

**Leren leven
met pl😊zier**



De handleiding

Tom Cox

Voorwoord

In hun identiteitszoeken stellen heel wat jongeren zich de cruciale vraag ‘wie ben ik?’ Slechts in interactie met zichzelf en anderen kunnen ze geleidelijk een antwoord vinden op deze vraag. Voor vele jongeren is dit proces niet evident. Op een of andere manier hebben ze (nog) niet geleerd hoe ze op een goede manier contacten kunnen leggen. Ze hebben regelmatig moeite in omgang met anderen én met zichzelf. Vaak kan dit leiden tot weinig zelfvertrouwen, uit de hand lopende angsten voor alles en nog wat, streven naar perfectionisme, boos reageren, slechte resultaten behalen op school...

En dat is jammer! Vaak zit er heel veel potentieel in deze jongeren. We zien dit als volwassenen maar kunnen tegelijk zo weinig doen. Dit boek heb ik geschreven voor álle jongeren:

- voor hen die zichzelf al goed kunnen inschatten om zichzelf nóg beter te leren kennen.
- voor hen die worstelen met zichzelf en zichzelf bekritisieren opdat ze een positief beeld over zichzelf en de anderen ontwikkelen.
- voor hen die slachtoffer van pesterijen zijn opdat ze zullen inzien dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun gedrag waardoor de reacties van de anderen ook zullen veranderen.

Als begeleider van deze jonge mensen –dit kan als leraar in de klas, als therapeut in een 1op1-setting of als Sta je mannetje-trainer- hebben we een belangrijke taak en maatschappelijke opdracht: onze jongeren een basis van een levensstijl aanleren.

In dit boek wil ik zoveel mogelijk jonge mensen deze basis aanleren. Ik ben dan ook erg blij dat jij, als ouder, leraar, trainer de uitdaging aangaat dit proces te begeleiden. Dit thema vraagt een bijzondere begeleidingsstijl van jou als begeleider. Je zal geduld, vertrouwen en veiligheid aan de dag dienen te leggen. Je zal uitgedaagd worden in je creativiteit. En bovenal zal je mogen geloven in iedere jongere, dat hij de mogelijkheid heeft zich goed in zijn vel te voelen. Weet dat, wanneer je een jongere kan op weg zetten in zijn leven, je veel mag betekenen voor deze jongere.

Dé grote doelstelling is om te laten zien dat leven fijn kan zijn. Eens de jongere dit onder de knie heeft, raakt hij sneller gemotiveerd om de zaken aan te pakken.

Veel succes met het aanleren van het leren leven met plezier ☐!

In deze handleiding geef ik geen enkele didactische aanzet. Als professional kan jij dit veel beter dan ik aanbrenge. Ik geef je wel duidelijk de inhoudelijke achtergrond en structuur van het boek weer. Het is erg belangrijk dat jij deze van binnen en van buiten weet te doorgronden. Op deze manier zal je er meer kunnen uithalen voor de jongeren.

I. Achtergrond bij het boek

1. Wat is faalangst?

- Faalangst is een angst die zich voordoet als er een sociale, cognitieve of lichamelijke (motorische) prestatie (vanaf hier 'taak') wordt verwacht.
- Één basisoorzaak van faalangst is de manier waarop het jongere denkt over zichzelf ... en dat is héél vaak héél negatief.
- Twee basisgedachten:
 - Faalangstige jongeren zijn ongelooflijk goed in het wegdenken van succesgevoelens. Wanneer een faalangstige jongere een eenvoudige taak goed uitvoert, zal hij niet denken "ik heb het goed gedaan", maar "het was zo gemakkelijk dat iedereen het kan".
 - Faalangstige jongeren weten complimentjes niet op waarde te schatten. Ze denken snel: 'wat moet je van me, overdrijf niet zo, zo bijzonder was het nu ook weer niet, je neemt me in de maling, ze kennen me niet.'

Dus: het lijkt alsof deze jongeren geen succes willen ervaren of misschien beter de erkenning van het succesvol zijn niet zien bij zichzelf.

- Faalangst is niet continu in het leven van het jongere aanwezig. Het is een angst, die zich voor doet in bepaalde situaties of bij bepaalde gebeurtenissen.... niet altijd.
- Faalangst is een probleem dat zich langzaam doorheen de jaren heeft opgebouwd. Daarom is het vanzelfsprekend dat het niet in 1, 2, 3 verandert. Het is een proces dat lang kan duren.
- Volgens het tijdschrift Klasse:
 - Één op de tien jongeren lijdt aan een vorm van faalangst
 - Meer meisjes dan jongens
- We komen tot de volgende definitie. Faalangst is een angst:
 - die ontstaat wanneer een sociale, cognitieve of motorische taak van het jongere wordt verwacht én beoordeeld
 - én wanneer de angst om te mislukken de potentiële kennis en vaardigheden blokkeert waardoor 'er niet uitkomt wat er in zit'.

2. Soorten faalangst

a.) positieve versus negatieve faalangst

1) Negatieve faalangst

- Een jongere met negatieve faalangst zal zich boven de normale proporties inzetten. MAAR hij heeft enorme **angst om te falen**.
- Hierdoor zal hij heel **negatief denken**. Tijdens het doen van de taak vult hij zijn gedachten dan ook met gedachten als: “dit kan ik nooit” of “gisteren ging het ook mis”.
- Het **gevolg** is dan dat de jongere zijn concentratie verliest voor de huidige taak en dus fouten gaat maken. Hierdoor wordt zijn angst voor een volgende taak alleen maar vergroot.

2) Positieve faalangst

- Een jongere met positieve faalangst zal zich ook boven de normale proporties inzetten. Hij heeft ook enorme angst maar anders dan bij negatief faalangstigen is dit een angst om **niet het perfecte te bereiken**.
- De jongere heeft ook **100 % negatieve gedachten vóór het presteren** MAAR tijdens de taak zal hij erin slagen om **positieve gedachten** te hebben over de taak zelf.
- Het **gevolg** is dat het resultaat goed is.

Opgelet!

Er lijkt geen vuiltje aan de lucht. De resultaten zijn uitstekend. Maar toch toch is positieve faalangst **wel degelijk een probleem**: voordat de prestaties geleverd worden, zijn gedachten nog 100% negatief. De jongere met positieve faalangst uit op dezelfde manier als een jongere met negatieve faalangst zijn onzekerheid. Na het leveren van de prestaties verdwijnen de positieve gedachten namelijk weer. De jongere meldt dat het een verschrikkelijk slechte prestatie afgeleverd heeft. Soms is hij dan erg overstuur. Het cijfer blijkt dan echter onverwacht zeer hoog te zijn.

>>>samengevat<<<

Negatieve faalangst	Positieve faalangst
<ul style="list-style-type: none">o angst om te faleno negatief denkeno resultaat: slecht	<ul style="list-style-type: none">o angst om niet het perfecte te bereikeno negatief en taakgericht positief denkeno resultaat: goed

Dus belangrijk om in te zien dat faalangst even goed kan voorkomen bij goede resultaten.

Bijvoorbeeld:

Bram is 12 jaar en zit in het tweede jaar. Hij doet vreselijk zijn best. Op school is de leerkracht zeer tevreden over zijn prestaties. Maar zijn ouders maken zich zorgen. Zijn leven dreigt uit leren en huiswerk maken te bestaan. Met vriendjes spelen doet hij nauwelijks. De school echter vindt dat er geen vuiltje aan de lucht is. Integendeel... zijn resultaten zijn toch goed?

b.) cognitieve/sociale/motorische faalangst

1) Cognitieve faalangst

- Dit heeft te maken met het uitvoeren van een **schoolse taak**: het leren van nieuwe leerstof en het reproduceren ervan en het toepassen van vaardigheden.
- De jongere heeft schrik er aan te beginnen uit **angst voor een negatieve beoordeling van zijn prestatie**. Deze beoordeling kan (in zijn ogen) komen van een leerkracht maar ook van zichzelf, de ouders of klasgenoten.

- **Bijvoorbeeld**: een schoolse situatie

- Er wordt nieuwe lesstof aangeboden. “Ik zal het toch wel niet snappen.”
- Er is een spreekbeurt. “Ik ben bang dat ik niet meer weet wat ik moet zeggen.”
- Er is een test: het jongere pikt de moeilijkste som eruit en denkt: zie je wel, ik kan dit helemaal niet.

2) Sociale faalangst

- Dit heeft te maken met het uitvoeren van een **sociale taak**:
 - problemen in de sociale omgang met leerkrachten. De jongere durft geen nadere uitleg van de leerstof te vragen of is bang een vraag gesteld te krijgen door de leerkracht.
 - problemen in de sociale omgang met jongeren op school. Een klas stelt zo haar eigen, vaak ongeschreven regels met betrekking tot de wijze waarop jongeren met elkaar omgaan.
- De jongere heeft schrik voor deze sociale omgang uit **angst om negatief beoordeeld of afgewezen te worden** door groepen die belangrijk zijn voor het jongere, bijvoorbeeld de klasgenoten. Een van die basisbehoeften van een mens in een groep is nu net erbij willen horen. Voor jongeren geldt dat het vervullen van deze behoeften hen helpt hun identiteit te verwerven. Sociale vaardigheden zijn hierbij erg belangrijk

- **Bijvoorbeeld**: moeite met spreken in groep

- Tijdens een kringgesprek kunnen jongeren aan elkaar en aan de leerkracht vertellen hoe ze over een onderwerp denken.
- Sociaal faalangstige jongeren vinden zo'n kringgesprek een ramp. Ze zitten onrustig op hun stoel of draaien het gezicht weg van de leerkracht in de hoop niet aangeduid te worden. Als dit toch gebeurt, vertellen ze vaak hikkend hun verhaal en letten er vooral op hoe anderen daarop reageren.

3) Motorische faalangst

- Dit is wanneer een jongere **een fysieke taak moet uitvoeren**: vakken als turnen, tekenen en muziek.
- De jongere heeft schrik voor deze handeling uit **angst om te falen of negatief beoordeeld te worden en alzo uitgelachen te worden** door de groep.
- Bijvoorbeeld:
 - Jongeren met motorische faalangst zijn wel degelijk in staat aan turnen mee te doen. De angst om te mislukken zorgt echter voor een verkrampde houding. Sommige jongeren verkrampen letterlijk bij het binnenkomen in de turnzaal. Zelfs met hulp van een leerkracht durven ze de meest eenvoudige toestelopdrachten niet aan, en dat terwijl ze geen lichamelijke gebreken hebben.
 - Ook balspelen zijn voor sommige jongeren een ramp. Ze schrikken terug zodra een bal in hun richting dreigt te komen en voelen zich tegelijk de zwakste schakel in een team.

>>>Een mengvorm<<<

- Het is vaak zo in de praktijk dat we een mengeling van deze drie vormen aantreffen.
- Bijvoorbeeld wanneer een jongere onverwacht voor de klas een beurt krijgt, kan hij geblokkeerd raken door alle ogen die hij op zich gericht weet. Het feit dat de jongere de geleerde woordjes niet kan vertalen, vormt het cognitieve aspect, de rol van het publiek van klasgenoten het sociale aspect.

3. Oorzaken van faalangst

- negatieve schoolervaring:
 - weinig structuur bij instructie, leerstof en toetsen
 - moeilijke overgang lager middelbaar
- sfeer van competitie: binnen/buiten gezin
- falen mag niet
 - zich niet geaccepteerd voelen bij lukken en mislukken; namelijk enkel waardering bij goede prestaties
- afhankelijk/hulpeloos gehouden worden:
 - snel en veel hulp als iets niet lukt
 - geen zelfstandigheid nastreven in opvoeding
- te hoge verwachtingen
 - nadruk op cijfers en fouten (manier van verbeteren lkn, geven van feed-back
 - oudercontact (zelf beginnen over positief, ouders naar slechte cijfers)
- weinig waardering voor inbreng jongere
- reacties van leeftijdgenoten op falen
- voorbeeld volwassenen (zijn zelf faalangstig)

4. Uitingen van faalangst

Faalangst kan op verschillende manieren worden geuit:

a) Prestatietype

- Zo'n jongere is alleen maar bezig met **presteren**. Zijn welzijn hangt af van het cijfer dat hij gehaald heeft. Hij eist van zichzelf de hoogste prestaties en is diep ongelukkig als hem dat niet lukt.
- Kenmerkend voor dit type jongere is ook het **zeer harde leren thuis**. De jongere besteedt veel tijd aan het leren van het huiswerk. Hij heeft als doelstelling voor het leren, dat het een 10 moet halen. Het gevolg is dan wel, veel leren, veel overhoren, veel opnieuw leren, steeds maar weer vragen om opnieuw te overhoren.
- Een dergelijk leren om altijd een 10 te behalen, is erg **slopend** voor de jongere.

b) Twijfeltype

- De jongere meldt voortdurend dat **hij het werk niet kan**. Alles is veel te moeilijk. Hij is echt een doemdenker. Zijn werken kenmerkt zich door zuchten en steunen. Als hij iets niet direct weet, is dat een logische bevestiging dat hij ook nooit wat weet.
- Een dergelijk twijfeltype jongere heeft vaak zeer veel **moeite om naar school te gaan**. School is voor het jongere de plek waar angst is. Zo'n plek moet vermeden worden.

c) Overafhankelijk type

- Deze jongere **leunt zeer sterk op de leerkracht**. Zodra de uitleg is geweest, vraagt hij aan de leerkracht opnieuw uitleg. Deze leerling vraagt voortdurend. Als iets niet lukt, geeft hij direct anderen de schuld. Erkennen dat hij iets niet kan, gebeurt bijna nooit. Zo'n leerling kan ook met leerkracht in wanhopige discussies gaan over een fout.
- Deze onzelfstandige wijze van werken roept gauw **irritatie** op bij de leerkracht. Het lijkt wel of deze jongeren weigeren te denken. Eigenlijk is dat ook zo. Zij vertrouwen hun denken niet. Daarom vragen zij zoveel.

d) Overonafhankelijk type

- Hulp vragen is voor deze jongere een nederlaag. Hij wil ten koste van alles bewijzen dat hij wel kan. De leerkracht/volwassene ziet vaak wel dat hij in de problemen zit (veel krassen, veel gummen, vaak opnieuw beginnen enz.) maar mag niet ingrijpen.
- Bij dit type jongere voelt de leerkracht/volwassene zich vaak **ongemakkelijk**; hij mag niet helpen. Hij ziet de spanning bij het jongere stijgen. Zeer geregeld ontploft de leerling. In blinde woede gooit hij zijn werk weg en is dan heel boos op zichzelf.

e) Isolatietype

- Dit is een zorgelijk type. Deze jongere heeft de **moed opgegeven**. Hij vraagt zich af, waarom hij nog moet presteren. Als hij moet presteren, wordt hij alleen maar bang en als hij niet presteert, wordt hij tenminste niet meer bang.
- Het **slechte cijfer** neemt hij dan op de koop toe. Vaak betreft het een jongere, dat in het verleden het gedrag van een ander type moeilijk om deze leerling weer aan het werk te krijgen. Werken betekent immers bang worden.
- Een leerkracht moet dit type faalangst absoluut **niet verwarren** met motivatieproblemen, al lijkt het er erg op.

5. Gevolgen van faalangst

a) Algemeen

- ontstaan van negatief zelfbeeld
- ontlopen van taaksituaties
- ontstaan van schoolfobie
- uitbreiding van “angstterrein” (angst en onzekerheid in nieuwe situaties)
- onttrekken aan verantwoordelijkheid
- sociaal isolement

b) Faalangstige jongeren denken vaak in een vicieuze cirkel

1) Negatief over zichzelf

- Faalangstige jongeren denken negatief over zichzelf en hun mogelijkheden.

2) Ik-gericht

- Ik ben de enige. De faalangstige heeft het idee dat hij de enige is die met zo'n probleem worstelt. Anderen hebben daar geen last van.
- Wanneer andere leerlingen een onvoldoende halen, is het omdat ze er geen belang aan hechten of het vertikken.

3) Tunneldenken

- In de dagen voorafgaand aan een proefwerk, wordt hun hele bestaan beheerst door de gedachten aan dat proefwerk. Ze lijken aangetrokken door een soort magneet en hebben geen oog meer voor leuke dingen.

4) Mislukking voorkomen

- Faalangstige jongeren besteden veel energie aan het bedenken van mogelijkheden om mislukkingen te voorkomen.
- Dat kan er heel merkwaardig uitzien. Zo kiest een faalangstig jongere voor heel gemakkelijke opgaven of voor heel moeilijke.

5) Succes ligt niet aan mij.

- Als een faalangstige leerling succes boekt op school, dan kan hij dat nauwelijks geloven. De eigen inbreng wordt dan kleiner gemaakt. Geluk of de simpelheid van een proefwerk is de oorzaak van succes.

6) Ik kan het nu eenmaal niet

- “Ik ben nu eenmaal stom geboren”
- “Ik ben geen grote prater”
- Ze wijten het mislukken vooral aan de ontoereikende eigen begaafdheden, en dat zal nooit anders worden.

2. DE WERKING VAN FAALANGST

Het is erg belangrijk dat de jongere tools krijgt aangereikt om zichzelf te kunnen inschatten en dingen te kunnen bijleren in omgang met zichzelf en de ander. Hiervoor gebruik ik het concept van de 6 G's.

Dit is een omgangsmodel dat inzicht geeft in hoe we als mens omgaan, op de eerste plaats met onszelf en op de tweede plaats met andere mensen. Wanneer je dit model begrijpt en kan toepassen, zal je merken dat het eenvoudiger wordt om je gevoelens te leren kennen, je gedachten te bepalen en bijgevolg de resultaten te behalen die je wil behalen.

Het is boeiend voor jezelf om je hierin te verdiepen. Daarna zal je de jongeren met faalangst nog beter begrijpen en op weg kunnen helpen. Het is een eenvoudige denkwijze die de jongere makkelijk begrijpt, in zijn hoofd kan zetten en bijgevolg kan toepassen in zijn leven. Het ganse boek is opgebouwd rond dit concept, dus des te belangrijker het goed te begrijpen!

Op de volgende pagina's probeer ik een goede, duidelijke achtergrond te schetsen zodat je het (denk)systeem in de vingers krijgt, zelf kan toepassen én makkelijk kan overbrengen. Ik zal dit doen door het concept uit te leggen aan jou als lezer. In het boekje vind je de toepassing op (faalangstige)jongeren.

In deel III (Leren leven met plezier) wordt dit model verder gebruikt en uitgediept.

Het concept bestaat uit de volgende 6 G's:

1. Geschiedenis
2. Gebeurtenis
3. Gedachte
4. Gevoel
5. Gedrag
6. Gevolg

1. Geschiedenis

Ieder van ons heeft een verleden. Hierin zitten zeker en vast heel veel leuke ervaringen; mooie vriendschappen, een leuke job, fijne ouders... Ongetwijfeld zal iedereen ook negatievere ervaring hebben opgelopen in zijn leven; bepaalde waarden in zijn opvoeding, contacten die verbroken werden, tegenslagen die indruk op je gemaakt hebben...

Al deze ervaringen dragen we als het ware iedere dag mee. Dit zijn zaken die ons gemaakt hebben tot wie we zijn vandaag. Het is goed om hier regelmatig bij stil te staan hoe dingen uit je verleden vandaag nog kunnen verder spelen in een aantal facetten van je dagdagelijks bezig zijn.

2. Gebeurtenis

Vanaf het moment dat je wakker wordt tot het moment dat je ogen terug dicht gaan, worden we geconfronteerd met de wereld om ons heen. Zo krijgen we te maken met

- ons gezin waar onze kinderen om veel of weinig aandacht vragen
- onze partner op een bepaalde manier in elkaar zit en ook zal reageren tegen ons
- onze collega's die op hun beurt allerlei dingen van ons verwachten
- het verkeer waar we ons een weg proberen te banen tussen alle drukt door
- om nog maar te zwijgen van negatieve berichten via kranten, radio, internet, tv

Je kan eigenlijk stellen dat we de ganse dag overstelpt worden met onvoorstelbaar veel prikkels die continu op ons afkomen.

3. Gedachte

We zetten de gebeurtenissen om tot interpretaties

De informatie die op ons afkomt, kunnen we waarnemen dankzij onze zintuigen.
We kunnen dingen:

- o smaken (het gustatorische systeem)
- o ruiken (het olfactorische systeem)
- o zien (het visuele systeem)
- o horen (het auditieve systeem)
- o voelen (het kinesthetische systeem)

Doorgaans zullen we primair drie van deze systemen gebruiken, namelijk het visuele, het auditieve, en het kinesthetische. Zij zorgen voor een overdracht van de externe stimuli naar onze hersenen. Maar er valt zoveel waar te nemen dat, als we alles wat er waar te nemen valt, zouden waarnemen, we letterlijk gek zouden worden. Ons onderbewuste kan namelijk maar tussen 6 en 9 informatie-eenheden per seconde waarnemen. En dit terwijl er miljoenen eenheden per seconde op ons worden afgevuurd! Stel je eens voor dat je ieder geluid zou horen, je bloed zou voelen stromen en alles zien wat er te zien valt...

Ons moedertje natuur heeft ons gelukkig een heel mooi hulpmiddel geschonken. We kregen een zogenaamde filter. Deze zorgt ervoor dat we (onbewust) informatie die op ons afkomt, zullen selecteren waardoor de hoeveelheid informatie goed te hanteren valt.

Ieder heeft zijn eigen model van de wereld

Doordat iedereen met zijn eigen bril kijkt naar gebeurtenissen kunnen we niet spreken van een precieze weergave van gebeurtenissen. Het is slechts een interpretatie, gefilterd door specifieke persoonlijke overtuigingen, attitudes, waarden...

Zo kunnen twee mensen naar een verkeersongeval zien gebeuren maar er volstrekt verschillende getuigenissen van geven.

We kunnen niet niet denken

Doordat we continu externe prikkels te verwerken krijgen, worden we ook continu verplicht om te denken. Onderzoekers beweren dat een gemiddeld mens per dag maar liefst 50.000 gedachten heeft. Wat nog frappanter is, is dat we maar liefst 80% van deze gedachten in negatieve termen formuleren. Dit zijn gedachten als 'wat zie ik er toch weer dik uit', 'ik kan dit nooit', 'ik durf dit niet' ...

Moge het een vanzelfsprekendheid zijn dat we ons onmogelijk bewust kunnen zijn van al onze gedachten. De meeste gedachten werken als een conditionering: iets gebeurt en automatisch komt onze reactie hierop in de vorm van een gedachte. Je kan dit het best vergelijken met een computer. Een computer is geprogrammeerd met allerlei programma's die ervoor zorgen dat we deze kunnen gebruiken om bijvoorbeeld een tekst te maken, te kunnen chatten of via internet te surfen naar de andere kant van de wereld.

Om dit voor ons te laten werken heeft men allerlei programma's in deze computer moeten steken. Onze gedachten werken eigenlijk niet anders. Doorheen de jaren hebben we onszelf, zij het onbewust, een verschrikkelijk groot aantal programma's aangeleerd. Als we klein waren gebeurde dit vaak bewust: we kregen programma's aangeleerd om te kunnen eten en drinken, om onze veters dicht te knopen, om onze kamer op te ruimen... Maar deze programma's zijn hebben we ook onbewust aangeleerd: we leerden programma's om met mensen om te gaan, om ons goed/slecht te voelen, om verdrietig te zijn, om succes te hebben....

4. Gevoel

Ons gevoel is de vertaling van onze gedachte. Het is erg moeilijk om je bewust te zijn van je gedachten omdat het er zoveel zijn. We kunnen ons veel makkelijker bewust worden van onze emotie. Daarom is het goed te leren stilstaan bij hoe jij je voelt omdat je gevoel je leert welke gedachte je hebt.

Als je leert afstemmen op je basisgevoel kom je er snel achter wat je denkt. Als je niet goed weet hoe dit kan, vraag dan gewoon jezelf: 'Hoe voel ik me?' Als je dit een paar keer per dag doet, merk je na een tijdje dat je je bewuster wordt van hoe je je voelt.

5. Gedrag

Ons gedrag is een directe uiting van ons gevoel. Gedrag bestaat uit twee componenten.

Veel mensen staan er niet altijd bij stil maar onze lichaamshouding, ademhaling, stemgebruik laten voor een héél groot stuk zien hoe we ons voelen! Met je ogen en je mond, je armen en je benen, je rug en je nek geef je de hele tijd door een heleboel tekens aan de mensen om je heen. Je denkt er niet bij na. De anderen vangen die tekens op en begrijpen ze meestal wel, omdat ze dat gewoon zijn. We noemen dat non-verbale communicatie (lichaamstaal): alles wat mensen tegen elkaar zeggen zonder woorden. Lichaamstaal gebeurt volledig onbewust. We staan doorgaans er geen enkel moment bij stil hoe we onze gelaatsspieren trekken, hoe we onze benen laten staan, hoe onze schouders hangen ...

Het tweede gedeelte van ons gedrag is wat we zeggen. Het is goed een strategie te hebben om altijd en in iedere situatie accuraat te kunnen reageren.

6. Gevolg

Het gevolg is het resultaat van de voorbije 5 G's. Dit is de reactie die je krijgt van anderen.

Wanneer deze positief is, kan je zo verder doen. Wanneer echter het gevolg voor jezelf niet ok is, wordt het belangrijk op onderzoek uit te trekken.

Zo kan je nagaan in welke G er iets schort. Wat je dan kan doen? Dat leg ik je graag uit in het vervolg.

3. JONGEREN LEREN LEVEN MET PLEZIER

Hierboven heb ik uiteengezet hoe de 6 G's werken. Dit was vooral bedoeld om jongeren inzicht in zichzelf te leren krijgen.

In dit gedeelte diep ik de 6 G's verder uit waardoor jongeren in staat zullen zijn om verandering te brengen in hun functioneren. Telkens wordt gewerkt met een makkelijk aan te leren strategie. Ik heb gekozen voor makkelijke namen en enkele stappen per strategie. Achtereenvolgens zullen we onderstaande strategieën uiteenzetten:

1. P-talk
2. BAS
3. EGS

1. P-talk

Waarschijnlijk heb je er nooit bij stil gestaan maar de letter P is de belangrijkste letter van ons alfabet. Ze staat namelijk voor een aantal belangrijke woorden:

Praten
Pep
Positief

Ik wil je dan ook uitdagen om vanaf vandaag te beslissen om je eigenspraak/je gedachte te veranderen in P-talk. Als je erin slaagt om positief met je zelf te communiceren, zal je je ook goed voelen wat op zijn beurt je gedrag en dus je resultaten beïnvloedt.

2. BAS

Onderzoek wijst uit dat communicatie van een mens voor 55 % door lichaamstaal wordt bepaald. 38 % door stemgebruik en 7 % door de inhoud.

Over de juistheid en de onderlinge verhouding van deze cijfers kan men van mening verschillen, maar toch kan niemand ontkennen dat het gebruik van non-verbale communicatie (93% onbewust) héél belangrijk is wanneer we met andere mensen omgaan. Dus we kunnen zeggen dat niet zozeer de WAT (datgene wat we zeggen) als wel de HOE (de manier waarop we dit doen) belangrijk is. Een uiting die onzeker, aarzelend of enigszins onrustig wordt vertolkt, komt heel anders over bij de ander dan wanneer die wordt verwoord door een iemand die kordaat en zelfzeker optreedt.

We zullen de 100% menselijke communicatie onder de loep nemen. Omdat het non-verbale de belangrijkste invloed uitmaakt, zullen we hiermee starten. Dit wordt namelijk behandeld in de BAS. Dit staat voor basishouding, ademhaling en stemgebruik. Wanneer je deze drie beheerst, slaag je er al voor 93% in goed te communiceren! Daarna staan we stil bij de overige 7 %, namelijk de woorden die we gebruiken.

1.) Basishouding

Waarom zo belangrijk?

Uit onzekerheid, spanningen of gewoon ons geen houding te weten geven, spannen we vaak onze spieren van benen, armen, nek, schouders erg op waardoor we in een houding van disbalans terecht komen. Vaak wisselen we af tussen linker- en rechterbeen. Onze armen en handen hangen slap. Ons hoofd is naar één kant gericht. Het tegenovergestelde kan ook veel te gespannen. Als een stijve plank. Teveel of te weinig bewegen met je handen. Schouders omhoog getrokken. Wanneer we dan nog ons hoofd erg naar de grond gericht houden, is het plaatje helemaal volledig. Deze houding zorgt ervoor dat je je erg gestresseerd voelt en helemaal niet krachtig. Als je met andere mensen communiceert, zend je voortdurend signalen over jezelf naar de ander. Deze non-verbale uitstraling verloopt meestal onbewust. Zij bepaalt grotendeels 'hoe ik overkom bij de ander' en bijgevolg zal dit ook bepalen hoe je boodschap (datgene wat je zegt) overkomt. Aan je persoonlijke omgangsstijl werken is dus een belangrijk stap!

Hoe doe je dat?

De basishouding is de meest natuurlijke omgangshouding. Je kan deze makkelijk aanleren door

Houding van je romp

Plaats je voeten op een natuurlijke wijze naast elkaar (30 cm uit elkaar + gewicht verdeeld over beide voeten). Je heupen zet je recht boven je enkels. Hierdoor zal je niet van de ene heup op de andere gaan wiegelen. en je schouders op hun beurt recht boven je heupen. Spreken, ademhaling en stemgeving zullen hierdoor vlotter verlopen. Sta ontspannen maar fier rechtop. Namelijk alsof er een fijn onzichtbaar draadje gespannen is vanaf het plafond, doorheen uw lichaam, tot op de vloer.

Gebaren met handen, armen en benen

Laat vervolgens je handen gewoon vallen zodat ze los naast je lichaam hangen. Ontspan daarbij zeker je schouders en je nek.

Gebruik je handen en armen op een gewone manier om met gebaren zinvol en passend bepaalde woorden te onderstrepen. Dit maakt je communicatie levendiger. Zorg via je armen en handen dat je een open houding hebt. Dit werkt uitnodigend naar de ander toe.

Gelaatsuitdrukking en oogcontact

Zorg voor de kers op de taart door je gelaat en ogen op een enthousiaste manier te gebruiken. hoofd – en dus automatisch je ogen- enkele centimeters hoger te richten.

Kijk de ander aan met grote, wijde ogen.

Want een vriendelijke, wakkere gelaatsuitdrukking werkt positief. Hou de glimlach als basis.

Straal levendigheid en enthousiasme uit.

Deze houding zal ervoor zorgen dat je je veel steviger voelt en ook zo zal overkomen.

Mensen zullen je ervaren als iemand die veel positiviteit uitstraalt.

2.) Ademhaling

Waarom zo belangrijk?

Naast de lichaamshouding is de ademhaling van cruciaal belang. Door een goede ademhaling reguleer je de juiste energiebalans. Een te snelle, hoge ademhaling geeft een gehaaste aanwezigheid. Om op een goede manier te kunnen ademen is ruimte nodig. Een lichaam dat in disbalans is, kan geen optimale ademhaling verzorgen.

Onderzoekers hebben bewezen dat overspannenheid en bezorgdheid verlicht worden door bewust te ademen. Buiten de fysieke voordelen van effectief ademen, kan ook emotionele stress verminderd worden door het toepassen van specifieke ademtechnieken. Namelijk door het veranderen van je ademhalingspatroon kan je je mentale en emotionele toestand wijzigen. Jawel, we kunnen bewust onze chemie, ons uiterlijk en onze houding veranderen, door diepe, ritme en snelheid van onze ademhaling te wijzigen. Als we deze aanpassingen maken, krijgen we een ander perspectief zodat we een positievere geestelijke en lichamelijke staat ervaren en verhogen we onze levenskwaliteit aanzienlijk. Het is duidelijk dat iedereen er baat bij zou hebben als hij de adem zou leren gebruiken om zijn gezondheid, emotionele staat en mentale helderheid te verbeteren.

Fysisch gezien is onze adem onze verbinding met het leven. We kunnen 30 dagen zonder eten, drie dagen zonder water, maar na drie minuten zonder adem, sterven we. De meeste mensen denken dat ze gezond zijn als ze in- en uitademen. De waarheid echter is dat ons lichaam ondanks dat we diep en vol ademen, onvoldoende zuurstof krijgt voor een optimale gezondheid en een goed voelen. Zuurstof voedt de cellen en veel cellen krijgen niet genoeg zuurstof. Het is geen wonder dat zo veel mensen zich de hele tijd moe voelen. Dit is een groot probleem in deze drukke wereld. De oplossing kan nochtans zo simpel zijn als een bewuste heroriëntatie van ons ademhalingspatroon.

Hoe doe je dat?

Voor een optimale ademhaling adem je voluit vanuit het gebied tussen borst en onderbuik. Een buikademhaling geeft de meeste rust en evenwicht. Dit is echter niet persé nodig, zolang het een volledige ademhaling blijft. Visualiseer je longen als een open kanaal dat je krachtig vult.

Het middenrif (diafragma) en ademen

De belangrijkste spieren bij het ademen zijn de tussenribspieren en het middenrif. Zij hebben de taak de ruimte te vergroten waarin de longen zich bevinden, zodat het volume van de longen vergroot.

Hart en longen zijn omsloten door ribben, borstbeen en wervelkolom. Het middenrif is als een bodem voor hart en longen en een dak voor de buikorganen. Het is een grote koepelvormige spierplaat tussen borstholte en buikholte, die met spierweefsel verbonden aan de binnenzijde van de 6 onderste ribben, het borstbeen en de wervelkolom.

Als we inademen trekt het koepelvormige middenrif zich samen en beweegt omlaag. De koepel wordt iets platter. Lucht wordt naar binnen gezogen. Het volume in de buikholte wordt kleiner en de buikwand komt iets naar buiten.

Uitademen gebeurt spontaan. De ademspieren ontspannen. Het middenrif herneemt soepel de oorspronkelijke koepelvorm. De druk in de borstholte vergroot en we ademen uit. De beweging van het middenrif geeft daarbij een effect van massage op alle boven- en onderliggende organen, wat hun werking bevordert.

De hedendaagse leefwijze kan veel stress opleveren en resulteren in beperkt ademen, borstademmen. Het middenrif wordt onvoldoende gebruikt. Vooral de tussenribspieren en rugspieren worden gebruikt. Deze manier van beperkt ademen, soms borstademmen genoemd, vult alleen het bovenste deel van de longen.

Dit levert extra spierspanning op in de rug en in het gebied tussen navel en onderste uiteinde van het borstbeen (solar plexus). Het middenrif is strak en gespannen. Dit wijst op het vasthouden van ongewenste emoties zoals angst, schuld, ...

Het is belangrijk te begrijpen dat als het middenrif opnieuw soepel gebruikt wordt, het ademen effectiever is. Onderzoek heeft uitgewezen dat middenrifademen een efficiënt therapeutisch instrument is in de behandeling van meerdere fysieke en mentale aandoeningen, zoals hypertensie en chronische angst.

3.) Stem

a. Hoe je iets zegt

Enkele jaren geleden deed een student stage in de klas waar ik les gaf. Inhoudelijk slaagde hij erin om behoorlijk goed les te geven. Wat hem niet lukte, was het organiseren van het klasgebeuren. Het was zelfs min of meer een ramp. Klasmanagement leek wel wereldvreemd voor hem. Dus stelde ik voor om de volgende les zelf te starten zodat hij duidelijk kon zien hoe ik de klas bij de hand nam om de les goed te kunnen starten. In de kordate en duidelijke stijl, zoals ik dat gewoonlijk deed, zei ik: 'Goeiemorgen, jongens en meisjes, ik zou graag hebben dat iedereen nu gaat zitten en zwijgt.' Zoals gewoonlijk was het onmiddellijk stil en kon de les rustig starten. Vol goede moed begon de stagair de volgende les met precies dezelfde zin als ik de dag daarvoor had gedaan. Echter het resultaat was erbarmelijk. Alsof er niemand iets gezegd had, deden de leerlingen verder met plezier maken. Hoe komt dit nu? Enthousiast heeft hij goed geluisterd naar mijn woorden en ze onmiddellijk opgeschreven. Wellicht heeft hij deze woorden 's avonds vanbuiten geleerd. En vermoedelijk dacht hij dat de klus geklaard zou zijn. Wat hij vergat, was te kijken naar de manier waarop ik stond én de manier waarop ik mijn stem gebruikte.

Hierin zit een belangrijke boodschap. Namelijk niet zozeer de woorden die je gebruikt, zullen indruk maken. Maar veeleer de manier waarop je dit doet.

Waaruit bestaat de 38% van het onbewuste proces **STEMGEBRUIK:**

- * VOLUME sterkte (hard/zacht)
- * TEMPO ritme/snelheid (langzaam/snel)
- * TIMBRE kwaliteit (rijk/arm)
- * TOON hoogte (hoog/laag)

Het trainen van de vier afzonderlijke onderdelen maakt ons bewust van ons stemgebruik, zodat we het bewust kunnen hanteren.

b. wat je zegt

Faalangstige jongeren staan vaak met de mond vol tanden en weten gewoon niet wat te zeggen in communicatie met anderen. In vier stappen kan je hen aanleren wat ze kunnen zeggen. Deze vier stappen kunnen ze volledig toepassen of ze kunnen, afhankelijk van de situatie, een of meerder stappen gebruiken.

3. EGS

Het emotioneel geleidingssysteem is een systeem dat je snel laat zien welk gevoel je hebt. We kunnen stellen dat er eigenlijk maar twee grote gevoelens zijn. Ofwel voel je je goed ofwel voel je je slecht. Daartussen liggen nog wat gevoelens waar we in onze taal een bepaald begrip op plakken. In het boekje heb ik volgorde van belangrijkheid en groei in deze emoties gebracht. Ze zijn daarom ook voorgesteld op een ladder van negatief gevoel naar positief gevoel. Het negatieve zorgt voor blokkade, het positieve voor actie. Je kan jongeren aanleren een bepaald gevoel te herkennen en te kiezen voor een beter gevoel.

4. Interessante achtergrondliteratuur die tevens als bronnen werd gebruikt

- Bays, B. (2006). De helende REIS voor kinderen, Amsterdam: Forum
- Becker, I. (2005). Liever assertiever, Utrecht: Forte
- Bovee, L. & Drijfhout, S. (2006). Je kunt eer dan je denkt, Leuven: Acco
- Canfield, J. (2005). De succescode, Antwerpen: The House of Books
- De Bruyckere, P. & Smits, B. (2008). Is het nu generatie X, Y of Einstein?, Mechelen: Plantyn
- de Vriendt, W. (2008). Leren, Tielt: Lannoo
- Dinger, T. & Smit, M. & Winkelman, C. (2008). Expressiever en gemakkelijker spreken, Bussem: Coutinho
- Dirksen, G. & Möller, H. (2011). Breinlink voor ouders, www.scriptum.nl
- Gombeir, D. & Bosman, L. & Detrez, C. (2009). Smart kids in wonderland, Mechelen: Plantyn
- Lenaerts, C. (2005). Hyperventilatie ontmaskerd, Brussel: Globe
- Matthews, A. Gelukkig zijn, Aartselaar: Deltas
- Palladino, L. (2007). De Focus zone, Amsterdam: Archipel
- Ready, R. & Burton, K. (2004). NLP voor dummies, Indianapolis: Wiley Publishing
- Robbins, A. (2002). Je ongekende vermogens, Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers B.V.
- Robinson, K. & Aronica, L. (2009). Het Element, DB Houten: het Spectrum
- Theys, A. & Vervecken, T. & De Smedt, K. & Van Gorp, E. (2007). Persoonlijke ontwikkeling, Antwerpen/Apeldoorn: Garant
- van den Brandhof J. (2007). Gebruik je Hersens, Den Haag: Sdu Uitgevers bv.
- van den Brandhof, J. (2009). Leer als een speer, Den Haag: Sdu Uitgevers bv.
- van Kordelaar, N. & Zwaan, M. (2009). Ik en faalangst, Amsterdam: Uitgeverij SWP

