

Je slimme hersenpan



Charlotte Visch, 2019

Ontdek hoe faalangst werkt en geniet van je slimme hersenpan

Je slimme hersenpan

Dit zijn de hersenen van een slim kind. Het dekseltje van de hersenpan met de haren eraan is opengeklapt.



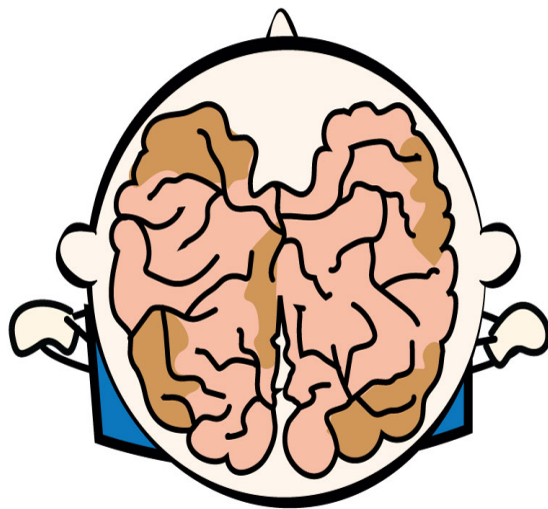
Dit is een kijkje vanaf de bovenkant:

Je ziet heel veel paadjes. Hoe meer *nieuwe* en *verschillende* soorten paadjes een kind maakt, hoe meer hij kan. En het gekke is dat je eeuwig door kunt gaan met nieuwe paadjes maken. Je hoofd wordt nooit vol!

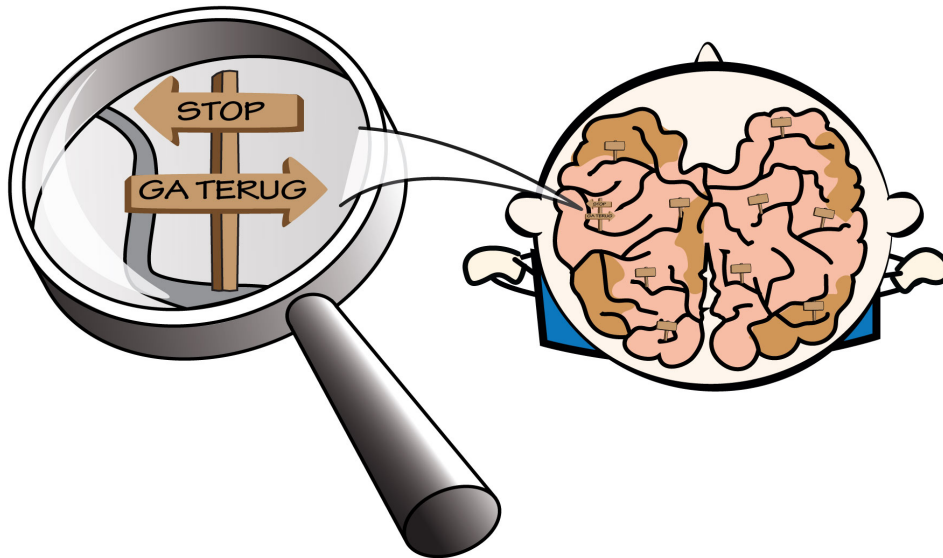
Een kind dat heel veel sport, kan er steeds beter in worden als hij *nieuwe* dingen uit probeert. Hij maakt 'sportpaadjes' aan in zijn hoofd.

Een kind dat heel veel muziek maakt, kan daar steeds beter in worden als hij *nieuwe* muziekstukken leert.

Dus als je beter wilt worden in taal, lezen of rekenen is het handig om steeds iets nieuws te leren. Herhaal je steeds hetzelfde, dan kun je dat heel goed, maar er komen geen nieuwe paadjes bij.



Nieuwsgierige kinderen houden van leren, nieuwe dingen ontdekken en gekke dingen bedenken, maar soms komen ze op zo'n nieuw pad opeens een bord tegen, waar iets op staat.



Heel vaak staan daar nare en beledigende dingen op als “je kan het niet” of “je bent dom” of “je bent raar” of “niemand vind jou leuk” of “hou maar op, want het lukt je toch niet!” of “je moet niks vragen, want dan denken ze dat je dom bent.”

En het erge is dat heel veel kinderen geloven dat het waar is, omdat ze hun eigen stem dat horen zeggen. In werkelijkheid is het een gedachte van een *onhandige helper*. Iedereen (ook volwassenen) hebben onhandige helpers. Dat zijn gedachten, die uit zichzelf tegen je beginnen te praten (met jouw stem), omdat ze zelf heel bang zijn dat iets mislukt. En ze proberen jou te waarschuwen (en te beledigen) zodat je niet verder gaat, omdat ze dus heel bang zijn dat jij fouten gaat maken, iets stoms gaat zeggen, dat je voor schut zal staan in de groep of rood wordt of gaat stotteren of plotseling een scheetje laat of ... Nou ja, ze zijn eigenlijk steeds bang dat jij iets niet kan, durft of weet en dat jij je dan naar voelt en ze proberen jou te beschermen op een wel heel onhandige manier. “Pas op,” roepen ze angstig “Ga niet verder, want anders gebeurt er iets ergs met je en dat is heel naar!” En dat is helemaal niet waar, maar dat zeggen ze tegen jou. En terwijl jij natuurlijk super nieuwsgierig bent naar wat je allemaal kunt leren en ontdekken, maken die onhandige helpers je bang. En dat is helemaal niet nodig, want overal is een oplossing voor.

De oplossing

Gelukkig is er zelfs een hele goede oplossing. Je hoeft alleen maar tegen die onhandige helper (pratende gedachte) te zeggen: “Dat is wat jij denkt. En je denkt misschien dat je me helpt en beschermt tegen erge dingen, maar dat is niet zo. Ik wil graag nieuwe dingen doen en leren want dan wordt ik steeds slimmer. En als er iets ergs of engs gebeurt, dan heb ik wel een oplossing en daarom hoef ik niet bang te zijn. ”

En als hij doorgaat met zeuren (want soms doen ze dat) kun je ook nog zeggen: “En als ik per ongeluk een scheetje laat (en rood word) dan lach ik met de anderen mee, want dat kan iedereen overkomen. En als ik stotter haal ik rustig adem en begin opnieuw, want iedereen struikelt weleens over zijn woorden. Ik ga nieuwe dingen ontdekken! En als ik iets niet meteen weet vraag ik het. En dat is heel normaal!”

En bij volwassen mensen mislukt ook weleens iets. Zelfs bij geleerde uitvinders.



Veel plezier met de tips!

Groetjes van Charlotte