

4 Denken

In dit hoofdstuk vertellen we hoe jij om kan gaan met je gedachten. Veel gedachten maak je zelf. Ze bepalen hoe jij je voelt. We geven tips hoe jij jouw gedachten en gevoelens zelf kunt sturen.

► Ik kan herinneringen zelf maken.

ja nee

Gedachten komen niet vanzelf in je hoofd. Jij maakt je eigen gedachten door alles wat je meemaakt. Dit gaat via je zintuigen (je ogen, neus, tong, huid en oren). Wanneer je dingen ziet, voelt, hoort, ruikt of proeft denk je hierover na. Al die gedachten bewaar je. Elke keer als je hetzelfde ziet, voelt, hoort, ruikt of proeft, komt de gedachte die je had weer terug.



Kim speelt graag met haar hondje Levi. Ze zijn erg gek op elkaar. Anne is bang voor honden. Zij is in het park een keer gebeten door een hond. Als Kim een hond ziet wil ze hem graag aaien. Als Anne een hond tegenkomt, loopt ze een stukje om.

Soms herinner je je geen gedachte, maar alleen een gevoel bij iets dat je hebt gezien, gehoord, gevoeld, geproefd of geroken. Als je dan bijvoorbeeld een hond hoort blaffen, voel je je meteen bang, maar weet je niet meer waarom. Je bent vergeten dat je ooit iets vervelends hebt meegemaakt met een hond.



Gedachten en gevoelens worden opgeroepen door informatie van je zintuigen. Je ruikt bijvoorbeeld de geur van erwtensoep en denkt direct terug aan de fijne kerstvakantie bij je opa en oma. Je krijgt een prettig gevoel bij het ruiken van de erwtensoep.



Je gaat nu proberen een prettige gedachte op te roepen.

Denk na wanneer jij een prettig gevoel krijgt. Is dit van een mooie kleur, lekkere geur of bepaalde geluiden; het geurtje van je moeder, je lievelingsmuziek of die zachte trui?

Wanneer je weet wat jou een prettig gevoel geeft, kun je dit gevoel expres oproepen in een moeilijke situatie. Sprengel je moeders geurtje op een doekje en ruik hieraan, trek je lievelings-trui aan of neurie een liedje.

Je (faal)angst kan komen doordat je ooit iets vervelends hebt meegemaakt. Soms herinner je je nog wel een vervelend gevoel, maar weet je niet meer wat de gebeurtenis is geweest.



Lisa hield vorig jaar een spreekbeurt. Een klasgenoot stelde een moeilijke vraag. Lisa kreeg een rood hoofd en voelde zich vervelend. De leerkracht zegt dat Lisa over een maand weer een spreekbeurt moet houden. Ze denkt meteen terug aan vorig jaar en denkt dat ze het niet kan. Straks krijgt ze weer een rood hoofd! Als ze alleen maar aan haar spreekbeurt denkt, voelt ze zich vervelend.



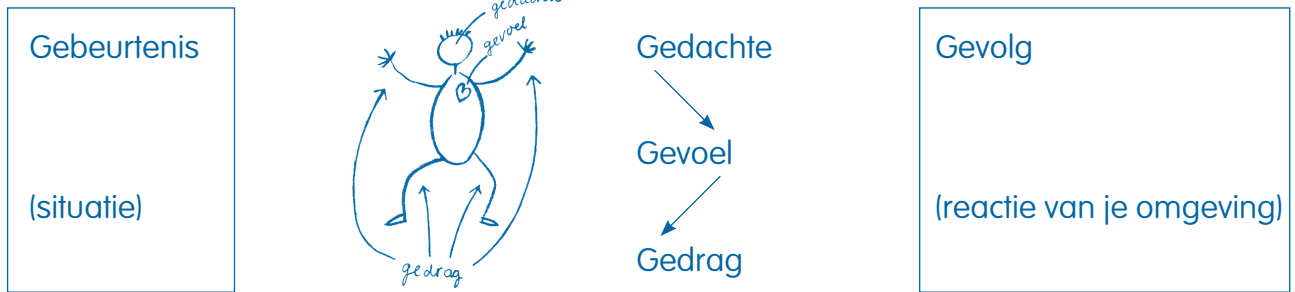
Soms heb je een vervelend gevoel gekoppeld aan een situatie, omdat je dat van iemand hebt geleerd. Bijvoorbeeld van je ouders. Soms is dat handig. Bijvoorbeeld dat je voorzichtig moet zijn bij de barbecue. Bij faalangst klopt het gevoel niet bij de situatie en moet je dat veranderen.

► Ik bepaal wat ik denk, voel en doe.

vaak soms nooit

Faalangst zegt iets over hoe jij je voelt, namelijk dat je je bang voelt. Voelen wordt altijd beïnvloed door gedachten die je hebt.

We laten dit zien met een schema:



Het begint met een gebeurtenis of een situatie die je meemaakt. Je hebt hier een gedachte bij. De gedachte bepaalt hoe je je voelt en wat je vervolgens doet. Op jouw gedrag komt een reactie van je omgeving.

We leggen dit uit met twee voorbeelden:



Een klasgenoot botst tegen Bas aan. (gebeurtenis)

Bas denkt: Ach, dat doet hij per ongeluk. (gedachte)

Bas voelt zich rustig. (gevoel).

Bas maakt een grapje tegen de klasgenoot en zegt: 'Gezellig dat je zo dichtbij komt staan.'
(gedrag)

De klasgenoot lacht en zegt: 'Sorry'. (gevolg)



Een klasgenoot botst tegen Joost aan. (gebeurtenis)

Joost denkt: Dat doet hij expres! (gedachte)

Joost voelt zich boos. (gevoel)

Hij duwt de klasgenoot hard terug. (gedrag)

De klasgenoot slaat Joost en het wordt ruzie. (gevolg)



Dit noemen we de 5 G's (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg).

Soms heb je al eerder iets meegemaakt. Dit bepaalt hoe je denkt. Dan neem je de Geschiedenis mee... en heb je 6 G's.

Door jouw gedrag kun jij bepalen hoe anderen op jou reageren. Als jij je klein maakt en heel zacht praat, denkt een ander dat jij iets onbelangrijks zegt. Als jij juist iets vol zelfvertrouwen vertelt, denkt een ander eerder: Hier moet ik naar luisteren!

Het maakt dan niet uit dat je van binnen heel onzeker bent. Dat ziet een ander niet aan je.

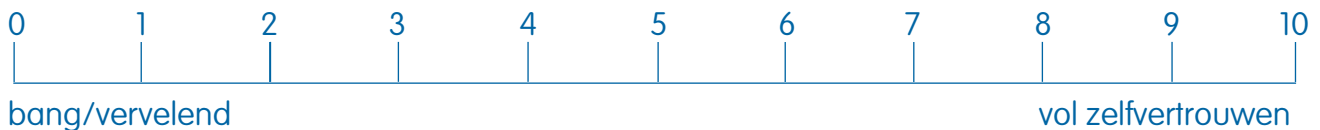


Je gaat verhuizen en moet naar een nieuwe school. Daar zie je erg tegenop. In de nieuwe klas mag je van de leerkracht zelf een plek uitkiezen om te zitten. Meerdere kinderen vragen of je bij ze komt zitten. Je wilt niemand teleurstellen, maar je kan niet naast iedereen gaan zitten. Je mag maar één plekje kiezen.

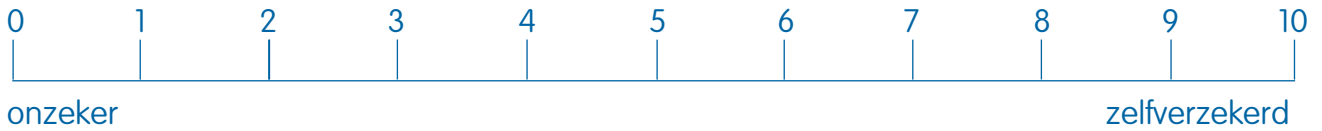
Vul in wat je denkt, hoe je je voelt en hoe je doet.

Wat denk je?

Hoe voel je je op een schaal van 0 tot 10?



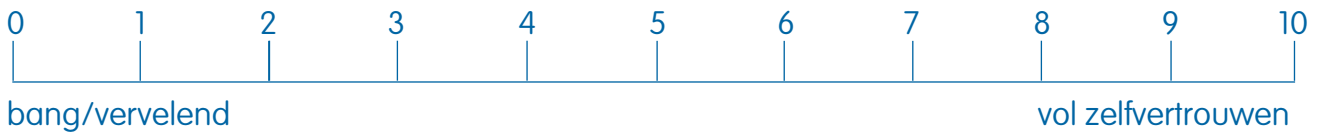
Hoe doe je?



Je gaat buiten spelen en wilt meedoen met verstoppertje. Je vraagt of je mee mag doen. Het mag wel, maar dan moet je drie keer achter elkaar de zoeker zijn. Dat vind je niet eerlijk.

Wat denk je?

Hoe voel je je op een schaal van 0 tot 10?



Hoe doe je?

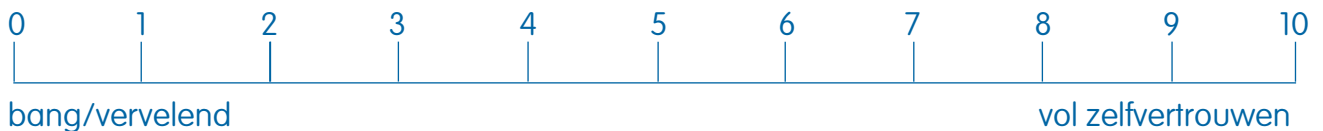




Je hebt huiswerk gekregen op school, maar je bent vergeten om het te maken. Als je op school komt, moet je je huiswerk inleveren bij de leerkracht.

Wat denk je?

Hoe voel je je op een schaal van 0 tot 10?



Hoe doe je?



Als je weet wat je denkt, kun je deze gedachte veranderen. Zo heb je invloed op wat je gaat voelen.

Er zijn twee soorten gedachten die belangrijk zijn bij faalangst. We noemen ze blijmakers en bangmakers. Blijmakers zorgen ervoor je je goed voelt en dingen durft. Bangmakers maken dat je je vervelend voelt en niets durft.

Zo maak je een blijmaker:



We geven je een paar voorbeelden.

- Ik doe mijn best, dat is genoeg.
- Ik doe het gewoon.
- Ik vind het leuk om mee te doen.
- Ik straal zelfvertrouwen uit met mijn houding en ademhaling.



In een blijmaker moet je nooit het woordje 'niet' gebruiken.

Je hersenen negeren dat woordje vaak.

Een voorbeeld:

Jij denkt: Ik ga niet stressen. Je hersenen onthouden dan: Ik ga stressen.

Je kunt beter bedenken wat je wél gaat doen. Bijvoorbeeld: Ik ga rustig ademen.



Beschrijf een moeilijke situatie die je hebt meegemaakt.

Aan welke bangmaker(s) dacht je toen?

Zet nu een groot kruis door de bangmaker heen.

Bedenk een blijmaker bij deze situatie en schrijf deze op.



Bedenk een blijmaker voordat je iets moet doen en herhaal deze zachtjes een aantal keer voor jezelf.

Veel kinderen met faalangst vinden het vooral vervelend om fouten te maken als anderen dit kunnen zien. Ze denken veel na over wat anderen van ze vinden. Bijvoorbeeld dat anderen hen heel dom vinden als ze een fout maken. Hierdoor voelen ze veel druk om geen fouten te maken.



Maak een enquête en controleer of jouw gedachten over anderen kloppen.



Wat vind jij een moeilijke situatie of wanneer heb jij een fout gemaakt?

Wat denk jij dat anderen toen over jou dachten?

Denkt je meeleezer dat ook?

Samenvatting

Dit hoofdstuk ging over denken. Je maakt gedachten bij gebeurtenissen die je meemaakt. Je gedachten bepalen wat je voelt en doet.



Schrijf op wat jij belangrijk vindt om uit dit hoofdstuk te onthouden.
