



ANGST MAG ER ZIJN EN KAN OOK VERDWIJNEN

Van angst naar **kracht**

Wist je dat baby's tot een bepaalde leeftijd, voor ze gaan kruipen, geen hoogtevrees ervaren? Hoogtevrees is niet aangeboren, maar ontstaat pas op het moment dat het kind gaat bewegen. Dat heeft te maken met het kunnen gaan waarnemen van hun eigen beweging. 'Proprioceptie' heet dat. Dit komt uit een onderzoek *, en het is belangrijk omdat wij graag de oorzaak van angst opsporen, vaak met het idee dat we er wat aan kunnen doen als de oorzaak bekend is. Met 'wij' bedoel ik niet alleen mijn vakgenoten en ik, maar ook 'wij', ouders.

“
ANGST KAN
DOOR BEGELEIDE
OEFENINGEN
UITDOVEN

Een kind ontwikkelt zijn vaardigheden door te ontdekken: door aan te raken, ergens op te klimmen en soms ook eraf te vallen. We willen onze kinderen graag opvoeden tot mensen met voldoende zelfvertrouwen. Ze aan de ene kant beschermen en aan de andere kant juist leren op zichzelf te vertrouwen, zodat ze voldoende weerbaar de 'grote wereld' in kunnen. Vaak lukt dat en floreren ze. Soms stagneert het, zijn ze bang geworden voor bijvoorbeeld liften, honden, injecties, spreekbeurten of brand. Soms weten zij of jij als ouder precies wanneer en waardoor dat is gekomen, maar vaker nog tast je over de oorzaak in het duister. En ongemerkt en goedbedoeld ga je als ouder dan mee in hun angst; help je het object van de angst te vermijden. Je bekrachtigt zo eigenlijk dat het eng is.

Trainingssessie in liftfabriek

Belangrijker nog dan te weten waar het vandaan komt, is om te leren dat de angst er mag zijn en dat die door begeleide oefeningen kan uitdoven. Een voorbeeld van hoe dat werkt is bij liftangst. Wij besteden dan een van de trainingssessies met een klein groepje in een bekende liftfabriek, waar onder deskundige technische begeleiding de oefenlift met ons erin kan worden stilgezet. Voor iemand met liftangst, kind of volwassene, is dat idee heel erg eng. Ik ben er dan ook bij in die lift om te helpen met het omgaan met die confrontatie. Tijdens de sessie kan er ook van alles over de lift gevraagd en bekeken worden, dingen die je normaal gesproken nooit ziet, en dat geeft niet alleen veel geruststelling; het maakt het ook een leuk en informatief uitstapje.

Groeiend zelfvertrouwen

Zodra je eenmaal zelf hebt kunnen ervaren hoe het is om géén gehoor te geven aan de bekende vluchtrespons, maar juist de angst gedoseerd hebt kunnen voelen, en voelen hoe die wegebt, groeit je zelfvertrouwen en gevoel van controle over je eigen lichaam. Wil je meer weten over hoe je met behulp van training, voor jou en/of je kind, angst transformeert naar kracht? Neem dan vrijblijvend contact op.

** The Epigenesis of Wariness of Heights, 2013, Audun Dahl, Joseph J. Campos, David I. Anderson, Ichiro Uchiyama, David C. Witherington, Mika Ueno, Laure Poutrain-Lejeune and Marianne Barbu-Roth, 'Psychological Science'.*



TranQ

Debby Romberg
Lucillegang 15
2719 CC Zoetermeer
telefoon 079-5937164
mobiel 06-53833533
info@tranq.nl
www.tranq.nl

