

IK EN FAALANGST

Bespreking: Els Verhaeghe

Eerder schreven deze auteurs, beiden orthopedagoog, al "Ik en autisme". Met "Ik en faalangst" willen ze kinderen leren omgaan met hun angst om fouten te maken.

Het boek begint met een verhaaltje over een meisje dat zenuwachtig is voor een spreekbeurt. Heel herkenbaar voor iedereen, zeker voor kinderen met faalangst.

Dan volgen vijf kleine hoofdstukjes. Opvallend hierbij is dat het allemaal heel eenvoudig wordt uitgelegd en benoemd. De auteurs gebruiken een leuke terminologie, aangepast aan het niveau van het kind. Zo spreken ze in hoofdstuk 1 (Sterke kanten) over 'stermomenten', momenten waarop je kan laten zien waar je goed in bent, wat je talenten/kwaliteiten zijn. In het tweede hoofdstuk (Ik en faalangst) leer je hoe iedereen faalangst op een andere manier uit: zich terugtrekken ('fluistermusje'), stoer/druk gedrag gaan vertonen ('brulaap') of de situatie ontlopen ('wegloper'). In hoofdstuk 3 (Mijn lichaam) ontdekt het kind hoe zijn/haar lichaam reageert op faalangst (bijv. 'wiebelbenen', 'bibberstem', ...) en krijgt het kind ook tips om zijn/haar lichaam rustiger te maken (ademhalingsoefeningen, spierontspanningsoefeningen, ...). In het vierde hoofdstuk (Denken) wordt het schema van de 5 G's heel bevattelijk uitgelegd en komt ook gedachtenomkering aan bod (van 'bangmakers' naar 'blijmakers'/'oppeppers'). In het laat-

ste hoofdstuk (Aanpakken en durven) leer je o.a. het verschil tussen 3 soorten kritiek ('positieve kritiek' of 'compliment', 'leerkritiek' en 'vervelende kritiek'). Ook zaken zoals durven neen zeggen en tegen je verlies kunnen, komen aan bod.



Elke logopediste zal in de praktijk wel eens te maken krijgen met een onzeker kind met een of andere vorm van angst, bijv. voor een moeilijke/nieuwe oefening in therapie, huistaak, toets, spreekbeurt, groepswork, rapport, ... Bovendien zullen heel wat logopedisten in het bovenstaande wel bruikbaar materiaal herkennen voor specifieke doeleinden, zoals bijv. psychoeducatie bij dyslexie of dyscalculie, cognitieve gedragstherapie bij stotteren, enz...

Door de leuke terminologie spreekt het boek kinderen erg aan. Bovendien wordt het boek heel persoonlijk gemaakt, van het kind zelf. Zo krijgt het kind vooraan in het boek de ruimte om in een krantenadvertentie zichzelf even voor te stellen. Heel leuk is dat beide auteurs dit zelf ook op deze manier hebben gedaan. Het boek is ook boeiend omdat het geen gewone doorlopende tekst is, maar vol vraagjes, voorbeelden, tips, opdrachten, nadenkers, weetjes en spelletjes staat (elk van deze categorieën aangegeven met een ander pictogram). Helemaal achteraan in het boek vinden we tot slot nog een aantal kaartjes om uit te knippen en om te draaien van "ik oefen" naar "ik kan". Als alle kaartjes zijn omgedraaid, ben je je faalangst de baas! Succes!