

Het dappere durf-en-doe-boek

HOE JE DOOR TE OEFENEN MINDER BANG WORDT

Rosan Naujoks

niño

Het dappere durf-en-doe-boek

Hoe je door te oefenen minder bang wordt

Rosan Naujoks

ISBN 978 90 8560 220 0

NUR 210 / THEMA YXE

© 2023 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Illustraties: Hiky Helmantel

Tekstcorrectie: Francien Homan

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

Dit boekje is van:

Voornaam: _____

Achternaam: _____

Leeftijd: _____

Ik woon in: _____

Mijn school heet: _____

Ik zit in groep: _____

Ik woon samen met: _____



Teken hier jezelf of plak een foto op. De andere mensen of dieren met wie je woont mogen er natuurlijk ook bij als je dat wilt.

**DAPPERE
JIJ!**

Inhoudsopgave

Welkom, dappere jij!	7
Welkom voor de begeleider(s)	8
Wie ben jij?	10
Je bang voelen	12
Dapper willen worden	22
Ontspannen	30
Oefenen met dapper zijn	36
De top bereikt!	45
Even weer opnieuw bang?	51
Voor de begeleider(s)	
Wat heeft een angstig kind nodig?	55

Welkom, dappere jij!

Wat stoer van je dat je aan dit boek begonnen bent! Ik ben Rosan en ik werk als psycholoog. Dat is een beroep waarin ik kinderen en hun ouders help met iets wat ze graag anders zouden willen, bijvoorbeeld zich minder boos, bang of verdrietig voelen. Jij bent waarschijnlijk tussen de 6 en 9 jaar oud en gaat aan dit boekje beginnen omdat je graag iets wilt durven wat je nu nog niet durft.

Het boekje helpt je om uiteindelijk te gaan doen wat je spannend vindt, zoals: iets aan iemand vragen, alleen naar school lopen, een boodschapje doen, een nieuwe sport uitproberen, een dier aaien of in je eigen bed slapen. In het boek staan allemaal opdrachten die je alleen of samen met een volwassene kunt doen. Je ouders of een ander persoon die jou bij het boekje begeleidt kunnen je ook helpen bij het oefenen. Als je het boekje helemaal door hebt gewerkt, heb jij natuurlijk beloningen en een dapperheidsdiploma verdiend.

Heel veel plezier bij het werken in dit boekje!

Welkom voor de begeleider(s)

Het dappere durf-en-doe-boek is een werkboek voor kinderen tussen de 6 en 9 jaar die kampen met uiteenlopende angsten waardoor zij dingen niet durven te doen die ze eigenlijk wel zouden willen durven. Te denken valt bijvoorbeeld aan iets aan iemand vragen, alleen naar school lopen, zelfstandig een boodschapje doen, een nieuwe sport uitproberen, een dier aaien, in hun eigen bed slapen. Angsten zijn passend bij de normale ontwikkeling van kinderen, maar kunnen overmatig worden en zelfs leiden tot een angststoornis. Een angststoornis kan leiden tot forse belemmeringen in het dagelijks leven en de zelfstandigheidsontwikkeling en eigenwaarde van een kind op een negatieve manier beïnvloeden. Voordat angsten verergeren en zich ontwikkelen tot angststoornissen, is het van belang om het kind te begeleiden in het aanpakken van de angsten. Hier is een rol weggelegd voor een ouder/opvoeder/hulpverlener. Als volwassene is het echter zoeken hoe deze angsten het beste te begeleiden zonder de angsten te bagatelliseren of op te willen lossen.

In mijn dagelijkse praktijk als gz-psycholoog binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie zie ik veel kinderen en ouders die hulp zoeken in de ggz voor belemmerende angsten. Voor een deel van deze ouders en kinderen is psychiatrische hulp noodzakelijk. Voor een ander deel van de aangemelde kinderen met mildere klachten zou een zelfhulpboek dat zowel het kind als de volwassene op een heldere en steunende manier begeleidt, mijns inziens een eerste stap op weg naar minder bang worden kunnen zijn.

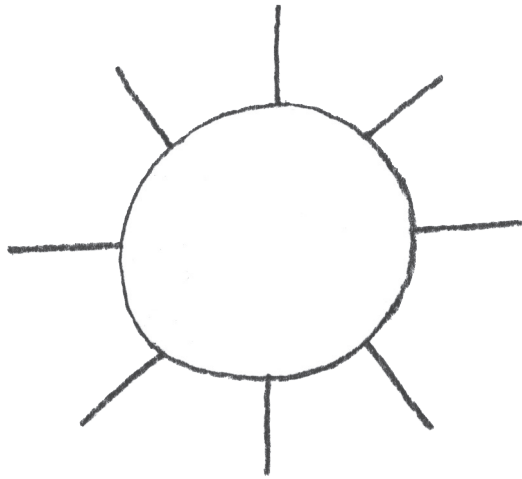
Dit werkboek combineert de theorie met de praktijk door middel van uitleg en oefeningen gebaseerd op de positieve en oplossingsgerichte psychologie, de cognitieve gedragstherapie en mindfulness. Achter in het boek staat een gedeelte voor de volwassene om door te nemen (wat heeft een angstig kind nodig?). Er is voor gekozen om dit achterin te plaatsen om het boekje niet te onderbreken voor het kind. Het is echter van belang om dit hoofdstuk door te werken voordat het kind gaat oefenen.

Dit werkboek kan ook heel goed gebruikt worden binnen coaching en begeleiding van kinderen. Te denken valt aan schoolmaatschappelijk werkers, ambulante begeleiders in de thuissituatie, kindercoaches en praktijkondersteuners van de huisarts. Voor basis-ggz-trajecten binnen de psychiatrie is het werkboek tevens passend. Het is geschreven voor kinderen met niet te complexe angstklachten/angststoornissen.

Wie ben jij?

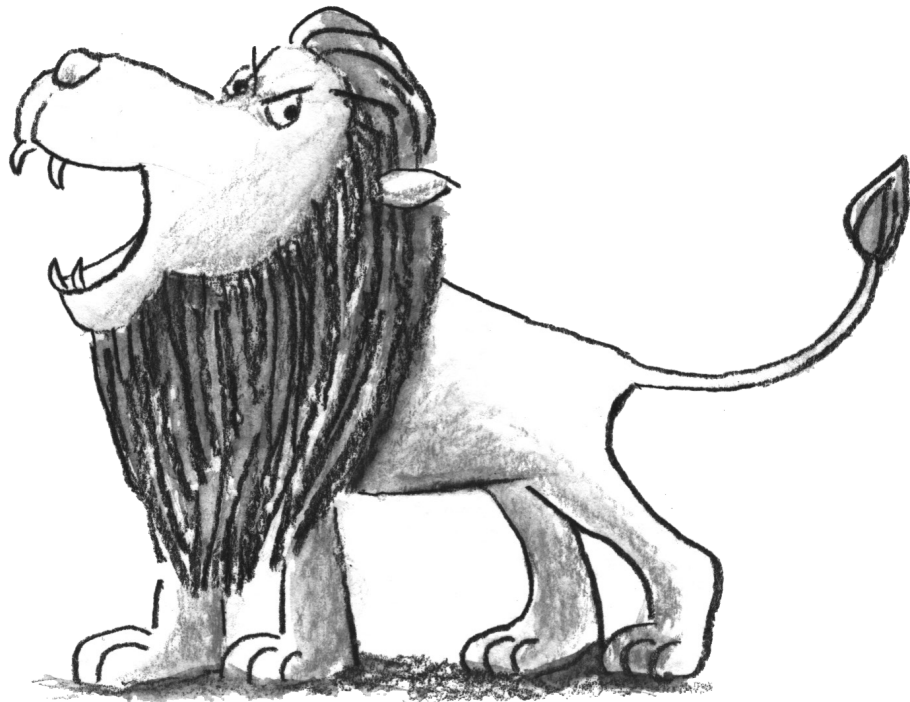
We gaan het in dit boekje hebben over bang zijn en wat jij graag wilt leren durven. Maar eerst gaan we allemaal dingen opschrijven die bij jou horen. Jij bent natuurlijk heel veel meer dan iemand die zich bang voelt!

Maak hiernaast een woordweb over jezelf met je naam in het midden. Schrijf dan bij de streepjes alle dingen op waar je van houdt, die je leuk vindt om te doen of waar je goed in bent. Denk aan je hobby's, lievelingssport, muziek en eten. Zie je dat het een zonnetje is?



Je bang voelen

Oké, dan is het nu tijd om te beginnen over bang zijn. Iets spannend vinden of je bang voelen is heel normaal. Iedereen voelt zich weleens bang of vindt iets spannend. Het is soms ook belangrijk om bang te zijn, want het beschermt je tegen gevaar. Stel je voor dat je niet bang bent als er een loslopende leeuw op je afkomt! Als er echt gevaar is en je bang bent, dan kun je bijvoorbeeld vluchten, vechten of je verstoppen.





Wat zou jij doen als er een leeuw op je afkwam?

- Vechten
- Vluchten
- Verstoppen
- _____
- _____
- _____

Veel kinderen vinden nieuwe dingen spannend, zoals voor het eerst naar school of zwemles gaan of zonder zijwieltjes fietsen. Dat is heel gewoon.



Wat voor nieuwe dingen vond jij eerst spannend en nu niet meer?
