

Bang zijn is niet raar



Praat erover

Iedereen is wel eens een beetje bang. Dat is zelfs heel goed. Maar ben je zo bang dat je iets echt niet durft, dan is het belangrijk dat je hulp vraagt. Chantal Meijerink-Jacobs is integratieve kindergeugdtherapeut en helpt ook kinderen die heel bang zijn. Voor alle lezers van BalansKIDS heeft ze handige tips.

Over bang zijn

Gewoon bang

Gewoon bang zijn is heel nuttig en gezond. Het beschermt je zelfs. Bijvoorbeeld als je een drukke weg gaat oversteken. Doordat je een beetje bang bent let je extra goed op. En dat is ook nodig bij het oversteken van een drukke weg.

Lastig bang

Zorgt je bange gevoel ervoor dat je iets niet meer doet? Je voelt je bijvoorbeeld ziek omdat je niet naar school durft voor die spreekbeurt. Dan hebben we te maken met lastig bang. Ga hier altijd over praten met iemand die je vertrouwt.



Over Chantal

Regelmatig komen kinderen en hun ouders bij Chantal voor hulp. "Sommige kinderen die bij mij komen hebben bijvoorbeeld autisme of ADHD. De kinderen leren oplossingen bedenken voor dingen die zij moeilijk vinden. Niet iedereen die zich wel eens bang voelt, heeft hulp nodig van een therapeut. Je kunt ook samen met iemand die je vertrouwt praten en samen een oplossing zoeken.





Tips



1

Voel je zoveel angst dat je er last van hebt, ga dan altijd met iemand praten en vraag hulp. Bijvoorbeeld met je ouders, de meester of juf of misschien je opa of oma.

2

Durf je er niet met iemand over te praten? Lees dan eens een boek over bang zijn. Of kijk op de website www.bibbers.nl of www.stopjeangst.nl. Je kunt ook een berichtje sturen vanaf die website en Bibber om hulp vragen.

3

Stop met vechten tegen het bange gevoel. Het hoort erbij.

4

Bedenk dat angst alleen een gevoel is. Jij **bent** het niet.

5

Je bent niet de enige. 10 procent van alle kinderen is wel ergens **lastig bang** voor.

6

Gaat de angst over iets wat op school gebeurt? Bijvoorbeeld om een spreekbeurt te houden? Vraag dan aan je ouders om met de meester of juf te praten. Zodat die je kan helpen.

7

In stapjes oefenen is veel minder eng en bovendien merk je dan sneller dat iets lukt. Bijvoorbeeld, als je een spreekbeurt houden eng vindt, kun je met de juf afspreken dat je eerst een keer een beurt krijgt in de les. Als dat goed gaat, kun je misschien een keer in de kring iets vertellen.



Beer op de weg

Chantal heeft een boek over bang zijn geschreven. Het heet Beer op de weg. Beer is bang voor wat komen gaat. Zelf weet hij het ook niet zo goed. Maar beer moet gewoon de weg in de gaten houden. De andere dieren in het bos willen beer helpen. Ze praten met hem en brengen hem eten en drinken. Zal het beer lukken om het te winnen van zijn angst?

Beer op de weg kost € 14,95 en is geschreven door Chantal Meijerink-Jacobs. De uitgeverij is Pica. Je kunt het boekje ook bij Chantal bestellen. Dan krijg je het boek met daarin een persoonlijk verhaaltje van Chantal. Zie www.bloomkindercoaching.nl

