorden en kunnen een leerling de indruk geven dat hij zijn uitspraak moet verdedigen.
- Wanneer leerlingen korte en globale antwoorden geven (bijvoorbeeld: 'Ik vond het grappig'), kun je de kwaliteit van het gesprek verhogen door verder door te vragen. Vraag leerlingen hun uitspraken te verhelderen of meer te specificeren: 'Weet je nog op welk moment je dat zag?' of 'Kun je omschrijven wat er gebeurde waardoor je het zo grappig vond?'
- Houd de vaart erin.



# De grote voor schut show nabespreken met je klas

## Vragen om het gesprek op te starten

- Wie zag je in De grote voor schut show?
- Waarin leken de twee showmasters op elkaar? Waarin wel en waarin niet?
- Weet je nog hoe de voorstelling begon? (Laat de leerlingen elkaar helpen in de reconstructie).
- En hoe eindigde de voorstelling? Liep het goed af?

## Vragen over betekenis, onderwerp of thema

- Kreeg je een bepaald gevoel bij *De grote voor schut show*? Welk gevoel is dat? Kun je vertellen waardoor dat kwam?
- Waar ging de voorstelling voor jou over in 1 woord?
- Wat vonden de showmasters van elkaar?

## Vragen over persoonlijk associaties

- Deden de showmasters iets wat je zelf ook weleens doet?
- Heb je ook wel eens iets meegemaakt wat er gebeurde tijdens de voorstelling?
- Vond jij het ook weleens lastig om voor een publiek te staan? Bijvoorbeeld: hardop te lezen voor de klas? Of om een spreekbeurt te geven? Ging je dan iets doen om het niet te hoeven doen, zoals grapjes maken? Of iets anders?
- Wanneer vertelde jij voor het laatst een smoesje? Waarom? Weet je nog welke?
- Ben je – net als de twee showmasters – weleens bang geweest voor iets? Waarvoor? Kun je een voorbeeld delen met de klas?
- Wat deed je toen je bang was?



## Vragen met een filosofische benadering

- De voorstelling heet De grote voor schut show, maar stond iemand ook echt voor schut?
- Voor wie is het erg als je een fout maakt?
- Vergaten de showmasters het publiek wel eens? Wanneer?
- Welke rol speelde jij in De grote voor schut show?

## Vragen over de beleving

- Wat vond je een heel leuk (mooi, goed) moment? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het zo leuk (mooi, goed) vond?
- Was er ook iets wat je niet leuk (niet mooi, niet goed) vond? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het niet leuk (mooi, goed) vond?
- Was er een moment dat je iets zelig vond?

## Technische vragen

- Van welk materiaal is het decor gemaakt? Hoe is dat gemaakt denk je?
- Waar speelde *De grote voor schut show* zich volgens jou af?
- Hoe vaak denk je dat de acteurs hebben geoefend om dit toneelstuk uiteindelijk op te voeren?





# Aan de slag met les ideeën!

**Op de volgende pagina's staan een aantal les ideeën, waaronder ook drama-opdrachten.**

Bij drama is het belangrijk dat de sfeer om iets uit te voeren **veilig** is. De kinderen laten iets van zichzelf zien en stellen zich daarmee kwetsbaar op.

Wanneer je uitvoert is **respect voor elkaar en elkaar accepteren** van groot belang. Dit kun je als leerkracht stimuleren door: **Stilte en aandacht** te vragen voor hetgeen er gespeeld wordt. Wanneer de kinderen toneelspelen en dit laten zien aan de rest, dus presenteren, laat ze niet beginnen voordat het helemaal stil is. Dit geeft sowieso een mooie beginspanning voor iedereen.

Laat het publiek **applaudisseren** als de scène afgelopen is. Dit geeft duidelijk aan tot waar de scène duurde en geeft de spelers ook de **bevestiging dat ze gezien zijn**.



## 1. Bang zonder mimiek .....

### toneelspel

Bang eruitzien zonder je gezicht te gebruiken is best ingewikkeld. Laat de leerlingen door de ruimte lopen en zich met hun lichaam bang uitdrukken. Met een paar regieaanwijzingen moet het lukken. (De volgende vragen kun je hardop zeggen om de kinderen te begeleiden. Let op: er is geen goed of fout.) Wat doen je handen als je bang bent? En je voeten? Hoe loop je als je bang bent? Zou je vanachteren kunnen zien dat je bang bent? Hoe sta je als je bang bent? Zou je ook anders kunnen doen wanneer je bang bent? Bijvoorbeeld verstijven in plaats van wegrennen, of juist andersom? Het kan ook gekker: hoe dans je als je bang bent? Of hoe ruim je op als je bang bent? (Let op: niemand aanraken en niets kapotmaken.) Lukt het je om je gezicht niet mee te laten doen?

## 2. Smoesjes-machine .....

### toneelspel

Laat twee kinderen (A en B) tegenover elkaar staan of zitten en vraag ze om iets te verzinnen wat je spannend zou kunnen vinden. (Opgaan voor diploma, dansuitvoering, spreekbeurt, toetsjes...) B opent de scene door A aan de prestatie te herinneren: 'zeg moest jij niet vanmiddag afzwemmen?' A weet dat B gelijk heeft, maar is erg bang en gaat smoesjes verzinnen om maar geen presentatie te hoeven doen. (Hoofdpijn, zwembroek kwijt, iets anders tussengekomen...) B probeert mee te leven met A. Hierna draai je de rollen om.  
Variatie: B maakt het A moeilijker door A niet meteen te geloven.



### 3. Zelfportret 'De bange ik' .....

#### beeldend

Zorg dat je een paar spiegels in de klas hebt, deze kunnen de kinderen bijvoorbeeld meenemen van thuis, zet ze neer op de tafels. Laat de kinderen iets bedenken waarvoor ze bang zouden kunnen zijn. Maak tweetallen en laat ze aan elkaar vertellen wat voor engs ze hebben bedacht. Ze moeten samen oefenen hoe bang je in die situatie zou kijken. Oefen vervolgens met de hele klas alle bange gezichten. Laat ze vervolgens zichzelf, mét bang gezicht, bekijken in de spiegel. Vervolgens maken ze een zelfportret. Als voorbeeld kun je er eentje van Vincent van Gogh laten zien, die staat bekend om zelfportretten waarop je verschillende emoties kan onderscheiden. Gebruik voor deze opdracht verschillende materialen, zoals verf, (schets)potlood, houtskool, waskrijt, viltstiften e.d.

### 4. Zelfportret 'De bange poëet' .....

#### schrijven

#### voordragen

De leerlingen mogen een kort gedichtje schrijven waarin ze angst in woorden mogen omzetten. Let erop dat het rijmt! Ieder kind schrijft een ABAB-tje (of twee) en mogen in groepjes van 4/5 voor de klas hun ABAB-tjes presenteren. Voorbeeld:

*Laatst moest ik mijn diploma halen (A)*

*Ik had dus echt geen zin (B)*

*Ik verzon allerlei sterke verhalen (A)*

*Ik wilde dat bad gewoon niet in! (B)*

Variatie:

De leerlingen kunnen bij het voordragen ook toneelspelen dat ze het niet durven voor te dragen.



## 5. De plankenkoorts-lijst .....

### schrijven

Maak met de hele klas een lange lijst, het liefst op een gigantisch vel papier, van allerlei situaties waar kinderen plankenkoorts van krijgen. Laat de kinderen met grote stiften allemaal hun eigen bijdrage doen aan de lijst. Laat de kinderen vervolgens allemaal de meest originele smoes bedenken voor een situatie die op de plankenkoorts-lijst staat. De smoes mogen ze vervolgens heel geloofwaardig vertellen (iedereen moet de smoes - hoe bizar ook - uiteindelijk geloven!)

#### **Variatie:**

Laat de kinderen hun gekozen smoesje op een ander groot vel papier opschrijven, zodat er ook een smoesjes-lijst ontstaat.

#### **Variatie:**

Je kunt het ook met andere klassen samendoen, waarbij je de plankenkoorts-lijsten aan elkaar plakt. Nu heb je een enorme plankenkoorts-lijst én smoesjeslijst die jullie door de hele school kunnen hangen.





# Bijlagen

# Achtergrondinformatie

## Wat zijn emoties?

Ieder mens heeft emoties, om maar met de deur in huis te vallen. We spreken vaak van de vier basisemoties bang, boos, blij en bedroefd. Deze vier basisemoties komen in verschillende gradaties voor. Emoties horen bij de mens en zijn een natuurgegeven. Ze zijn er nu eenmaal. Vergelijk het met het weer. Het weer is er gewoon. Het ervaren van emoties is een chemisch proces dat begint in de hersenen. Een emotie is namelijk een biologische reactie van de hersenen op een gedachte of een gevoel. Wanneer je bang bent gieren er dan ook aardig wat stoffjes door je lijf zoals adrenaline, noradrenaline en cortisol.

## Wat is faalangst?

Ieder mens kent angst. Angst hoort bij het leven. Vanuit de evolutie bekeken heeft angst (net zoals elke andere emotie) een functie: angst helpt ons te overleven. Faalangst treedt op wanneer je je bedreigd voelt. Dat hoeft geen werkelijke bedreiging te zijn. Bij faalangst heb je het idee dat je op een of andere manier door anderen in de steek wordt gelaten wanneer je iets niet goed zou doen. Bijvoorbeeld doordat anderen je uitlachen. Faalangst heeft dus altijd te maken met 'het oog van de ander'. De boodschap die iemand zichzelf geeft is 'Ik ben niet oké'.

## Hoe ontstaat faalangst?

Wanneer een kind wordt geboren, heeft het voor van alles en nog wat aanleg meegekregen, en voor veel dingen ook niet. Zo heeft het ene kind aanleg voor voetballen, het andere kind kan virtuoos piano spelen en weer een ander kind heeft aanleg om angstig te worden. Wat er met die aanleg gebeurt hangt af van de omgevingsfactoren. Van de omgeving leert een kind of de wereld een veilige plek is, waar je je vrij en geborgen kunt voelen. Of een angstige plek waar je bang moet zijn. Ook de ervaringen die je opdoet in je leven spelen een rol. Wanneer je moet vluchten voor een oorlog zal je meer kans hebben om angstig te worden dan wanneer je in vrede opgroeit.

Bij de ontwikkeling van faalangst spelen vooral de omgevingsfactoren een rol. Een kind met faalangst heeft ergens in wisselwerking met zijn omgeving het idee gekregen dat het om geaccepteerd te worden en te blijven, bepaalde dingen goed moet 'doen'. De druk op 'doen' wordt te groot, evenals de angst om het verkeerd te doen. Vandaar 'faalangst'.

## Hoe herken je faalangst?

Bij faalangst ontstaan dezelfde lichamelijke reacties zoals bij elke vorm van angst. Wanneer je tegenover een woeste leeuw komt te staan, zijn deze lichamelijke reacties heel handig. Door al die adrenaline in je lijf kan je bijvoorbeeld veel harder rennen dan normaal. Bij het maken van een toets kunnen deze fysieke reacties hetzelfde zijn en dan is het vooral erg lastig.

## **De meest voorkomende fysieke kenmerken van faalangst zijn:**

- Zweten, rood worden, vlekken in de nek
- Stotteren
- Buikpijn, maag verkrampen, misselijkheid, niet kunnen eten
- Hoog ademen, hoofdpijn, hyperventilatie
- Vaak plassen, dunne ontlasting
- Wiebelen met benen, trillen, klikken met pen
- Hartkloppingen
- Denkvermogen neemt af, black-out

## **In lessituaties kun je faalangst ook herkennen:**

- Willen/vragen vaak feedback op hun werk
- Snel uit balans als sfeer in de groep minder goed is
- Bij nieuwe opdrachten en uitleg vaak onzeker
- Uiterlijk: zweten, rood, wiebelen, friemelen
- Duiken weg als leerkracht een vraag aan de groep stelt
- Voelen zich ongemakkelijk bij 'zekere' klasgenoten
- Zoeken veel steun bij medeleerlingen
- Maken negatieve opmerkingen tegen anderen en zichzelf
- Toetsen: beginnen later, snel afgeleid, wiebelen, stellen veel vragen over de procedure, verbeteren vaak, vaak naar de wc

## **Faalangst en prestaties**

De taak of prestatie die je moet (of denkt te moeten) leveren wordt vaak negatief beïnvloed door de faalangst. Soms wordt de prestatie niet eens per se negatief beïnvloedt, of maar een beetje. Een kind haalt dan na enorme inspanning nog altijd een hoog cijfer voor een toets. Toch loopt het kind wel schade op, namelijk door zich te veel in te spannen, niet te kunnen ontspannen en constant storende gedachten te hebben. Het is niet zo dat elk kind dat in de les goed mee komt en onverwacht onder niveau scoort op een toets, faalangst heeft. Er kan zomaar iets heel anders aan de hand zijn, zoals een losse tand, spanningen thuis of een hevige verliefdheid. Het is dus altijd belangrijk om met het kind in gesprek te gaan: 'Tijdens de les wist je alles, heb je een idee hoe het komt dat je bij de toets fouten maakte?'

## Soorten faalangst

### Faalangst kan zich voordoen op drie gebieden:

1. Cognitieve faalangst: heeft te maken met 'weten'. Deze vorm doet zich bijvoorbeeld voor bij toetsen en spreekbeurten. De kerngedachte die hierachter zit is 'Ze moeten me vast niet meer als ze zien hoe dom ik ben.' Naar school gaan kan eenramp zijn voor deze groep. Sommigen weigeren te gaan als er een toets is, of worden daadwerkelijk ziek.
2. Motorische faalangst: heeft te maken met 'doen'. Deze vorm doet zich bijvoorbeeld voor bij sporten en bij het geven van voorstellingen. De kerngedachte die hierachter zit is 'Ze moeten me vast niet meer als ze zien hoe onhandig ik ben.'
3. Sociale faalangst: heeft te maken met 'in contact zijn met andere mensen.' Deze vorm doet zich voor in vrijwel elke situatie waarin anderen zijn betrokken, zoals spreekbeurten, schooluitjes en feestjes. De kerngedachte die hierachter zit is 'Ze moeten me vast niet meer als ze zien dat ik eigenlijk niet zo leuk ben.'

Bij een spreekbeurt kunnen alle drie de vormen zich voordoen. Vraag dus altijd na welke gedachten er achter de angst liggen.

Al deze drie vormen van faalangst kunnen zich op twee verschillende manieren uiten:

1. Passief: 'ik doe het maar niet meer want het lukt me toch niet'. Kinderen met passieve faalangst zijn zo bang om fouten te maken dat ze hierdoor passief worden. Ze maken hun huiswerk niet meer of oefenen niet voor de gitaarles. Deze kinderen worden vaak door de leerkrachten nogal eens gezien als ongemotiveerd of lui, terwijl ze in werkelijkheid onder hun kunnen presteren.
2. Actief: Kinderen met actieve faalangst zijn dus zo bang om fouten te maken dat ze extreem hard gaan werken om fouten te voorkomen. Vaak presteren deze kinderen prima, alleen de spanning die hiermee gepaard gaat is verre van gezond.

## Storende gedachten

Een belangrijk kenmerk van kinderen met faalangst is dat zij kampen met storende gedachten. Dit zijn de meest voorkomende:

*"Eens mislukt altijd mislukt."*

Kinderen met faalangst zijn gefixeerd op het negatieve. De indrukken van buitenaf worden negatief geïnterpreteerd en deze kinderen kunnen ook bijna niet geloven dat dingen ook positief bedoeld kan zijn.

*"Over drie dagen heb ik de toets."*

Kinderen met faalangst hebben nogal eens een 'tunnelvisie' en kunnen vaak maar aan 1 ding denken. Bijvoorbeeld aan de toets die op de planning staat. Er is geen ruimte voor gedachten over andere, positieve dingen die evengoed staan te gebeuren.

*“Succes ligt niet aan mij.”*

Wanneer kinderen met faalangst succesboeken gaan ze verzachtende omstandigheden verzinnen voor het resultaat. Ze zijn niet oprecht blij en trots op hun geleverde resultaat. Dit wijten ze niet aan zichzelf maar leggen het buiten zichzelf neer: “Deze toets lukte alleen maar omdat hij echt heel makkelijk was.”

*“Mislukking ligt aan mijn beperkte kwaliteiten.”*

Kinderen met faalangst denken: “Ik ben nu eenmaal niet slim genoeg.” Dit werkt als een vicieuze cirkel, het kind denkt dat hij een opdracht niet aan kan omdat hij toch niet slim genoeg is. Hij raakt geblokkeerd door de gedachte dat het wel moet mislukken en hij presteert inderdaad onder zijn kunnen. Dit bevestigt het idee van het kind dat hij het niet kan: “Zie je wel dat ik het niet kan.” Helaas is deze mislukking geen gevolg van hun kennis of vaardigheden, maar van hun denkpatroon.

*“Ik ben de enige.”*

Kinderen met faalangst denken dat ze de enige zijn met deze moeilijkheid en ze zijn sterk gericht op zichzelf.

*“Ik wil het hoogste punt halen.”*

Deze kinderen willen, om een mislukking te vermijden, het beste resultaat halen. Omdat ze alleen bezig zijn met het voorkomen van de mislukking: “Ik mag geen fouten maken.”, gaat dit ten koste van hun leervermogen. Het behalen van goede resultaten kan pas wanneer het kind zichzelf toe staat om fouten te mogen maken, want juist door fouten te maken leer je.

*“Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet mee hoeft te doen.”*

Kinderen met faalangst zijn meesters in vermijden. Want: door iets niet te doen voorkom je dat het kan mislukken.

## **Faalangst is geen schuld kwestie**

Ouders wijten de faalangst van hun kind nogal eens aan leerkracht, of aan elkaar. De leerkracht wijt het aan de ouders. Hier heeft het kind niks aan, het is verspilde energie. Deze energie kan veel beter worden gestoken in helpen van het kind. Een kind voelt altijd de spanning tussen ouders en leerkracht en denkt dat hij alweer iets niet goed heeft gedaan. Daarbij zijn kinderen altijd loyaal aan hun ouders, dus de gedachte ‘dat komt door mijn ouders’ zal averechts werken. Faalangst ontstaat als gevolg van een samenspel. Daarom is het nodig om alle partijen te betrekken en samen te zoeken naar mogelijkheden. Wat kan je doen om een kind te helpen?

## **Erkennen en bevestigen**

Erkennen en bevestigen zijn woorden die nogal eens worden gebruikt binnen pedagogiek en opvoeding. Maar wat betekenen ze nu werkelijk?

Erkennen betekent dat het gevoel en de beleving van het kind wordt gezien en zonder oordeel wordt verwoord door de volwassene. Dit doe je door goed naar een kind te kijken en te luisteren en door hetgeen het kind zegt samen te vatten en te herhalen op gevoelsniveau. ‘Je vindt het spannend om aan de toets te beginnen’.

Pas wanneer het kind zich erkend voelt en 'ja' zegt is er daadwerkelijk sprake van erkenning. Dus niet: 'Ik ben bang' en dan 'Nee joh, hier hoef je echt niet bang voor te zijn.' Erken de beleving en blijf hierin nuchter: 'Voor wat ben je precies bang?' 'Wat heb je nodig om eraan te beginnen, hoe kan ik je helpen?' Met bevestigen wordt bedoeld dat je het goede in de ander ziet en dat benoemt. De volwassene benadrukt dat het kind oké is, dat hij een goed mens is, ondanks de moeilijkheid die hij ervaart en los van dat hij dingen soms onhandig doet, zoals een toets weigeren te maken. Fundamentele acceptatie vormt de basis voor het 'ik-ben-oke'-gevoel van een kind. Een kind is niet zijn prestaties. Hij is goed zoals hij is, ongeacht wat hij doet of presteert.

## **Modelfunctie**

Ouders/verzorgers en leerkrachten zijn de belangrijkste personen in het leven van kinderen: de rots in de branding. Kinderen zijn net aapjes: zij nemen gedrag over dat hen wordt voorgeleefd. Het gaat dan met name om wat volwassenen doen (ipv zeggen). Dus als je schreeuwend zegt 'Praat nou eens rustig', dan geef je toch het voorbeeld van schreeuwen. Als ouder of leerkracht heb je een modelfunctie. Geen mens kan zonder fouten te maken door het leven gaan. Faalangstige kinderen denken dat dit wel kan en dat maakt hen nog faalangstiger. Het is daarom van belang dat ouders en leerkrachten aan kinderen laten zien dat fouten maken mag en dat wanneer iemand een fout maakt, dit die persoon in staat stelt om van te leren. Concreet betekent dit dat je zelf moeten laten zien dat jij ook fouten maakt en dat je daar helemaal oké mee bent.

## **Zelfonderzoek**

Merk je als volwassene dat jij zelf moeite hebt met fouten maken? Ga hier dan eerst zelf mee aan de slag. Want: 'het mooiste dat je voor je/een kind kan doen, is je eigen rotzooi opruimen'. Je zult merken dat dit je kind (of de kinderen in je klas) helpt om minder faalangstig te worden.

## **Duidelijkheid**

Een kind heeft het nodig om te weten waar het aan toe is. Kinderen die faalangstig zijn willen voldoen aan de norm. Als ze niet weten wat de norm is (geen duidelijkheid hebben), dan zorgt dat voor angst, en deze angst maakt dat een kind onzeker wordt. Wees dus duidelijk! Zorg voor structuur en overzicht en help je/een kind wanneer het ergens in vastloopt.

## **Voorkom vergelijken**

Vergelijk (je) kinderen niet met elkaar, of met anderen. Ieder kind heeft een andere weg te bewandelen. Elk kind verdient waardering voor de stappen die hij zet.

## **Kritiekverbod!**

Kijk zelf eens wat de verhouding is tussen kritiek en complimenten thuis of in de klas! Voor gezonde, zelfbewuste kinderen dient deze verhouding 30-70 te zijn. Voor kinderen met faalangst zeker wel 20-80. Geef jezelf een kritiekverbod! Geef eens

een week alleen maar complimenten. 'Sam wil niet met me spelen...' 'Wat goed dat je op hem bent afgestapt! Nee, soms wil iemand niet. Het is erg knap dat je het wel bent gaan vragen.'

### **Zelf een oplossing bedenken**

Ouders van kinderen met faalangst denken vaker voor hun kind zonder met hun kind daarover in gesprek te gaan, zo blijkt uit onderzoek. Dit is het duidelijkst te zien in het feit dat deze ouders snel geneigd zijn om oplossingen te bedenken voor de problemen waarmee een kind komt ipv het kind te stimuleren een eigen oplossing te verzinnen en deze waar mogelijk uit te voeren. Voor de groei van zelfkennis en zelfvertrouwen is het essentieel dat een kind wordt uitgenodigd om zelf een oplossing te vinden, en deze concreet te maken. Zo ontdekt een kind zijn eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. En zo ontstaat een reëel zelfbeeld.

### **Klusjes**

Geef kinderen klusjes waar ze goed in zijn. Ook al loopt het verkeerd af, geweldig dat ze het proberen!

### **Grapjes**

Maak geen grapjes over wat je/een kind spannend vindt. Dit is niet grappig. Hierdoor voelen kinderen zich onbegrepen.

### **Knuffelen!**

Wanneer je/een kind dat fijn vindt, knuffel dan met elkaar! De huid reageert met de aanmaak van oxytocine, de tegenhanger van het stresshormoon adrenaline. De spanning verdwijnt uit het lijf en dat is weer goed voor de doorbloeding van de organen en weefsels.

### **Loop een ommetje**

Onze neiging bij mensen die bang of in paniek zijn is om te zeggen 'ga meer even zitten en drink wat water'. Echter: door te bewegen kunnen de 'angststoffen' in het lijf veel sneller worden afgevoerd. Loop dus samen een ommetje of laat een kind een rondje om de school rennen!

### **Is professionele hulp nodig?**

Wanneer het ondanks allerlei inspanningen niet lukt om een kind zich beter te laten voelen, ondanks de steun van anderen (ouders, leerkrachten, vrienden), dan is professionele hulp wenselijk. De problematiek kan te moeilijk of te ernstig zijn om zelf op te lossen.