



Bangebreek

Hoe ondersteun je een pientere peuter die overal gevaar ziet?

Illustratie Claudie de Cleen

Een bezorgde grootvader mailt over zijn kleinzoon, een pienter mannetje van 3,5 met een enorme woordenschat. 'Ik merk dat hij faalangst aan het ontwikkelen is. Hij ziet overal gevaar en heeft veel vragen voordat hij ergens op af durft te stappen. Verlegenheid speelt ook een rol.' Hij wil graag weten: 'Wat zijn signalen van een voorstadium van faalangst en hoe steun je je (klein)kind?'

Dit zeggen de deskundigen
'Faalangst gaat over de overtuiging dat je iets niet kunt', zegt gezinstherapeut en kinderpsycholoog Marijke van de Laar. 'Het is vaak een schrikbeeld over iets in de toekomst: ik ga die toets maken en krijg vast een black-out. Faalangst is gekoppeld aan het zelfbeeld. Je krijgt niet snel faalangst als je zelfbeeld positief is.' Bij de kleinzoon uit het voorbeeld is volgens de psycholoog eerder sprake van algemene angst, niet van faalangst.

'Zo'n label kan ook in de weg zitten omdat het dan zo'n ding wordt. Maak het niet te groot op die leeftijd', zegt gezinsbehandelaar Stefanie van Ruijven van Hechter, een organisatie die trainingen verzorgt voor zorg- en onderwijsmedewerkers. Het hoort bij de ontwikkeling van het jonge kind om veel dingen spannend te vinden. 'Ergens denken ze: ik ben de beste, ik ga de wereld ontdekken. Maar ze hebben ook volwassenen nodig om hen op te vangen als dingen niet lukken.'

Ze vergelijkt het met leren lopen. 'We vinden het doodnormaal dat kinderen steeds vallen. Maar ze blijven het proberen en daarna zeggen we: wat goed! Bij andere vaardigheden, zoals het afstappen op kinderen in de speeltuin, werkt het net zo, maar daarvan vinden we dat ze het direct moeten kunnen.' Bij een pienter kind bestaat bovendien de kans dat de omgeving hem overschat, juist omdat hij zich ver-

baal zo goed kan uitdrukken.

Wanneer moet je als ouder iets met het angstige gedrag van je kind? 'Als het kind er zelf last van heeft', zegt Van de Laar. 'Vaak zijn het de ouders die het moeilijk vinden dat het kind bij hen blijft plakken en geen contact durft te maken, bijvoorbeeld. Alle ouders willen hun kind lekker zien spelen in een groep.' Volgens de psycholoog is verlegenheid normaal op die leeftijd. 'Vaak ontpopt een verlegen kind zich later tot een sociaal mens. Laat het, zolang hij niet wordt gepest.'

Zo pak je het aan

Hoe steun je een angstig kind? 'Niet door te zeggen: je kunt dit wel, kom op, niet bang zijn', zegt Van de Laar. Want het is belangrijk de gevoelens te erkennen en niet weg te wuiven. Je kunt je kind wel op gang helpen. 'Neem het aan de hand mee, maak een praatje met de andere kinderen. Zo creëer je veiligheid voor je kind en een opening om contact te leggen. Want het is ook eng om op onbekenden af te stappen.'

Bedenk samen een helpende gedachte bij spannende momenten, zoals 'ik kan het' of 'oefenen hoort erbij', tipt Van Ruijven. Want bij angst zijn het vaak de gedachten die in de weg zitten. 'Geef een 'krachsteen' mee in de broekzak, die je kind kan vastpakken. Of maak een hartje met crème op de hand, bij je kind en bij jezelf, niemand ziet het, maar jullie voelen het.'

Het ondersteunen van kinderen bij spannende activiteiten bestaat uit twee elementen: 'Je wilt ze aanmoedigen vanuit de gedachte: ga maar', zegt Van Ruijven. 'Maar als het toch niet lukt, moeten ze bij je terecht kunnen voor bescherming en troost, vanuit de gedachte: kom maar.'

Anna van den Breemer

a.vandenbreemer@volkskrant.nl