Blog **Faalangst en emoties**

**Faalangst en emoties**

Al van jongs af aan leren kinderen om hun emoties te sturen, want te veel **stress** is niet goed voor ons brein. Dit zorgt voor een onbalans tussen het denk- en voelgedeelte van de hersenen, ten nadele van het denkgedeelte. In tijden van te veel stress reageren kinderen emotioneel. Daardoor kunnen ze minder goed beslissingen nemen of nadenken over gevolgen op lange termijn. Faalangst en druk van buitenaf zijn ook vormen van stress.

**Wat is emotieregulatie?**

Het efficiënt sturen van je emoties is belangrijk voor het **dagelijks functioneren**. Soms is het bijvoorbeeld nodig om je teleurstelling te verbergen of je boosheid te onderdrukken. Om dat te kunnen doen is het van belang dat je bewust bent van wat er vanbinnen gebeurt. En ook dat je in staat bent invloed uit te oefenen op het sturen van je lichamelijke reacties. Dit is emotieregulatie, een denkproces van onze hersenen.

**Gedrag**

Ons gedrag wordt niet alleen bepaald door (bewuste) denkprocessen. Vaak doen we dingen op gevoel, intuïtie, vanuit een reflex of impuls. Hierbij zijn andere hersensystemen betrokken dan bij het bewuste denken. Ons gedrag is grofweg gezegd het resultaat tussen **denken en voelen**. Op het ene moment reageer je gewoon en komt geen denken aan te pas. Bijvoorbeeld als je schrikt van iets wat plotseling gebeurt. Op een ander moment is juist het denkgedeelte van het brein sterker. Bewust denken kan soms een vervelend gevoel laten verdwijnen.

**Emoties**

Emoties zijn fysieke reacties op bepaalde situaties, gebeurtenissen of gedachten die we op een bepaalde manier interpreteren. Een **gevoel** is een bewuste beleving van een lichamelijke reactie. Bijvoorbeeld als je wordt geraakt door iets. Je hart gaat sneller kloppen, je gezicht wordt rood, je handen gaan zweten en trillen. Gevoelens zijn dus altijd bewust: boos, verdrietig, blij, teleurgesteld, enzovoort. Maar soms ervaar je een reactie en kun je er geen woorden aan geven, want je lichaam pikt onbewust signalen op.

**Overtuigingen**

De manier waarop we een gebeurtenis **interpreteren** komt voort uit onze overtuigingen die we in de loop van ons leven hebben eigen gemaakt. Emotie is het gevolg van iets wat we denken. Willen we onze emoties veranderen, dan zullen we onze gedachte moeten veranderen. Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg.  De manier waarop we tegen een gebeurtenis aankijken is dus bepalend voor ons gevoel en daarmee ons gedrag.

**Laat kinderen blokkades aanpakken**

Gebeurtenissen waarin te veel stress wordt ervaren kunnen blokkades veroorzaken. Deze blokkades beïnvloeden het gedrag van het kind. Coaching helpt kinderen om deze blokkades aan te pakken. Met de MatriXmethode leren kinderen de negatieve fragmenten van gebeurtenissen om te zetten in iets positiefs. Ook ademhalingsoefeningen ondersteunen in geval van stress.

**Resultaat**

Een kind met meer zelfvertrouwen.