



# test In de put - uit de put

Tekst **Monique de Mol** Foto's **Paul van der Klei**

## Productinformatie: In de put - uit de put

- Spel voor kinderen met faalangst
- Geschikt vanaf 6 jaar
- Aantal spelers: 2 tot 6
- 80 kaarten met faalangstige gedachten, waarvan 16 kaarten zonder tekst om zelf in te vullen
- Thema's: school, sport, sociale en algemene situaties
- Informatie voor ouders en leerkrachten over faalangst
- Idee: Anne Kooijman
- Ontwerp: Marleen Swenne.
- Illustratie: Marieke Timp
- Kosten: € 63 euro,- excl. verzendkosten
- Te bestellen bij: [www.coolekikker.nl](http://www.coolekikker.nl)

## Weg met al die bange gedachten!

Veel kinderen zijn zenuwachtig voor een proefwerk of een spreekbeurt, of durven geen vraag te stellen aan de leerkracht. Hierdoor presteren ze op school vaak onder hun niveau. "Het spel 'In de put - uit de put' is bedoeld om bange doemgedachten te veranderen in gewone gedachten die je opkikkers in moeilijke situaties", aldus kinderpsycholoog Anne Kooijman.

Faalangst betekent letterlijk: de angst om te falen, bang zijn om af te gaan ondanks dat je je goed hebt voorbereid op een bepaalde taak. Eigenlijk komen er voorafgaand aan de taak al angstige gedachten in je op: 'Het zal wel niet lukken, ik krijg vast een black-out'. Door de zenuwen kun je ook last hebben van buikpijn, een rode kleur, zweten of je hart in je keel voelen bonken.

Er zijn drie vormen van faalangst. Je kunt faalangst hebben voor cognitieve taken als het gaat om het maken van een proefwerk of het krijgen van de beurt in de les. Daarnaast bestaat faalangst voor sociale taken, zoals opkomen voor jezelf. Tenslotte kun je faalangstig zijn voor motorische taken, bijvoorbeeld als iedereen van je verwacht dat je scoort tijdens een voetbalwedstrijd.

### Opkickers

Het spel 'In de put - uit de put' bestaat uit 80 kaartjes met angstige, negatieve

gedachten over school, sport en sociale en algemene situaties, plus 16 kaartjes die je zelf kunt invullen. Op de witte zijde van een spelkaart staat een faalangstige gedachte en op de andere, gekleurde zijde staat een positieve gedachte, ofwel een opkikker. De bedoeling van het spel is dat kinderen zelf opkickers bedenken die ze in de praktijk gaan toepassen. Op een kaartje staat bijvoorbeeld: 'Ik vind het vreselijk als ik niet word uitgenodigd!' Weet je geen opkikker te bedenken, draai dan het kaartje om en lees op de gele zijde: 'Dat zou niet leuk zijn, maar ik kan dat wel aan.' Of bijvoorbeeld: 'Ik durf het echt niet te vragen, dat staat zo stom!' Op de rode gekleurde zijde staat de positieve gedachte: 'Ik vraag het gewoon, dat is heel normaal, hoor.' Vind je het moeilijk om een opkikker te bedenken? Misschien moet je je dan afvragen: 'Is de angstige gedachte waar?' En als je eerlijk bent, zal je moeten toegeven dat de bangmakende gedach-

te niet altijd waar is, maar je wel overstuur maakt.

### De spelregels

De kaarten worden verdeeld. Elke speler krijgt verder een langwerpige kaart waarop twee kikkers staan afgebeeld; links de verdrietig kijkende kikker die in de put zit, en rechts de vrolijke kikker die uit de put is. De speler die het eerst alle kaartjes uit zijn put heeft weg gespeeld, heeft gewonnen.

### Het spel

Marjolein is moeder van Jade (11), Kenzo (7) en Lian (5). Jade heeft het hoogste aantal ogen gegooid en mag beginnen.

### Voordelen:

- Eenvoudige spelregels
- Leerzaam
- Spel kun je snel klaar zetten
- Keuze uit kaarten van een bepaald thema, die aansluiten bij de problemen van het kind
- Je kunt zelf de duur van het spel bepalen
- Je hoeft niet per se het spel te spelen, je kunt ook alleen een stapeltje kaartjes met doemgedachten op tafel

leggen om jezelf te oefenen in het bedenken van helpende gedachten

- Kaartjes zonder tekst werken goed om eigen faalangstige gedachten te formuleren

### Nadelen:

- Sommige vragen zijn erg simpel voor oudere kinderen
- Kinderen hebben begeleiding bij het spel nodig van een ouder of leerkracht



Ze gooit 5 en pakt een kaart van de stapel uit de pot. Ze leest eerst de tekst op de witte kant van een groene kaart: 'Ik moet perfect zijn. Ik kan er niet tegen als ik fouten maak'. Er verschijnt even een denkrimpel in haar voorhoofd, dan geeft ze antwoord: "Je mag best fouten maken, want daar leer je van." "Prima", reageert Marjolein. "Welk antwoord staat er op de achterkant van de kaart?" Jade leest voor: "Een foutje maken is echt geen ramp. Elk mens maakt fouten". Daar is iedereen het volkomen mee eens. Als Kenzo aan de beurt is, gooit hij 3 en pakt een blauw kaartje uit zijn put. Hij leest voor: 'Ik moet scoren, anders sta ik voor paal!' Hij denkt even na en zegt: "Ik doe mijn best om te scoren, meer kan ik niet doen". De andere spelers knikken instemmend. Wat staat er eigenlijk achterop de kaart? "Als ik niet scoor, is dat nog geen ramp."

De kinderen spelen een paar rondjes en doen hun best om opkickers te maken. Er wordt serieus nagedacht en ook veel gelachen. Het is prettig dat Marjolein meedoet en hints kan geven als een speler het moeilijk vindt om voor een bepaalde situatie een goede opkikker te bedenken. Als Jade een rode kaart pakt zonder tekst, mag ze zelf een negatieve gedachte bedenken. Spontaan roept ze: "Ik haat school, omdat ik mijn werk nooit op tijd af krijg". Marjolein vertelt dat Jade een dyslexieverklaring heeft en vanwege haar trage werktempo niet goed mee kon komen op haar vorige basisschool. "Sinds anderhalf jaar gaat Jade naar De School in Zandvoort. Het is een sociocratische basisschool waarbij iedere leerling een eigen leerlijn heeft en zich niet hoeft aan te passen aan andere leerlingen in de groep. Jade zit in groep 8 en krijgt veel persoonlijke begeleiding. Ze werkt op haar eigen tempo aan haar persoonlijke leerplan. Ze vindt de lessen techniek het leukst, maar houdt ook van expressie vakken als tekenen en dansen." Dan weet Jade opeens een opkikker: "Maar als ik



**Jade (r.) en Kenzo spelen In de put - uit de put. Als Kenzo aan de beurt is, gooit hij 3 en pakt een kaartje uit zijn put. Hij leest voor: 'Ik moet scoren, anders sta ik voor paal!' Hij denkt even na en zegt: "Ik doe mijn best om te scoren, meer kan ik niet doen".**

mijn werk verdeel in kleinere taken, gaat het wel goed". Marjolein knikt goedkeurend, want ze is het helemaal met haar dochter eens.

In het volgende rondje pakt Jade weer een rode kaart zonder tekst. Ze reageert spontaan: "Ik zie erg op tegen de Nio-toets, omdat ik bang ben voor een lage score". Er volgt een gesprek waarbij Marjolein haar dochter gerust stelt: "Dat is dan toch nog geen ramp? We vinden vast een leuke school voor je. Er zijn er genoeg

twee uit en vertelt aan welke opkikkertjes hij voortaan zal denken. Vervolgens kiezen de andere spelers ook twee kaartjes met angstige gedachten, maar geven die aan een medespeler bij wie het kaartje volgens hen het best past. Hierna volgt een kort evaluatierondje. Iedereen is het erover eens is dat het een leuk en leerzaam spel is, maar dat je het niet wekelijks moet spelen. Marjolein voegt daaraan toe: "Een paar keer per jaar is genoeg. De kaartjes helpen de kinderen om over angstige en negatieve gedachten te praten, terwijl je dat normaal niet zo snel doet".

## 'Ze helpen de kinderen om over angstige gedachten te praten'

in Haarlem". Aangezien het spel langer duurt dan gepland, halen de spelers een aantal kaarten uit de eigen put en leggen die in de pot, zodat iedereen nog één kaart overhoudt. Uiteindelijk is Kenzo de winnaar. Hij leest al zijn gespeelde kaarten met angstige gedachten voor, kiest er

### Tips van auteur Anne Kooijman:

- Geef toe dat je iets lastig vindt en vraag hulp aan je ouders, leerkracht of vrienden
- Houd op met bang denken, want vaak zijn die gedachten niet waar
- Train jezelf in rustig denken en bedenk dat iedereen fouten maakt of weleens iets stoms doet

**Oproep** Heeft u een product ontwikkeld om kinderen uit de doelgroep van Balans te ondersteunen, wilt u dat graag in Balans Magazine onder de aandacht brengen en door de gebruikers laten testen, dan kunt u contact opnemen met de redactie. [redactie@balansdigitaal.nl](mailto:redactie@balansdigitaal.nl)