

Angsten bij kinderen

1. Introductie

Zo nu en dan bang voor iets zijn, is geen ongewenste situatie. Bang zijn voor iets kan ook een veiligheidsfunctie hebben, nl. bescherming ter voorkoming van ongelukken of ongelukkige situaties. Chronische angst voor iets of vage angst voor alles, kan echter de ontwikkeling van een kind belemmeren en nadelig zijn voor de huidige leefomstandigheden. Angsten bij kinderen mogen dan ook niet gebagatelliseerd worden, maar moeten serieus worden genomen.

2. Omschrijving

Kinderen kunnen op school overal bang voor zijn. De volgende angsten komen voor:

- *sociale angsten*: bang voor klasgenoten, bang voor de leerkracht;
- *activiteitsangsten*: faalangst, bang voor het uitvoeren van bepaalde opdrachten, maar ook watervrees;
- *thuisangsten*: bang voor dingen die thuis kunnen gebeuren: scheiding, dood, materiële dingen, bang voor een bepaalde ouder;
- *expressie-angst*: bang zicht te uiten, te spreken of gevoelens weer te geven;
- *lichamelijke angsten*: bang om ziek te worden of pijn te krijgen, bang voor de dokter/tandarts/ziekenhuis;
- *optreedangst*: bang om voor de klas iets te doen, zoals het voor het bord komen, een toneelstukje doen, spreekbeurt, enzovoorts;
- *scheidingsangst*: bang gescheiden te worden van de ouder, bijvoorbeeld als het kind (de kleuter) naar school wordt gebracht;
- *de algehele schoolangst*: het kind is voor alles bang wat met school te maken heeft. Vaak is dat een gegeneraliseerde angst. Dat wil zeggen dat het kind eerst alleen maar bang was voor gymnastiek en van daaruit bang wordt voor alles wat op school gebeurt. Angsten uiten zich door: het weigeren iets te doen, blokkeren (d.w.z. iets niet meer doen), stotteren, lichamelijke uitingen (hoofd- of buikpijn, slaapstoornissen), je niet meer aankijken, uitspraken als: 'ik durf niet' of 'ik wil niet'.
- Verder: vergissingen, versprekingen, fouten maken, zwakke prestaties, huilen, avondbangheid, bang in nieuwe situaties, nachtmerries, angst voor straf, verandering in activiteit en concentratie (lusteloos, te druk), verandering in eetlust, verandering in taalfunctie (niets zeggen, te weinig, te veel spreken), verande-

ring in zindelijkheid (in bed/broek doen), verandering in de manier van bewegen (schokkerig), gejaagd, stijf, gespannen, obsessies, dwanghandelingen, terugtrekken, geremd, ontvluchten van activiteiten, verlegen, overbeweeglijk, enzovoorts. Bij de angsten maken we nog onderscheid tussen reële angsten en niet reële angsten. Reële angsten zijn angsten voor situaties/personen waar het kind ook echt moeite mee heeft, terwijl niet-reële angsten optreden bij situaties/personen waar het kind niet echt moeite mee heeft of situaties en personen die niet echt bedreigend zijn of dingen die het kind wel goed kan. In dit laatste geval speelt het zelfbeeld van het kind een grote rol. Zie pagina 108.

De verschijnselen van angst zijn; trillen, beven, zweeten, hartkloppingen, snel ademen, bescherming zoeken, huilen, scènes maken, situatie ontvluchten, schoolfobie, faalangst, stil zijn, onduidelijk spreken, stotteren, te zacht spreken, trillende stem, geen optimaal oogcontact, trillende handen, nagelbijten, geen of weinig sociale initiatieven, werkhoudingsproblemen, scheidingsangst, hoofdpijn, buikpijn, eczeem. Zie verder de omschrijving van de typen angst.

In de literatuur kan men nog wel het onderscheid tussen vrees en angst tegenkomen. Het eerste ziet men dan als een specifieke reactie op een bepaalde situatie. Dat wil zeggen, men is bang voor water. Het tweede (angst) slaat op een minder duidelijke wijze van reageren. Iemand kan in het algemeen een beetje angstig zijn ingesteld. Zie ook de gegeneraliseerde angst zoals eerder besproken in deze paragraaf. In de praktijk van het omgaan met bange kinderen maakt dit geen verschil.

In zijn algemeenheid kan gesteld worden dat angst hoort bij het leven. Alle levende wezens kennen het.

Het is zelfs een uiterst nuttig waarschuwingsteken: er dreigt gevaar.

Kleuters kunnen met hun fantasie een eigen denkwereldje scheppen, wat weer een bron kan zijn van angst. Ze kunnen nog geen onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Een wapperend gordijn kan een spook zijn. Het gaat dan veelal om denkbeeldige en onduidelijke dingen zoals spoken, monsters, dwergen. Verder komen voor: angstige dromen, boze dieren en kunnen kinderen bang zijn in het donker bij het naar bed gaan. De angsten van kinderen vanaf 6 jaar hebben meer betrekking op school, gezin en leeftijdgenoten. Het kind kan gaan piekeren: 'stel je toch eens voor dat . . .' Ook de sociale angst om uitgelaachen te worden en angst voor afkeuring en afwijzing komen bij deze groep voor, evenals de angst er niet bij te horen. Daarnaast de angst zich te bezeren en lichamelijk gevaar te lopen en de angst voor ziekte, pijn lijden, dromen, dieren, de dood. Soms weten kinderen zelf niet duidelijk waarvoor ze bang zijn. Omdat angst een normale emotionele reactie is kan er pas sprake zijn van probleemgedrag als de dagelijkse bezigheden van het kind erdoor belemmerd worden. Oudere kinderen kunnen angsten ook al heel goed verbergen of ontkennen. Als angsten extreem zijn spreken we van fobieën.

Angst kan zich ook uiten in woede en agressie als uitlaatklep voor ernstige angst.

Een belangrijke opmerking over de terminologie in dit orthobeeld.

In het voorafgaande hebben we reeds aangegeven dat bij 'angst' de bron niet duidelijk is waar te nemen, terwijl 'vrees' gebruikt wordt als de bron van het gevaar duidelijk aanwezig is. In dit orthobeeld houden we ons niet zo aan dit onderscheid, omdat men in de dagelijkse praktijk angst en bang zijn ook wel gebruikt voor dingen waarvan duidelijk bekend is dat je daar bang/angstig voor bent. Het woord vrees kom je wel tegen bij watervrees, maar het probleem dat een kind kan hebben als het 's ochtends van zijn moeder/vader afscheid moet nemen wordt weer aangeduid met scheidingsangst. Kortom, in het spraakgebruik

wordt het wat ouderwets aandoende woord vrees veel minder gebruikt. We zullen het in het nu volgende dan ook vooral over 'angst' hebben.

3. Diagnose

Bij de diagnose gaat het om de volgende vragen;

3.1 Op welke manier is de angst te zien?

Het taalvaardigheidsniveau speelt een grote rol bij het uiten van angst. Jonge kinderen of kinderen met een taalontwikkelingsachterstand kunnen angstgevoelens vaak niet onder woorden brengen. Observeer dan ook non-verbale uitingen zoals gelaatsuitdrukkingen, zich terugtrekken, knipperen met de ogen, dingen ontvluchten, (over)beweeglijkheid. Observeer het kind als het speelt. Gebruik de observatiemiddelen zoals weergegeven op pagina 227-228. Bekijk de tekeningen van het kind en de schriftelijke opstelprestaties. Het gaat erom dat u in uw diagnosebeeld met behulp van het diagnosemiddel op pagina 227 zo concreet mogelijk beschrijft op welke manier het kind zich gedraagt.

3.2 Waarvoor is het kind bang of wat minder direct: wanneer is het kind bang?

Omschrijf concreet waarvoor het kind bang is. Gebruik daarvoor de zes angstcategorieën zoals weergegeven bij paragraaf 2, de omschrijving.

3.3 Hoe is de angst ontstaan?

Probeer erachter te komen hoe de angst is ontstaan. Soms is dit af te leiden uit de voorgeschiedenis van het kind. In veel gevallen is niet exact meer vast te stellen hoe de angst is ontstaan, omdat het angstontwikkelingsproces niet meer is te reconstrueren. U zult dat moeten accepteren en u vooral moeten richten op het verminderen van de angstgevoelens. In andere gevallen is de oorzaak/ aanleiding wel aan te geven en kunt u bekijken of u de oorzaak of aanleiding weg kunt nemen of af kunt zwakken.

Het verzamelen van de diagnosegegevens

- Observeer het kind in de klas, in de pauzes en voor en direct na schooltijd.
- Bekijk de werkprestaties van het kind zoals tekeningen, werkstukken en schriftelijke vrije stelopdrachten. Geef de kinderen ook een gerichte opdracht in die richting: Teken iets waarvoor je bang bent. Schrijf over iets waarvoor je bang bent. Bekijk de werkprestaties om te zien of en hoe het kind zijn angst weergeeft. Noteer deze gegevens op het observatieformulier van pagina 227 onderaan.
- Vul de vragenlijst in van pagin 227, zie hiernaast
- Ga op huisbezoek en praat met de ouders over hun ervaringen en hun visie op de kinderangsten.
- Houd een kringgesprek over bang zijn en noteer de uitingen van het kind. Als het kind zich niet uit in de grote groep kunt u het ook in een klein groepje proberen.
- Praat individueel met het kind na of voor schooltijd

Een extra diagnosetip

U kunt de specifieke diagnosemiddelen die bij dit orthobeeld horen gebruiken, maar u kunt ook de meer algemene diagnosemiddelen uit deze orthotheek hanteren. Zie daarvoor de opzet voor de gedragsdiagnose zoals weergegeven op pagina 21 t/m 40 en dan de diagnosemiddelen:

- diagnosezoekwijzer op pagina 22
- diagnosehulp 1 op pagina 29-33
- diagnosehulp 2 op pagina 34-36
- diagnosehulp 3 op pagina 37
- diagnosehulp 4 op pagina 38-40



Naam/groep:

Geboortedatum:/ingevuld op:/ingevuld door:

Onderstreep wat van toepassing is en geef eventueel op de witregels toelichtingen/aanvullingen.

1. Ik-trek

1.1 Hoe uit het kind de angst: trillen, beven, zweten, hartkloppingen, snel ademen, bescherming zoeken, huilen, scènes maken, situatie ontvluchten, stil zijn, onduidelijk spreken, stotteren, te zacht spreken, trillende stem, geen optimaal oogcontact, trillende handen, nagelbijten, geen of weinig sociale initiatieven, werkhoudingsproblemen, scheidingsangst, hoofdpijn, buikpijn, eczeem, etc.

1.2 Is het kind van nature angstig? Vertoont het kind het angstgedrag al vanaf het moment dat het op school kwam?

1.3 Hoe zijn de prestaties van het kind op het gebied van leeractiviteiten:

1.4 Heeft het kind lichamelijke problemen?

1.5 Tijdens welke activiteiten vertoont het kind vooral de angstuïtingen? (Bijvoorbeeld: groepswork, klassikale activiteiten, nieuwe dingen, enzovoorts.)

1.6 Is het zo dat het kind vooral op bepaalde tijden van de dag angstig is? Bijvoorbeeld alleen aan het begin van de dag?

1.7 Zijn er bij het (oudere) kind problemen op het gebied van de seksuele ontwikkeling? Is er sprake van een gebrekkige voorlichting?

1.8 Heeft het kind voldoende zelfvertrouwen?

1.9 Heeft het kind explosies van angst in de vorm van woede-uitbarstingen of ernstige paniek?

1.10 Heeft het kind scheidingsangst, faalangst, sociale angst?

2. Ik-verbaliteit

2.1 Kan het kind zijn angsten verbaal voldoende uiten?

3. Ik-zelfbeeld

3.1 Welke type zelfbeeld heeft het kind (zie bijlage 8.2 op pagina 370 en verder): reëel positief, reëel negatief, verondersteld vermogen, verondersteld onvermogen of diffuus?

4. Ik-socialiteit

4.1 Heeft het kind moeite met het uitvoeren van bepaalde sociale vaardigheden?

4.2 Is het kind bang voor bepaalde personen?

5. Ik-emotie

5.1 Welke emoties uit het kind t.a.v. zijn angsten?

6. Thuis

6.1 Wordt het kind thuis niet te veel onder druk gezet? Bijvoorbeeld: veel nadruk op het leveren van prestaties met als gevolg faalangst; zeer strenge regels, het kind moet veel maar mag weinig; geen democratische sfeer maar een sterk op autoriteit gerichte relatie tussen ouders en kind. Krijgt het kind wel voldoende mogelijkheden thuis zichzelf te zijn of een 'zelf' te worden? Wordt het kind wel gerespecteerd/gewaardeerd? Mag het kind wel voldoende dingen zelf kiezen?

6.2 Heeft het kind voldoende gevoelens van veiligheid en vertrouwdeheid thuis?

6.3 Heeft het kind thuis al allerlei dingen meegemaakt waardoor het angstig is geworden, zoals scheiding van de ouders, ziekte of afwezigheid van de ouder(s), een sterfgeval? Heeft het kind zelf in het ziekenhuis gelegen? Verder: veel verhuist, materiële tekorten, enzovoorts?

6.4 Wordt het kind overbeschermd opgevoed waardoor het bang is als basishouding?

7. School

7.1 Heeft het kind voldoende gevoelens van veiligheid en vertrouwdeheid op school?

7.2 Hoe is uw relatie met het kind?

7.3 Hoe reageert u op angstuïtingen van het kind?

7.4 Hoe zorgt u voor voldoende ordening en structuur in de onderwijsactiviteiten, zodat gevoelens van veiligheid en vertrouwdeheid kunnen ontstaan?

7.5 Is het kind voldoende geaccepteerd door de klasgenoten?

7.6 Hoe reageren de klasgenoten op de angsten van het kind?

7.7 Wordt het kind gepest?

7.8 Is er sprake van een onvoldoende welbevinden, heeft het kind een hekel aan school, is het vaak ziek, heeft het een schoolfobie?

Aanvullende gegevens:

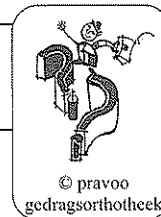
Angstvragenlijst

Voor kinderen van 4 tot 8 jaar mondeling. Kinderen vanaf 9 jaar eventueel schriftelijk.

Naam/groep:

Geboortedatum:/ingevuld op:/ingevuld door:

(Vraag door en noteer de reacties op de witregels)



- | | nooit | zo nu en dan | vaak |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ben je bang voor bepaalde kinderen in je klas? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Ben je bang voor kinderen die niet in je klas zitten? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Ben je bang voor de juf /meester/ meneer? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Ben je bang als je een bepaald lesje moet maken of een taak uit moet voeren? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Ben je bang als je iets voor het eerst moet doen? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Ben je bang om iets te zeggen als iedereen luistert? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Ben je bang voordat je 's morgens naar school toe moet? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Ben je bang om iets over jezelf te zeggen? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Ben je bang om fouten te maken? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Ben je bang als je na schooltijd weer naar huis toe moet? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. Ben je bang voor iemand thuis? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Ben je bang uitgelachen te worden? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. Ben je bang dat anderen niet met je willen spelen? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. Ben je bang dat anderen niet met je willen werken? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. Ben je bang om ziek te worden? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. Ben je bang als je iets met iemand samen moet doen? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. Ben je bang als je werk nagekeken wordt of als je met de juf / meester/ meneer praat over wat je gedaan hebt? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. Ben je bang als je een beurt krijgt? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. Ben je bang als je iets aan iemand moet vragen? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. Ben je bang als je een stukje voor moet lezen? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. Ben je bang als je voor de klas moet komen? —————▶ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. Zijn er andere dingen waar je bang voor bent?: | | | |

Alleen voor kleuters:

23. Ben je bang als je moeder/vader weer naar huis gaat en ze/hij niet in de klas mag blijven? —————▶ ☐ ☐ ☐

en vraag naar zijn angsten. Confronteer het kind met wat u gezien hebt en vraag waarvoor het bang is, hoe het zich dan voelt.

• Als u regelmatig dramatische expressie uitvoert met uw groep of toneelstukjes speelt, kunt u de kinderen ook angstsituaties laten spelen. Noteer ook dan hoe het kind zich gedraagt.

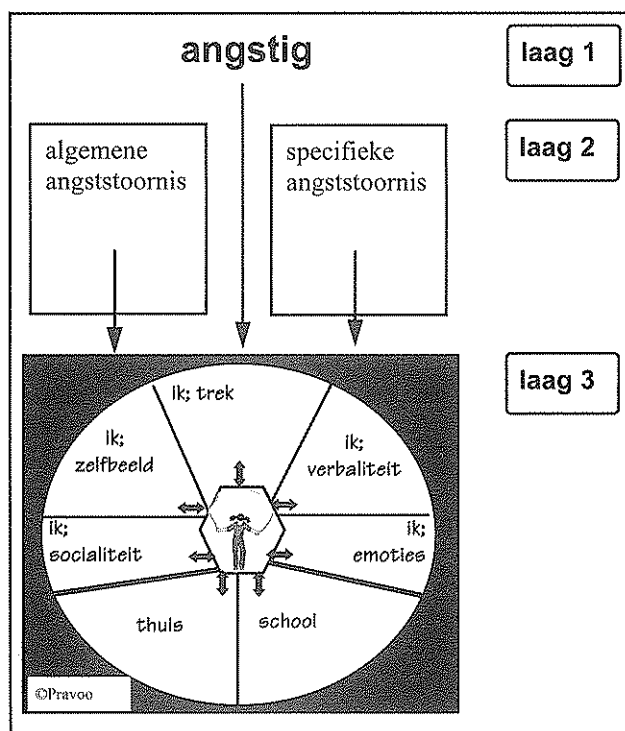
• De angstvragenlijst van pagina 228.

• U kunt het kind ook rechtstreeks vragen waarvoor het bang is. Gebruik dan de vragen van de angstvragenlijst zoals weergegeven op pagina 228. Jonge kinderen kunt u deze vragen mondeling stellen. Oudere kinderen vanaf groep 4 kunt u de lijst in laten vullen. Als de lijst door u of het kind is ingevuld, kunt u bekijken welke angsten het kind zelf aangeeft te hebben. In het nu volgende clusteren we de vragen. U weet dan om welke soorten angst het gaat.

1. Heeft het kind sociale angsten? Zie vraag: 1,2, 3,12,13,14,16,19.
2. Heeft het kind activiteitsangsten? Zie vraag: 4, 5, 9,17, 18,20,21.
3. Heeft het kind thuisangsten? Zie vraag: 10,11.
4. Heeft het kind expressie-angsten? Zie vraag: 6, 8.
5. Heeft het kind lichamelijke angsten? Zie vraag 15.
6. Heeft het kind optreed-angsten? Zie vraag 6, 20, 21.
7. Heeft het kind scheidingsangsten? Zie vraag 22.
8. Heeft het kind een algemene schoolangst? Zie vraag 7.

De angststoornis

Als angst niet iets tijdelijks is, maar het leven in beslag neemt, is er sprake van een angststoornis. Soms hebben kinderen een paniekstoornis in de vorm van paniekaanvallen met verschijnselen als hartklop-pingen, trillen, zweten, ademtekort, pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, koud/warm voelen, tintelingen, overgeven, bang om dood te gaan, etc.



Aanvullende diagnosemiddelen

- SAS-K: Sociale angstschaal voor kinderen voor 9-12 jarigen van Y.M. Dekking uitgegeven bij Harcourt, Amsterdam;
- VAK: Vragenlijst voor angst bij kinderen voor 6-12 jr van J. Oosterlaan, e.a. Harcourt, Amsterdam;
- ZBV-K: Zelfbeoordelvragenlijst voor kinderen voor 8-15 jarigen van F.C. Bakker, Harcourt Amsterdam.

4. Verklaring

Bij angstige kinderen gaat het om kinderen die voor iets specifiek bang zijn of om kinderen die zich kenmerken door een algemeen angstgevoel. Kenmerkend is verder verlegenheid en terugtrekken. Veel voorkomend is bovendien de sociale angst. Een angststoornis is de meest voorkomende stoornis bij kinderen. Bij meisjes komen angststoornissen vaker voor dan bij jongens.

Een fobie is een irrationele angst die gekoppeld is aan één onderwerp of een type onderwerp. Een fobie komt bij kinderen weinig voor. Het kan bij angst gaan om een gegeneraliseerde angst als ik-trek. Dat is angst als algemeen kenmerk. Vaak hebben deze kinderen angstige ouders die hen in een angstige atmosfeer opvoeden.

Die algemene angst is vaak gekoppeld aan schoolprestaties en komt vaker voor bij kinderen uit hogere sociaal-economische klassen (Zie ook faalangst). Daarnaast zijn er kinderen met een te weinig sterk ik die scheidingsangst hebben, hoewel er nog meer ouders zijn met scheidingsangst waardoor ze niet van hun kind los kunnen komen. Angst kan veroorzaakt worden door de school door een te moeilijk onderwijsaanbod of sociale bedreigingen van het kind in en buiten de school. Angst kan ook te maken hebben met een tekort aan gehechtheid. Het kind heeft dan in de vroege jeugd onvoldoende relaties gehad waaraan het zich kon hechten.

Men kan angsten ook beschouwen als iets dat is aangeleerd. Dit kan door imitatie van angstgedrag van anderen, bijvoorbeeld de ouders. Het kind ziet dat anderen bang zijn en neemt dit over. Angst kan ook aangepraat zijn. Dat wil zeggen dat ouders in hun gesprekken met het kind angst kunnen overbrengen op het kind.

Soms komt het voor dat een kind iets heeft meegemaakt dan niet zo leuk was en daarna is het bang voor alles wat er maar op lijkt. Het kind heeft met één ander kind een nare ervaring gehad en is daarna bang voor allerlei andere sociale activiteiten.

Daarnaast kan angst blijven of zelfs sterker worden door het vermijden van angstoproepende situaties. Angst kan ook versterkt worden door de aandacht die het kind krijgt van zijn omgeving als het huilt, zich terugtrekt, iets weigert te doen. Ook is het mogelijk dat ouders/leerkrachten het kind te veel ontzien. De omgeving ziet het kind als kwetsbaar en laat het geen

verantwoordelijkheden dragen maar beschermt het te veel, zodat het zijn angsten niet meester zal kunnen worden.

Kinderen die in hun voorschoolse tijd te weinig gelegenheid kregen basisgevoelens van veiligheid op te bouwen, zijn te onzeker en reageren vaak met angstgedrag. Onvoldoende gevoelens van veiligheid en vertrouwdheid ontstaan als het kind in zijn vroege jeugd te weinig lichamelijke en sociale aandacht kreeg, en als het leven in de vroege jeugd te weinig rust en regelmaat kende. Ook kinderen die thuis overbeschermd worden en onvoldoende los van hun ouders kunnen functioneren, zullen angstig zijn als ze zelfstandig dingen moeten gaan doen. Kinderen met een gering zelfvertrouwen zijn eerder bang dan andere kinderen. Angstige ouders hebben ook vaak angstige kinderen. Heeft een ouder een angststoornis dan is de kans dat hun kind dat ook krijgt 7 keer groter dan bij ouders zonder een angststoornis.

Zo'n zwak zelfvertrouwen kan het gevolg zijn van overbescherming, maar ook van het ondervinden van weinig waardering door de omgeving. Soms kan de angst voor anderen overgaan op de leerkracht. Daarnaast kunnen allerlei problemen in de vroegkinderlijke ontwikkeling angstgedrag op latere leeftijd tot gevolg hebben, zoals bepaalde angstige of panikerige momenten of ongelukken, nare ervaringen met anderen, eenzaamheid, gevoelens van verwaarlozing of verlaten en in de steek gelaten voelen, conflicten met anderen, of stoornissen en tekorten in de seksuele ontwikkeling/opvoeding. Met name Freud heeft zich beziggehouden met deze verklaringen voor angstgedrag.

Kinderen met angsten zien en beleven de wereld anders dan kinderen zonder angsten. Ze denken anders. Ze zijn geneigd alles wat ze meemaken van de angstige kant te bekijken. Ze zien de situaties om hen heen dan ook vaker als bedreigend dan andere kinderen. Zie De Haan in het Handboek kinderen en adolescenten 2003.

Trauma

Angsten kunnen ook ontstaan na het ervaren van een ingrijpende gebeurtenis. Op basis daarvan kan er een trauma ontstaan. Zie daarover blz. 747 en verder.

5. Begeleiding

Noteer de gekozen begeleidingsinhouden op het formulier van pagina 44.

5.1 Begeleiding; technieken

Bij de begeleiding van deze kinderen kunt u ook orthopedagogische technieken toepassen. Zie voor de opsomming pagina 49-118.

Bruikbaar voor deze kinderen zijn de basistechnieken:

- 0-1 visualiseren op pagina 51; laat het kind op plaatjes zien waar het bang voor is en leg ook op die

plaatjes uit waarom het niet bang hoeft te zijn en dat het altijd naar u kan komen.

- 0-2 oefen hoe het zich in angstige situaties kan gedragen. Kinderen kunnen ook door onzekerheid angstig worden en oefenen kan hen zekerheid geven over wat ze moeten doen en daarmee de angst verminderen. Zie blz. 55.

Daarnaast zijn bruikbaar de volgende technieken:

- 2-6 structureren, op pagina 74;
- 3-1 individuele gesprekken, zie pagina 79;
- 3-3 cognitieve gedragsverandering, zie pagina 80;
- 3-21 ontspannen, zie pagina 106;
- 3-24 zelfbeeldbegeleiding, zie pagina 108;
- 3-26 voorbereiden, zie pagina 112;
- Vooral het aanleren van sociale vaardigheden is aan te bevelen. Maak gebruik van de hulplijst met sociale vaardigheden op pagina 684 en oefen die vaardigheden in zoals weergegeven bij het oefenen op pagina 682-683.

5.2 Begeleiding; aanvullende mogelijkheden

1. Het is belangrijk het type angst te benoemen zodat u ook gericht aan dat type angst kunt werken. Soorten angst zijn:

- Angst om te falen: zie het orthobeeld: faalangst
- Angst voor bepaalde kinderen die voor het kind bedreigend over kunnen komen. Bekijk of die angst reëel is. Als dat niet het geval is, dan is een besprek met de betrokken kinderen noodzakelijk om e.a. uit te praten. Als die angst wel reëel is dan dient u die andere kinderen daarop aan te spreken en hun gedrag te verbieden. Laat het kind merken dat u achter hem staat en dat het dat, in wezen pestgedrag bij u melden, zodat u die kinderen daarop aan kunt spreken. Zie ook het orthobeeld pesten.
- Verlatingsangst of scheidingsangst: zie blz. 606
- Angst voor griezelige dingen kom je bij kleuters wel tegen. Het is belangrijk om dat te accepteren en niet geforceerd het kind te confronteren met griezelige situaties om dat het dat ook zou moeten leren. Accepteer en als het kind wat ouder wordt dan wordt dat ook wel wat minder.
- A-specifieke angst dat is eigenlijk angst voor van alles en nog wat. Het kind is algemeen angstig. Soms is er sprake van dat er vroeger een aanleiding voor is geweest en dat het bang zijn voor iets gegeneraliseerd is en soms is het kind altijd al angstig van nature geweest. Zorg er in dit geval voor dat het kind u als steunpilaar leer te zien en ervaart dat u er altijd voor het kind bent en dat algemene angstige gevoel accepteert en niet bagatelliseert. U mag het ook niet versterken. Bij de uiting van angst toont u begrip, maar u legt het kind ook uit wat er gebeurt en dat het daar niet bang voor hoeft te zijn, als u maar niet lacherig en afkeurend doet over die angsten. Bekijk of u die angsten kunt bespreken. Doe dat niet alleen met

het kind n.a.v. een prentenboek, maar vooral met andere kinderen erbij zodat het kind merkt dat andere kinderen het ook wel hebben en hoe andere kind er mee omgaan. Aan de andere kant is belangrijk om er ook weer niet te diep op in te gaan omdat u het angstgedrag ook kunt versterken. De kunst is om het kind op te vangen, de situatie uit te leggen en het dan weer op iets anders te richten.

2. Maak gebruik van de begeleidingsmiddelen zoals weergegeven in de orthobeelden: emotionaliteit; faalangst; zwijgen.

3. Iedere begeleiding van angstige kinderen faalt als er niet voor wordt gezorgd dat het kind zich veilig voelt op school. Veilig voelen op school heeft te maken met de volgende zaken:

3.1 Het dagelijkse gebeuren op school moet voldoen de duidelijkheid en orde bezitten

Dit geldt voor het zicht dat het kind moet hebben op de dingen die er gebeuren gaan en op de consequente hantering van de klassenregels. Voor het bevorderen van gevoelens van veiligheid en vertrouwde door het bieden van ordening en structuur in het dagelijkse gebeuren zijn er de volgende mogelijkheden:

- het werken met het dagritmepakket. Zie daarover pagina 139-140;
- orthobeeld *Groep*, zie pagina 397;
- orthobeeld *Klassenregels*, zie pagina 439.

3.2 De relatie met de leerkracht moet goed zijn

Van de kant van de leerkracht betekent dit dat u het kind in zijn zo-zijn moet accepteren, geduld moet hebben en alles moet doen om het kind te begrijpen. Van belang is dat u veel contact met het kind zoekt en het kind vertelt dat het altijd bij u mag komen als het echt bang is. Regelmatig op huisbezoek na schooltijd kan ook tot een goede relatie bijdragen.

3.3 Het kind mag zich niet bedreigd voelen door klasgenoten

Let erop dat andere kinderen het kind niet bang maken. Dat betekent dat u de omgeving van het kind zorgvuldig in de gaten moet houden en in moet grijpen als klasgenoten het kind bedreigen. Stel daar eventueel een klassenregel voor samen en voer die in zoals weergegeven in het orthobeeld *Klassenregels*. Plaats het kind ook zodanig in het lokaal dat het zover mogelijk af zit van klasgenoten die de neiging tot plagen hebben. Leg de klasgenoten de situatie van het kind uit en probeer ze begrip bij te brengen voor de gevoelens van het kind.

4. Kinderen moeten niet in bescherming genomen worden tegen angsten door ze angst oproepende dingen te onthouden. Overbescherming kan een kind de mogelijkheid ontnemen in een veilige omgeving kennis te maken met angst oproepende situaties. Hierdoor mist het kind gewinning aan angst.

5. Neem de angsten van het kind serieus, hoe grappig of onlogisch ze ook zijn. Dat wil zeggen niet uitlachen, afkeuren of geringschatten (ach, zo erg is dat toch niet). Praat er met het kind over.

Ook met de hele klas kunt u een gesprek wijden aan angsten/dingen waar je bang voor bent. Horen dat andere kinderen ook angsten hebben, komt het proces van het leren leven met of overwinnen van angsten ten goede.

Als u de angsten van het kind niet serieus neemt, heeft dat tot gevolg dat het kind zijn angsten voor zich houdt.

6. Voor jonge kinderen is het van belang het begrip bang zijn klassikaal zo concreet mogelijk aan de orde te stellen. Vooral visuele hulpmiddelen zijn voor een zo abstract begrip als angst van belang.

7. Dwing het kind nergens toe. Dwang wordt nogal eens gebruikt om een kind bijvoorbeeld van zijn wintervrees af te helpen. Afgezien van de ethische bezwaren om dwang te gebruiken, is het voor het afleeren van angsten een slecht middel.

Een kind dat niet vanuit eigen inzet een angst overwint zal wellicht onder druk over een angst heen stappen, maar dat zal zeker geen effect hebben op de overwinning van andere angsten en de verandering van de persoonlijkheid.

8. Een kind moet zijn angsten kunnen uiten. Praten over je angsten of je angsten uitspelen lucht op, zorgt ervoor dat je beter zicht krijgt op je situatie en kan daardoor de angst doen afnemen. Als je dan ook nog ziet dat anderen wel eens bang zijn en als je ziet hoe anderen met die angst omgaan, dan kan dat een gunstige invloed hebben op je eigen angstgedrag.

Voor het stimuleren van het uiten van gevoelens kunt u gebruik maken van het orthobeeld *Emotionaliteit*. Zeer bruikbaar voor het uiten van gevoelens van angst is:

- het klassengesprek;
- het individuele gesprek;
- dramatische expressie;
- (speciale) spelbegeleiding;
- poppenkast.

9. Een invalshoek voor de begeleiding van kinderen met angstgedrag is het verbeteren van het zelfvertrouwen. Zie daarvoor pagina 353 en verder over *Faalangst*.

10. Bied aan kleuters ook spelbegeleiding. Dat kan met behulp van het Handboek voor spelbegeleiding, Pravoo-uitgave (Zie ook pagina 58, 555).

Door middel van de speciale spelbegeleiding kunt u het volgende doen:

10.1 Schep op de bouwtafel of in de poppenhoek een van de angst oproepende situaties en speel samen deze situatie. Stimuleer het kind zich te uiten en zijn gevoelens uit te spelen.

10.2 Laat deze situatie nog een keer spelen en geef dan aan dat de situatie inderdaad angstig is (serieus nemen van de angst), maar laat tevens zien hoe je met die angst kunt leven of hem overwinnen. Rationaliseren is een vorm van omgaan met angsten. We geven enkele voorbeelden. Het kind is bang om iets te doen voor een hele groep. De werkwijze is dan: Bedenk een spelsituatie waarin het kind speelt dat het iets moet doen voor een groep mensen. Op de bouwtafel kan dat goed. Bijvoorbeeld: zanger voor een publiek (met play-mobil en wereldspelmateriaal) of dichter bij school: de klassensituatie en iets in de kring vertellen. Rationaliseren wil zeggen dat u samen met het kind hardop overdenkt wat het kan doen om deze situatie aan te kunnen. U zegt eerst dat bv. alle zangers wel wat plankenkoorts hebben maar dat je er ook iets aan kunt doen, namelijk je goed voorbereiden en jezelf moed in praten: waarom zou ik dat niet kunnen, goed mijn best doen, dan lukt het wel. Angstige kinderen laten zich helemaal meeslepen door hun gevoelens. Rationaliseren (je situatie overdenken) is een middel om je verstand ook een rol te laten spelen.

Voer zo diverse situaties uit en doe het kind voor hoe het zijn situatie kan overdenken en zijn verstand een rol kan laten spelen.

De stappen zijn dan:

- Erkennen dat het een angst oproepende situatie is. Dat wil zeggen de angst van het kind serieus nemen.
- De situatie overdenken. Wat moet ik doen? Wat wordt er van mij gevraagd?
- Wat kan ik doen om dit zo goed mogelijk uit te voeren?
- Jezelf moed inspreken: dat kan ik wel, ik doe mijn best en meer kan ik toch ook niet. Vooral dit 'jezelf moed inspreken' is belangrijk. Doe dit voor en oefen dit uitvoerig met het kind.

10.3 Speel de situatie ook met een ander kind erbij en pas 9.2 weer toe. Stimuleer de medespeler te zeggen dat zij/hij ook wel wat angstig is in zo'n situatie. Merk dat anderen ook wel wat angstig zijn, geeft voor het kind aan dat het helemaal niet zo bijzonder is dat hij wat angstig is.

Oefen zo diverse angst oproepende situaties volgens de aanpak van het Handboek voor (Speciale) spelbegeleiding.

11. De in punt 10 beschreven aanpak is vooral bruikbaar voor de begeleiding van kleuters en eerste-klas-sers. Bij oudere kinderen kunt u dezelfde aanpak volgen, maar dan met behulp van de dramatische expressie als werkvorm. Zie 10.1, 10.2, 10.3. Omdat u dramatische expressie veelal met de hele klas tegelijk doet, zal hier en daar wel een aanpassing nodig zijn. Maar de principes van punt 10 en dan met name het rationaliseren zijn ook binnen de dramatische expressie goed bruikbaar.

12. Bij de begeleiding van angstige kinderen maakt men ook vaak gebruik van principes uit de gedrags-theorie. Volgens de aanhangers van deze theorie laten verscheidene studies zien dat praten alleen niet voldoende is om angsten te overwinnen. Men stelt dat het kind getraind moet worden om niet bang te zijn. We geven enkele begeleidingsprincipes vanuit deze theorie:

A. Veel technieken binnen deze aanpak, welke gericht zijn op het verminderen van angst, zijn nogal arbeidsintensief en kunnen alleen uitgevoerd worden als u langere tijd alleen met het kind kunt werken.

B. Op wat beperkter schaal kan de professionele aanpak van punt a ook wel door de leerkracht worden uitgevoerd. De werkwijze is dan: doe met de hele klas ontspanningsoefeningen. Alle kinderen liggen in het gymnastieklokaal en u laat een bepaalde spier of spiergroep spannen (bv. de vuist of een been). Bepraat met het kind hoe deze spanning voelt. Ontspan vervolgens de spier of spiergroep en bepraat ook weer hoe deze ontspanning voelt (warm worden, tintelingen). Begin zo bij het hoofd (hoofd op de grond duwen, mond spannen, enzovoorts) en werk via schouders armen, vingers naar de tenen toe.

Deze ontspanningsoefeningen zijn ook zonder meer al van belang voor gespannen angstige kinderen. Doe ze regelmatig met het kind en vanwege uw onderwijssituatie eventueel met de hele klas.

Besprek vervolgens met het kind waarvoor het bang is en breng een volgorde aan van 'weinig angst oproepend' tot 'veel angst oproepend'. Het principe is dat ontspannen gecombineerd wordt met iets waarvoor het kind bang is. De verdere werkwijze is dat u het kind via inspannen en ontspannen brengt in een situatie van ontspanning. Dan vraagt u het kind te denken aan de eerste minst angst oproepende situatie. Doe dit ongeveer 10 seconden. Vraag het kind of het zich gespannen voelde toen het dacht aan . . . Als het kind zich ontspannen voelde, gaat u nog 30 seconden door. Doe dit zo enkele malen met diverse angst oproepende situaties.

Soms is het ook mogelijk dit ontspannen in de werkelijke angst oproepende situatie te doen. Als het kind bang is in de kring kunt u de kringactiviteiten ook met ontspanningsoefeningen beginnen.

C. Een andere techniek is om het kind in een angst oproepende situatie iets te laten doen waardoor het niet bang kan zijn, zoals een appel eten. Huilen en een appel eten gaat niet zo gemakkelijk. Iets doen kan het kind van het angstgedrag afleiden.

D. De stap-voor-stap opbouw is ook een benadering. Als het kind bang is voor iets spreekt u af dat het kind het maar (bv.) 5 minuten hoeft te doen. Als dat goed gaat, krijgt het kind een beloning. Geleidelijk bouwt u deze tijd uit. In plaats van tijd kan het ook gaan om een aantal keren of fasen. De geleidelijkheid, het bewust zijn van deze geleidelijkheid en de beloning staan centraal binnen deze aanpak.

E. Over het algemeen is een systeem van belonen en

negeren een mogelijkheid. U bespreekt met het kind waaraan u gaat werken, om welk concreet angstgedrag het gaat en u stelt samen een beloning vast. Iedere keer wanneer het kind geen angstgedrag vertoont, krijgt het een beloning (of een punt). Angstgedrag wordt dan door u genegeerd.

13. In voor het kind angst oproepende situaties is het aan te bevelen dat u, vooral aan het begin van de speciale leerlingenbegeleiding, zo vaak mogelijk dicht bij het kind bent en het kind eventueel vasthoudt. Ga zo ook de voor het kind angst oproepende situaties in.

14. Schenk het kind niet alleen aandacht als het bang is, maar vooral ook tijdens situaties die het goed aan kan. Spreek dan met het kind over hoe goed het allemaal gaat, wat het allemaal kan, zodat het zelfvertrouwen toe kan nemen.

15. Vertel het kind steeds dat het niet erg is om bang te zijn. Zeg dat iedereen wel eens bang is. Door deze uitingen kunt u gevoelens van schuld en schaamte verminderen. Vertel, als u daar geen moeite mee hebt als leerkracht, ook over uw eigen ervaringen met angst. Bang zijn hoeft echt niet eeuwig te duren. Angst kan iets tijdelijks zijn. Vertel het kind dat het nuttig is te zeggen dat je bang bent.

16. Laat het kind ook zien hoe het kan reageren in een angst oproepende situatie door zelf rustig en kalm te reageren. Als u zelf paniekerig bent, denkt het kind dat het echt iets is om bang voor te zijn.

17. Dwing een kind niet om stoer te zijn. Forceren is af te raden.

18. Angst oproepende situaties kunnen, zoals we bij punt 10 hebben gezien, overwonnen worden door de spelvorm te hanteren. Angst oproepende situaties kunnen ook getekend worden, waarna het kind boos wordt op het getekende. Als een kind bang is voor heksen kan het kind een heks tekenen en daar boos op worden. Boos zijn en bang zijn kunnen niet samengaan, omdat je als je boos bent macht hebt en als je bang bent niet. Van belang is om na afloop de tekening van iets waar het kind bang voor was te vernietigen.

19. Laat in nieuwe situaties het kind geleidelijk wennen aan deze nieuwe situaties.

20. Houd de vorderingen ten aanzien van het overwinnen van de angst ook visueel bij. Bij jonge kinderen kunt u een tekeningetje van de angst oproepende situatie (laten) maken. Het kind tekent hoe het zich gedraagt. Als het wat beter gaat, wordt er weer een tekening gemaakt. Zo kan een serie tekeningetjes de vooruitgang van het kind weergeven. Bij oudere kinderen kunt u de vorderingen ook in woorden weerge-

ven. Bijvoorbeeld:

een woord zeggen	13 januari
een zin zeggen	10 januari
twee zinnen zeggen	21 januari
enzovoorts.	

21. U kunt ook kringgesprekken houden over angst, angst oproepende situaties en angstgedrag. Praat dan over:

- waar ben je bang voor?
- hoe voelt je je dan?
- wat doe je dan?

Praat vooral met de hele groep over wat je kunt doen om angstsituaties aan te kunnen.

22. Watervrees: angstige kinderen moeten niet in het zwembad gegooid worden in een poging hen snel van hun angsten te genezen. Zo'n zwemmen-of-verzuipen-aanpak is niet doeltreffend. De geleidelijke benadering, zoals in het voorafgaande weergegeven, werkt het beste. Als u een aparte zwemleerkracht hebt, is het het beste dat u en/of de ouders met het kind in het water gaan en het zeer geleidelijk laten wennen aan het water. Zoek ook prentenboeken over het zwembad of de zee en bespreek/bekijk deze samen met het kind.

23. Scheidingsangst: scheidingsangst is een angst die nogal eens voorkomt bij kleuters die voor het eerst naar school gaan. De beste aanpak is:

- het kind goed voor te bereiden op de scheiding;
- het kind duidelijk te maken dat de scheiding geen straf is;
- adviseer de ouder(s) voordat het kind naar school gaat wat meer bij het kind te zijn;
- zorg dat er in deze periode niet nog (veel) meer andere scheidingen zijn.

De beste aanpak is die van de geleidelijkheid. Als het kind van het afscheid nog een scène maakt (huilen, enzovoorts) hanteer dan de volgende aanpak:

Stap 1

De ouder blijft langdurig, eventueel de hele dag, bij het kind op school.

Stap 2

Gedurende de eerste week verkleint u de periode waarin de ouder bij het kind blijft.

Stap 3

Pak nu resoluut aan en laat de ouder snel weggaan. Vaak wordt de scheidingsangst versterkt door ouders die steeds maar afscheid blijven nemen. Van belang is op te letten hoe het kind zich de rest van het dagdeel

gedraagt. Komt het kind na een opzienbarende afscheidsscène snel tot rust en doet het daarna gewoon mee, dan weet u dat het het beste is dat de ouder snel afscheid neemt, ook al maakt het kind er een hele toestand van. Bespreek dit ook met de ouder. Langer blijven maakt het alleen maar erger. Toegevoegde mogelijkheden zijn:

- Het kind afleiden met iets waarvan gebleken is dat het dat leuk vindt.
- Een tekening zoeken/maken waarop een moeder of vader te zien is die een kind ophaalt. Praat erover dat de moeder/vader wel weer terugkomt.
- Laat ook de klasgenoten vertellen wat zij ervan vinden dat hun ouder weggaat.
- Maak gebruik van de plaatjes van het dagritmepakket, zoals weergegeven op pagina 139-140. Maak een strook voor de ouders waarop het ritme van de volgende dag is geplakt. Zie bijvoorbeeld het orthobeeld Agressie op pagina 174-175, met de 'doe-je-best-strook'. Voeg een klein tekeningetje toe waarop is aangegeven dat het kind door de ouder wordt opgehaald. De strook gaat mee naar huis en wordt de volgende ochtend voor schooltijd thuis besproken. Het kind kan nu begrijpen wanneer het opgehaald wordt.

Als het helemaal niet gaat, kunt u de ouders adviseren het kind nog enkele maanden thuis te houden.

24. Dreikurs wijst op het gevaar van te snel onder de indruk komen van angstgevoelens van het kind. Door de angst kan het kind zich volgens Dreikurs ontwikkelen tot een tiran die buiten orde en wet leeft, omdat ouders op iedere angstuiging ingaan en het kind daarmee zijn ouders naar zijn hand kan zetten. Het kind wordt dan duidelijk verwend. Voor de school geldt natuurlijk hetzelfde. Niet bij ieder wisselwasje hoeft de inhoud van dit alfabetblad toegepast te worden. Er moet duidelijk sprake zijn van ernstige angstgevoelens en angstuigingen. Het is in dit verband van belang de angst te negeren en minder toe te geven.

25. Het is belangrijk het kind te leren situaties anders te interpreteren en als minder angstig te zien. Zie ook de Ret-aanpak op pagina 234. Dat betekent dat de nu als angstig beleefde situaties besproken moeten worden en gerationaliseerd dienen te worden. Het kind moet anders leren denken voor die angstoproepende situaties.

Leer het kind vragen te stellen en te beantwoorden. Zet ze eventueel op een kaart:

- Is het echt angstig?
- Wat is er angstig aan?
- Wat kan er gebeuren?
- Zou het ook goed kunnen gaan?
- Hoe vaak is het gebeurd dat het echt angstig was?

26. Hanteer de aanpak van de geleidelijkheid. Laat het kind de angstoproepende dingen heel geleidelijk doen. Als de spreekbeurt angstig is dan is de opbouw:

1. maak een muurkrant;
2. spreek het in op een bandje o.i.d.;
3. doe het samen met een ander kind;
4. Lees het voor van een papier;
5. etc.

27. Leer het kind wat het moet doen als het zich angstig voelt:

- nadenken en de situatie analyseren
- ontspannen
- afleiding zoeken
- Etc.

28. Zie voor kinderen ook het boekje *Merel is bang*, uitgegeven bij Pereboom in Bussum

6. Ouderadvisering

Voor de ouderadvisering kunt u terecht in de map *Tips voor thuis*:

-scheidingsangst op pagina 139 van de map Tips voor thuis

7. Verder lezen en websites

- Scholing, A., Angststoornissen bij kinderen, Bohn Stafleu, 2003;
- Haan, E., de Angst in het Handboek kinderen & adolescenten, 2003.

Zie op het internet:

<http://angst.startkabel.nl>
www.fobie.pagina.nl