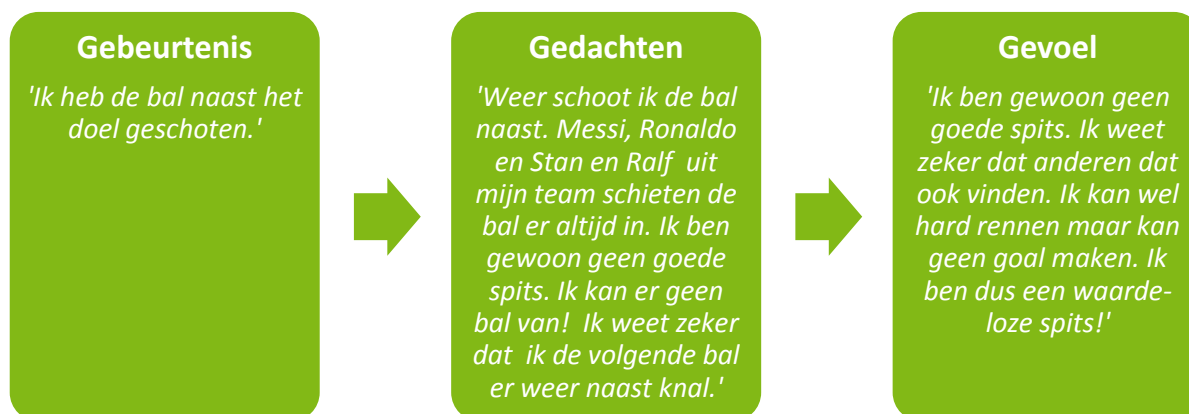


Faalangst overwinnen met RET

Kinderen die faalangst hebben, hebben vaak last van 'denkfouten'. Ze kijken eigenlijk op een vaak absolute en ook nogal zwartgallige manier naar alle gebeurtenissen. Om deze kinderen een andere kijk op de sportprestaties te geven maken we gebruik van de 3 G's. Hiermee leer je kinderen op een andere manier naar gebeurtenissen op het veld tijdens een training of wedstrijd te kijken. De 3's zijn gebaseerd op de Rationeel-erotische therapie (RET) van Albert Ellis. In een aantal stappen leert het kind anders denken. Het onderstaande schema geeft weer wat er gebeurt in het denkproces:



Er gebeurt iets, het kind heeft daar negatieve gedachten over en krijgt een negatief gevoel. We gaan het kind uitdagen om te 'bewijzen' dat wat het kind denkt/zegt waar is. *Dus jij schiet nooit een bal in de goal? Dus Messi en Ronaldo missen nooit een goal?* Uiteraard kan het kind weinig anders doen dan deze beweringen ontkennen. We gaan nu proberen om samen met het kind de gedachten te bekijken op waarheid en ze te vervangen door positieve(re) gedachten. Door het formuleren van positieve(re) gedachten zal het vervelende gevoel ook verdwijnen. Gedachten maken immers het gevoel, zo is het idee achter deze aanpak.

Hoe kun je dit uitleggen aan een kind?

Gebeurtenis *'In een wedstrijd gebeurt er van alles en nog wat. Gelukte acties en mislukte acties. Je kunt niet alle acties laten lukken. Ja of je hebt een erg slechte tegenstander! En ook kun je niet regelen hoe de anderen in jouw team over jou denken.'*

Gedachten *Wat je wel voor een groot deel kunt regelen is wat je denkt. Let maar eens op: Denk eens aan een lekker ijsje? Zie je het voor je? Zit er slagroom of chocolade op? En snoepjes? Kun je voor je zien hoe je dat lekkere ijsje eet? Dat heb je net allemaal zelf bedacht, want er is hier niet echt een ijsje. Denk nu eens aan de wedstrijd. Je deed hartstikke goed je best en je ging niet bij de pakken neer zitten toen je die bal miste. Dat vind ik hartstikke knap van jou! De volgende keer dat je op goal schiet, denk je alvast dat die raak is!' [LIJF is Oké uit het Positief Coachen Programma].*

Gevoel *Welk gevoel kreeg je toen je aan dat ijsje dacht? Waarschijnlijk kreeg het kind een blij gevoel. Je kunt nu uitleggen dat een fijne gedachte je blijer en dat een aantal acties van het kind briljant waren.*

Een ander voorbeeld

Gebeurtenis *'Stel je voor dat je een onvoldoende haalt voor rekenen. Je vind jezelf stom, of een ander kind zegt dat je stom bent.'*

Gedachte *'Je eerste gedachte zou kunnen zijn dat het waar is. Een ander kind zei dat je stom bent.'*

Gevoel *'Welk gevoel zou je hiervan krijgen?' Waarschijnlijk zegt het kind dat het nu verdrietig of kwaad wordt. Helpende gedachte: 'Hoeveel kinderen ken je? Meer dan 30? Zo! Dus hebben meer dan 28 kinderen nog nooit gezegd dat je stom bent. Hebben die twee kinderen trouwens enig bewijs dat je altijd stom bent? Nee dus. Voor welk vak heb je een goed cijfer gehaald? Dus voor taal haalde je vorige week een 8. Je bent dus hartstikke goed in taal! Heb je trouwens wel eens een voldoende voor rekenen gehaald? Zie je wel!'*