

Ook in deze serie



Voor kinderen met een specifieke fobie



Voor kinderen die veel piekeren



Voor kinderen met verlatingsangst

iiééKs



Voor kinderen met
een sociale fobie



Informatie voor kinderen die hun angst willen aanpakken

Kinderen met een sociale fobie

We zijn allemaal wel eens **bang**. Sommige kinderen zijn bang in het donker, andere kinderen zijn bang voor honden en er zijn ook kinderen die erg veel piekeren, bijvoorbeeld over cijfers op school, vrienden of dat er iets met hun ouders gebeurt.

Angst kan heel gezond zijn omdat het je **beschermt** tegen gevaar. Bij het oversteken kijken we goed uit omdat we bang zijn om gewond te raken. Wanneer we naar bed gaan zorgen we ervoor dat alle kaarsen uit zijn omdat we bang zijn voor brand.

Lisa
(10 jaar):
"Ik durfde nooit naar
verjaardagsfeestjes
te gaan, omdat ik
bang was iets stomms
te doen en uitgelachen
te worden."

Als je bang bent maakt je lichaam een stofje aan dat **adrenaline** heet. Dit stofje maakt je lichaam klaar voor actie: je bloed gaat sneller stromen, je gaat sneller ademen en je hart gaat sneller kloppen. Hierdoor kun je goed opletten en snel reageren. Dit kan je helpen bij gevaarlijke situaties zoals bij brand of als je valt.

Angst is soms gezond, maar niet altijd nodig. Deze **onnodige angst** kan je tegen houden om dingen te doen waar je eerst plezier in had. Dat kan erg lastig zijn. Als je iets niet meer doet omdat je bang bent noemen we dat vermijden, bijvoorbeeld niet meer bij mensen op bezoek gaan die een hond hebben. Hierdoor merk je niet dat de angst niet nodig is en blijf je bang of word je zelfs steeds banger.

Wat is een sociale fobie?

Kinderen met een sociale fobie voelen zich erg bang of ongemakkelijk bij andere mensen. Sommige van deze kinderen lijken extreem verlegen, bij andere kinderen valt de angst minder op. Kinderen met een sociale fobie durven bijvoorbeeld geen antwoord te geven in de klas omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Andere voorbeelden waar kinderen bang voor kunnen zijn: zeggen wat je vindt, iets vragen aan iemand, naar een verjaardagsfeestje gaan. Deze kinderen denken dat anderen hen stom vinden of voelen zich **afgewezen**.



Wat kun je er aan doen?

Een therapeut kan je helpen om met je angst- en om te gaan. De therapeut leert je anders te denken en dingen te doen die je niet durft. Samen ga je de gedachten die jou bang maken onderzoeken en bewijzen zoeken voor en tegen deze bange gedachten. Hierdoor ontdek je dat je gedachten niet altijd kloppen. Je vervangt je bange gedachte door een helpende gedachte om je angsten te **overwinnen**. Om erachter te komen of waar je bang voor bent wel echt gaat gebeuren, kun je in plaats van de situatie uit de weg te gaan juist doen waar je bang voor bent. Dit doe je in kleine stapjes. Zo wen je aan je angst en ervaar je zelf dat de enge dingen die je dacht niet gaan gebeuren.

Anders denken en **stap voor stap** in je eigen tempo dingen doen waar je bang voor bent heet met een moeilijk woord cognitieve gedragstherapie.

Deze therapie is niet alleen een praattherapie maar ook een doe-therapie, met veel oefenen en opdrachten voor thuis. Meestal zijn je ouders niet bij de gesprekken aanwezig. Ze kunnen je wel helpen bij je opdrachten.

Wist je dat cognitieve gedragstherapie bij twee van de drie kinderen al binnen een paar maanden werkt! Ze durven weer dingen te doen die ze eerst uit de weg gingen.

Sociale vaardigheidstraining



Bij deze training ga je met een groepje kinderen die dezelfde dingen moeilijk vinden **oefenen** in een groep.

Je leert bijvoorbeeld hoe je een ander kind iets kunt vragen, hoe je iets kunt weigeren of hoe je een praatje met iemand maakt.

Medicijnen

Soms kunnen medicijnen je ook **goed helpen** tegen angst. Je wordt minder angstig en je krijgt een rustiger gevoel. Wanneer je medicijnen gebruikt tegen angst krijg je vaak ook cognitieve gedragstherapie.

Pim (14 jaar):

“Ik heb als helpende gedachte: van proberen kun je leren. Met die gedachte in mijn hoofd vind ik het minder eng om iets te zeggen in de klas.”