Dit document mag niet verspreid worden.

SYMPOSIUM · AFGESTEMD OPVOEDEN

Faalangst begrijpen, afgestemd begeleiden

Kinderen versterken zonder de druk te verhogen

Kim Uydens

Stress & faalangstcoach

Bachelor Sociaal & Agogisch werk

Postgraduaat relatie – en communicatiewetenschappen

Stress- en burn-out

OPENING

Emma

Emma, 12 jaar “ik ken het wel maar het lukt niet”

- Ze kent de leerstof + studeert grondig. Veel stress tijdens studeren. Voor de toets enorm veel spanning waardoor ze soms blokkeert
- Thuis: terugtrekken op haar kamer + wanneer het té veel wordt, begint ze te huilen. Inslapen = moeilijk
- Haar ouders willen haar helpen, maar merken dat geruststellen en aanmoedigen niet altijd werkt. Ze weten niet goed wat Emma op zo’n moment nodig heeft
- **Wat zien we?**
  Gedrag is zichtbaar. Wat erachter zit? We gaan op onderzoek

Wat heeft Emma op dit moment nodig?

BEGRIJPEN

Emma Bambi

Faalangst is niet alleen ‘bang zijn voor een toets’

- Bang om fouten te maken of anderen teleur te stellen
- Perfectionisme, uitstel, blokkeren of opgeven (vluchten, vechten, bevriezen)
- Veel bevestiging zoeken of taken vermijden
- Lichamelijke signalen: buikpijn, misselijkheid, slecht slapen (dagboekje)
- Andere klachten: leerproblemen, pesten, aandacht, ...

BEGRIJPEN

De faalangstcirkel

Emma
Ei
Muis
Franse woorden

GEBEURTENIS/SITUATIE

Morgen is er een toets

GEDACHTE

‘Als ik faal, ben ik dom’

GEVOEL/SPANNING

Stress, buikpijn, blokkeren

GEVOLG/REACTIE

Vermijden, controleren, geruststelling

KANS OP VERANDERING

Erkennen + kleine stap oefenen

Wanneer: huis-tuin-keuken, gecontroleerde stress, stress situatie

BEGELEIDEN

Emma
Leren fietsen

Afstemmen is niet hetzelfde als alles wegnemen

NIET ALLEEN WEGNEMEN

‘Ik doe het wel voor jou.’

‘We slaan dit maar over.’

‘Je hoeft echt niet bang te zijn.’

WEL AFSTEMMEN

‘Ik zie dat dit spannend is.’

‘Welke stap lukt al?’

‘Ik blijf bij je terwijl je oefent.’

Steun bieden én ruimte laten om te oefenen.

BEGELEIDEN

Emma
Oudste zoon – geschiedenis
Word nu kalm - wierrookstokjes

Wat zeg je wél? Van geruststellen naar verbinden

Vermijden

“Pas op dat je het niet fout doet!”

“Kijk, je vriendje kan het al!”

“Jij kan dat niet.”

“Waarom heb je dat fout gedaan?”

“Goed zo, je bent slim!”

Beter zeggen

“Probeer maar, fouten maken mag.”

“Iedereen leert op zijn eigen tempo.”

“Je kan het **nog** niet, maar we oefenen.”

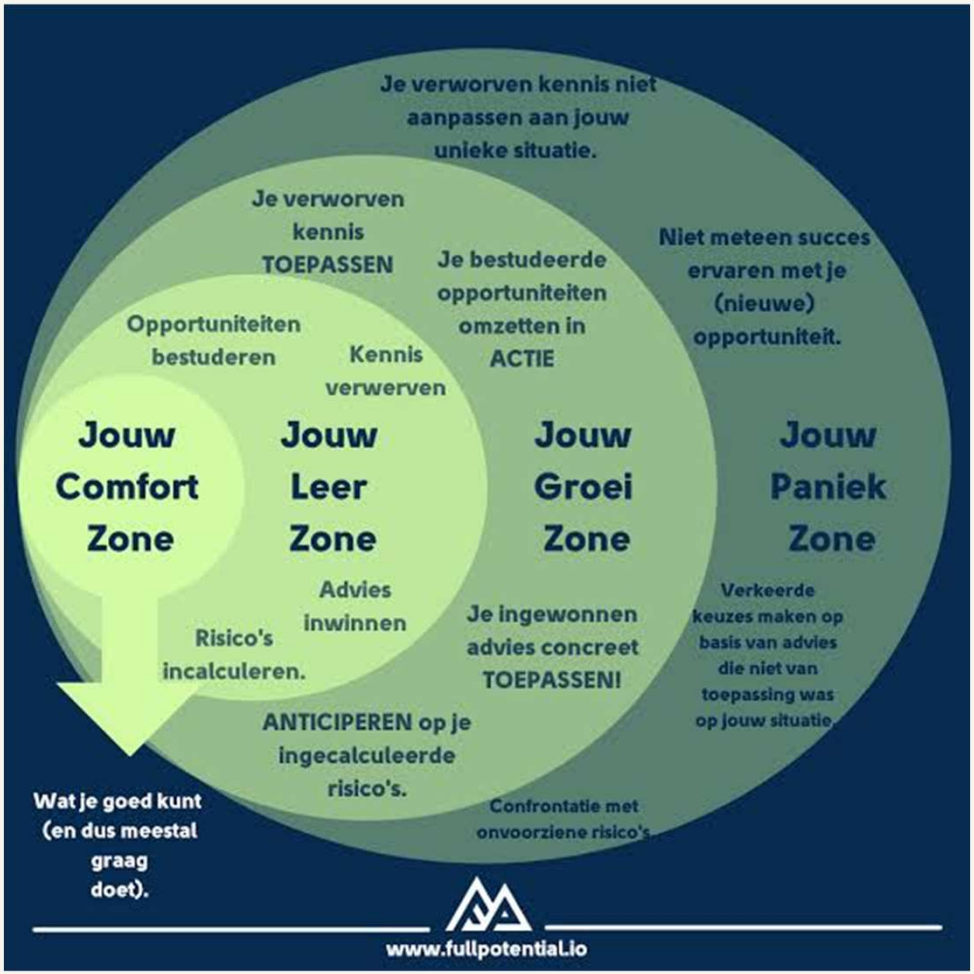
“Wat heb je geleerd uit wat niet lukte?”

“Knap dat je zo lang hebt geoefend.”

Emma

Oefenen met moed, niet wachten op nul spanning

- Kies samen een haalbare uitdaging – Emma blokkeert – sneller hulp vragen
- Maak de stap concreet en voorspelbaar – ASS problematiek (zie verder)
- Spreek af welke steun beschikbaar is
- Kijk achteraf: wat heb je geleerd?



PRAKTIJKTIPS

Van inzicht naar handelen

Concrete tips voor gesprekken met kinderen, ouders en het netwerk



Kies wat past bij het kind, het gezin en jouw professionele rol.

PRAKTIJKTIPS

Emma – Franse woordjes
ASS problematiek

Tip 1 voor de praktijk

Stap voor Stap!



Tips voor de praktijk

Tip 1 in de kijker

Maak de taak kleiner

Van ‘maak je huiswerk’ naar ‘we bekijken eerst vraag één’.

Stap voor stap! Afvinklijstje?

PRAKTIJKTIPS

Emma
Aline
Voorbeeldgedrag

Tip 2 voor de praktijk

Veerkracht verhogen - energiegevers



PRAKTIJKTIPS

Tips voor de praktijk

Tips 2 in de kijker

Verhogen van veerkracht (ouder)

Veerkrachtpotje, wees de beste supporter, aanmoedigen van onafhankelijkheid, voorbeeldgedrag tonen.

Emma
Voorbeeld Kim

Tip 3 voor de praktijk

Voorbeeld van de brug – Kim – 4G schema



PRAKTIJKTIPS

Tips voor de praktijk

Tip 3 in de kijker

4G-schema - faalangstcirkel

Gebeurtenis. Gedachten. Gevoelens. Gedrag.

Zo ontdek je hoe je gedachten je gevoelens en gedrag beïnvloeden en leer je bewuster reageren op moeilijke momenten.

PRAKTIJKTIPS

Emma

Tip 4 voor de praktijk

Bob & Flo: post-its, kaartje op de bank, sleutelhanger





PRAKTIJKTIPS

Tips voor de praktijk

Tip 4 in de kijker

Maak het gevoel niet kleiner

Vermijd ‘het is toch maar…’. Erken dat het voor dit kind groot voelt.

Monstertje versus vriendje.

PRAKTIJKTIPS

24 tips voor de praktijk

Eerst veiligheid en verbinding, daarna stap voor stap in beweging

Veiligheid & verbinding

1. Benoem wat je ziet
Beschrijf zonder oordeel: “Ik merk dat dit spanning geeft.”

2. Vraag vóór je adviseert
“Wat is nu het moeilijkste?” Luister eerst, zoek daarna samen.

3. Geef tijd om te landen
Vertraag je stem, verminder prikkels en laat stilte toe.

4. Erken het gevoel
Vermijd “het is toch maar…”. Wat klein lijkt, kan groot voelen.

Help het kind in beweging

1. Maak de taak kleiner
Begin met één haalbare stap of één vraag.

2. Spreek een starttijd af
Een korte, concrete start werkt vaak beter dan wachten op motivatie.

3. Gebruik een spanningsschaal
Laat het kind spanning van 0–10 inschatten en kies een passende stap.

4. Bouw uitdaging geleidelijk op
Oefen eerst veilig; vergroot de uitdaging stap voor stap.

Verander de boodschap over fouten en succes

1. Prijs strategie, niet alleen resultaat
Je probeerde een andere aanpak ‘in plaats van alleen ‘wat ben je slim’

2. Modelleer je eigen fouten
Laat zien hoe jij een fout opmerkt, herstelt en verdergaat

3. Gebruik ‘nog niet’ zorgvuldig
‘Dit lukt nog niet’ welke hulp of oefening zou kunnen helpen?

4. Bespreek wat het kind leerde
Vraag na afloop: wat helpt? Wat probeer je een volgende keer?

PRAKTIJKTIPS

24 tips voor de praktijk

Ouders ondersteunen en samenwerken

Ouders-Kind

1.Verhogen van veerkracht (ouder)
Veerkrachtpotje, beste supporter, aanmoedigen van zelfstandigheid, voorbeeldgedrag

2. Verhogen van veerkracht (kind)
Emoties herkennen, problemen opdelen, zelfstandig laten nadenken over oplossing

3. Oefeningen
Ademhaling, dagboekje, dankbaarheid, ...

4. Stress verlagen
Lichaamsbeweging, creativiteit, natuur, rustmomenten inbouwen, gezonde gewoontes, gezonde voeding, mindfulness

Ouders ondersteunen zonder schuld toe te wijzen

1. Normaliseer ouderlijke betrokkenheid
'Het is begrijpelijk dat je wilt helpen wanneer je kind lijdt.'

2. Onderzoek het help-reflexmoment
Wat gebeurt er bij jou wanneer je kind vastloopt?'

3. Vervang eindeloze geruststelling
Erken de vraag en help het kind zelf een volgende stap te kiezen.

4. Maak één gezinsafspraak
Bijvoorbeeld: eerst luisteren, dan één vraag stellen, niet meteen overnemen.

Werk samen en evalueer wat helpt

1. Stem af met de school
Maak afspraken over voorspelbaarheid, feedback, toetsen en haalbare ondersteuning

2. Kijk breder dan faalangst
Verken leerproblemen, pesten, overbelasting, context, slaap en andere mogelijke factoren

3. Maak vooruitgang zichtbaar
Noteer kleine stappen: starten, hulp vragen, een fout verdragen of opnieuw beginnen

4. Verwijs tijdig en werk samen
Bij aanhoudende of sterk beperkende angst: overleg met professionals/netwerk

PRAKTIJKTIPS

Emma
Julie

Tips voor de praktijk

Ademhaling: altijd toepassen in het leven



Niet alle tips tegelijk!

Stap voor stap!



Je hoeft het niet perfect te doen; kleine, passende stappen maken het verschil

TOEPASSEN

Emma

Kijk nog eens naar Emma

- Emma, 12 jaar, blokkeert voor toetsen, piekert 's nachts en trekt zich thuis terug.

- Je hebt inzichten en handvatten gekregen. Wat verandert dat aan jouw kijk op Emma?

    - Wat zie je nu anders? Kijk je op een andere manier naar Emma's gedrag? Wat zou je anders doen? Welke reactie of aanpak zou je voortaan bewust inzetten?
    - Wat is een eerste kleine stap? Wat kan jij als ouder of opvoeder morgen al anders doen?
    - Succes verhaal! Ouders/context, Emma, coach hebben samengewerkt.

Afgestemd opvoeden begint niet bij het gedrag veranderen, maar bij proberen te begrijpen wat een kind nodig heeft

ONDERSTEUNING

Gezin: reactie mama van Emma

Wanneer is extra hulp nodig?

- Angst houdt aan of neemt toe
- School, slaap, vriendschappen of gezinsleven lijden eronder
- Veel lichamelijke klachten of sterke vermijding
- Het kind kan ondanks steun nauwelijks deelnemen

Huisarts · psycholoog · faalangstcoach · schoolzorgteam

AFSLUITING

Neem mee naar morgen ....

EEN BOODSCHAP AAN JOU

Je maakt écht het verschil.

Emma's verhaal laat zien hoe groot de impact is van iemand die kijkt, luistert en blijft geloven, ook als het moeilijk is.

Jij bent die persoon. Met jouw aanwezigheid, geduld en kleine momenten van verbinding geef je kinderen zoals Emma de kans om zich veilig te voelen en te groeien.

Soms is een klein beetje vertrouwen al genoeg.



Reflectievraag

Wat raakt jou in dit verhaal? Wat neem je mee in je eigen werk, als mens en als professional?

Kim Uydens

www.lotuslife.be

Kim.uydens@gmail.com

Auteur: In balans met je faalangst en stress

Auteur werkboek in ontwerp: Sterker dan je Twijfel

