

Korte uitleg over dit boek	4
Hoofdstuk 1. Herkennen	6
Hoofdstuk 2. De basiskennis	10
Hoofdstuk 3. Erkenning	18
Hoofdstuk 4. Tools	23
Oefeningen tools	34
Creatieve oefeningen	42
Groeiboom	49
Hoofdstuk 5. Angst	52
Hoofdstuk 6. De Praktijk	56
f-Art	62
Sandra & Krista	63
Inspiratieplankje	65
Training voor professionals	66

KORTE UITLEG OVER DIT BOEK

Ben je je moed-spieren aan het trainen? Om aan de slag te gaan met faalangst, daar heb je moed voor nodig. Dat je nu in het boek aan het bladeren bent, is de eerste moedige stap. Goed bezig!

Voor je ligt het Buitengewoon Handig boek over faalangst. Het boek is geschreven voor kinderen, de methode is voor een volwassene en het kind samen.

In het boek spreken we over het kind, aangezien dit boek geschreven is voor iedereen die met kinderen werkt of leeft. Het is de start van een verandering. Met dit handboek wordt de faalangst niet opgelost, er is geen pasklare oplossing. Alles komt op zijn tijd, maar oefenen geeft groei en succeservaringen. En vooral dat laatste heb je nodig om faalangst aan te pakken. Dus schenk jezelf een kopje thee in, want jij bent op zoek naar verandering. Hoera! Lekker bezig!

Zorg goed voor jezelf, en elkaar, als je aan het oefenen bent. Verandering kost energie. Let op de kleine stapjes, want die maken samen grote stappen. Om te veranderen hebben je hersenen zes weken nodig. Door vaak te oefenen, maken je hersenen een nieuwe verbinding (snelweg) aan, een nieuwe gewoonte. Dus oefen vaker per week en houd vol!

Het boek is verdeeld in de hoofdstukken herkennen, erkennen, de basiskennis over faalangst, tools om dit aan te pakken en wat te doen in de praktijk? Dit zijn creatieve opdrachten. De opdrachten hoef je niet meteen allemaal achter elkaar te doen. Als je dit leuk vindt om wel te doen: gewoon doen! Kies er anders gewoon eentje uit die je leuk lijkt en ervaar wat het met je doet.

Sommige delen staan in een kader, in de kleur van het hoofdstuk. Deze stukken zijn vooral bedoeld voor ouders, verzorgers, begeleiders, docenten en hulpverleners. Saai dus :D, maar wel super interessant!

Oefeningen in het hoofdstuk staan ook in kaders, maar dan met stippellijnen. Dit geeft aan dat het opdrachten zijn.

Waar ouders staat, kun je ook lezen: opvoedkundigen, hulpverleners, docenten of pedagogisch medewerkers.

Wij raden aan dat jullie alles samen lezen en doen, omdat sommige stukken anders kunnen worden opgevat, of omdat het fijn is om er meteen samen aan te werken en te bespreken. Veranderen doe je niet alleen. Wij wensen jullie veel plezier en met liefde veel frustratie, dus herkenning, toe!

Andere naam

Wij zijn Sandra en Krista van f-Art. De naam f-Art doet een hoop stof opwaaien. Er is zelfs nagedacht over een andere naam. Wij kwamen tot de conclusie dat de naam onderdeel is van datgeen wat wij juist uit willen dragen: de perfecte imperfectie.

Jij als mens bent mooi zoals je bent. Hierbinnen mag je leren wat jij nodig hebt en wat je hiervoor kunt doen. Daar staat f-Art voor. Dus omarm deze perfecte imperfectie en geniet!



1

HERKENNEN

HERKENNEN



Allereerst is het belangrijk om te weten of je misschien faalangst hebt. Als je faalangstig gedrag namelijk niet herkent, kun je niet verder. Voor ouders kan het ook heel verhelderend zijn om de vragenlijst eens in te vullen. Jouw ouder of verzorger herkent zich misschien ook in sommige informatie.

Hieronder hebben wij een vragenlijst gezet. Beantwoord de vragen. Kleur of omcirkel het antwoord dat voor jou geldt. Doe deze vragenlijst eens per 6 weken, zet dit in je agenda. Je kunt deze vragenlijst downloaden via onze website met de code die je achterin het boek vindt, bij het 'Inspiratieplankje'. Dit is de eerste stap naar het herkennen van faalangst. Alle antwoorden zijn goed! Er bestaan vanaf nu geen foute antwoorden meer.

Het antwoord kan zijn Ja, Nee of ? als je het even niet weet. Tel hierna alle ja-antwoorden bij elkaar op en vul dit in op het scoreformulier, dat je aan het einde van de vragenlijst vindt. Doe dit ook met de nee en ?-antwoorden. Wat valt je op aan jouw antwoorden?

Als we het in de vragenlijst hebben over een situatie, dan kan dit bijvoorbeeld zijn op school, op werk, bij een opdracht, in de speeltuin, bij een sport, bij dieren of tijdens muziek maken.

Ook al wil je het niet, jouw ongerustheid, zorgen, risico's en afwegingen zijn een voorbeeld voor je kind. Het kind leert door het kopiëren van gedrag. Geweldig als jij dus samen met het kind op weg gaat om het anders te gaan doen. Jij doet dan voor hoe je ermee omgaat en je vaardigheden eigen maakt. Het kind kopieert dit gedrag en zo zoeken jullie samen naar een oplossing. Dit worden spiegelneuronen genoemd. Problemen die zich bij het kind uiten, komen eigenlijk nooit uit de lucht vallen.

1	Ik vermijd liever spannende situaties	Ja / Nee / ?
2	Als ik iets moet doen wat ik moeilijk/spannend vind kan ik heel verdrietig, boos of druk worden. Of ik krijg hoofdpijn, buikpijn.	Ja / Nee / ?
3	Ik denk dat ik het niet kan.	Ja / Nee / ?
4	Als ik zelf alvast zeg dat mijn werk waardeloos is, valt de teleurstelling mee als de juf of meester of werkgever het gaat zeggen.	Ja / Nee / ?
5	Ik kies te moeilijke opdrachten, dus kan niemand me verwijten dat ik fouten maak.	Ja / Nee / ?
6	Iets vragen aan de meester of juf, bijvoorbeeld omdat ik het nog niet (helemaal) snap, doe ik niet, want anders vinden ze mij dom.	Ja / Nee / ?
7	Fouten maken mag niet, anders lijk ik dom.	Ja / Nee / ?
8	Ik moet steeds aan nare dingen denken, vaak ook als ik aan het spelen ben en als ik ga slapen.	Ja / Nee / ?
9	Ik span vaak mijn spieren aan, bijvoorbeeld van mijn bovenbenen of billen, of ik bijt op mijn kiezen.	Ja / Nee / ?
10	Ik heb vaak het gevoel dat er iets vervelends staat te gebeuren.	Ja / Nee / ?
11	Ik kan plotseling erg schrikken of bang worden, zonder dat hier een aanleiding toe is.	Ja / Nee / ?
12	Ik heb vaak een gevoel van onrust, niet op een fijne manier.	Ja / Nee / ?
13	Ik schuif belangrijke dingen vaak weken of maanden vooruit.	Ja / Nee / ?
14	Ik vraag vaak bevestiging.	Ja / Nee / ?
15	Ik bijt op mijn nagels of pulk aan het velletje naast mijn nagels. Het kan ook zijn dat ik ergens op kauw of bijt.	Ja / Nee / ?
16	Ik zeg vaak op het laatste moment afspraken af.	Ja / Nee / ?
17	Ik verlam als ik geen overzicht meer heb	Ja / Nee / ?
18	Ik heb het gevoel dat anderen meer kunnen of weten dan ik.	Ja / Nee / ?
19	Succes ligt niet aan mij. (Dit ligt aan de omstandigheden, gewoon geluk, het is toeval)	Ja / Nee / ?

Vul de datum in				
Hoeveel keer heb je Ja geantwoord?				
Hoeveel keer heb je Nee geantwoord?				
Hoeveel keer heb je ? geantwoord?				