



**Bachelorproef**  
**Professionele Opleidingen**  
**Studiegebied Onderwijs**

**Academiejaar 2018-2019**

## **(Extreem) verlegen en toch praten in de klas**

Bachelorproef aangeboden door

**Emma De Ras**

tot het behalen van de graad van

**Bachelor in het Onderwijs: Lager Onderwijs**

Interne begeleider: **Elfi Van Keymeulen**



## Voorwoord

Als schuchtere student bouwde ik aan een unieke droom: leerkracht worden. Ik ging op pad, daagde mezelf uit en verlegde mijn grenzen dag na dag. Wat je graag doet is niet noodzakelijk waar je goed in bent, maar waar je van droomt, daar kan je aan werken. Met de juiste doelen voor ogen en met een grote hoeveelheid doorzettingsvermogen groeide ik uit tot een beginnende leerkracht in de basisschool.

Door de jaren heen werd het voor mij duidelijk dat verlegenheid letterlijk en figuurlijk een stilgezwegen onderwerp is. Ik hoop dat ik met deze bundel leerkrachten een duwtje in de rug kan geven om meer aandacht te hebben voor verlegen kinderen, want ze hebben de hulp echt nodig!

Ik wil de vereniging Selectief Mutisme bedanken voor de aandacht die ze schenken aan kinderen met een extreme spreekangst. In het bijzonder wil ik Ingrid Tiggelovend, Steven Deroy en Goedele Vandewalle bedanken voor de kans die ze mij gaven om als ervaringsdeskundige mee te gaan op het allereerste kamp voor kinderen en jongeren met Selectief Mutisme in België.

Mijn interne begeleider Elfi Van Keymeulen wil ik bedanken voor de inspiratie, de creatieve ideeën en de motiverende feedback tijdens de uitwerking van deze bachelorproef. Tevens wil ik de basisschool Sint-Jozef in Mere bedanken, met in het bijzonder directeur Werner Rasschaert en zorgcoördinator Lut Vermeir, om in laatstgenoemde school te mogen observeren en bevragingen te doen. De kinderen, ervaringsdeskundigen, (stotter)therapeuten, zorgleerkrachten en ouders die zorgden voor de verhalen wil ik bedanken voor hun leerrijke en eerlijke getuigenissen.

Tot slot wil ik nog medelen dat bepaalde delen in deze bachelorproef vanuit de ik-persoon geschreven zijn. Dit staat voor mezelf als student en ervaringsdeskundige. Wanneer er gesproken wordt over 'het verlegen kind' zal dit vermeld worden als 'hij', dit geldt natuurlijk zowel voor jongens als voor meisjes.

Emma De Ras

11 juni 2019

## Inhoud

<b>1. Inleiding</b> .....	4
1.1 Motivatie .....	4
1.2 Het (extreem) verlegen kind .....	5
1.3 Mijn verwachtingen .....	6
<b>2. Probleemstelling: Verlegenheid in de klas</b> .....	7
2.1 Theoretisch kader: Wat is verlegenheid? .....	7
2.2 Praktijkprobleem: Het kind groeit niet over zijn verlegenheid heen .....	14
2.3 Onderzoeksdoel: Ondersteuning bij verlegen kinderen (6-12 jaar) .....	17
2.4 Onderzoeksvraag .....	20
<b>3. Methode en resultaten: Verlegen en toch praten in de klas</b> .....	22
3.1 Verlegenheid herkennen en begrijpen .....	22
3.2 Omgaan met verlegenheid in de klas .....	22
3.3 Werken aan (zelf)vertrouwen .....	27
<b>4. Conclusie</b> .....	28
4.1 Actief en sociaal deelnemen in de klas stimuleren .....	28
<b>5. Vooruitzichten</b> .....	29
5.1 Verlegenheid in de toekomst .....	29
<b>6. Bijlagen</b> .....	30
<b>7. Literatuurlijst</b> .....	84

## (Extreem) verlegen en toch praten in de klas.

### 1. Inleiding

#### 1.1 Motivatie

Een verlegen kind dat vlot kan praten in de klas, het lijkt een illusie, maar toch zijn de meeste verlegen kinderen fysiek in staat om een gesprek te voeren of te antwoorden op een vraag. Deze kinderen hebben meestal geen taalproblemen of taalachterstand, het is de angst die hen tegenhoudt om te communiceren. Maar hoe help je deze kinderen om hun 'spreekangst' te overwinnen? Wat als het niet durven spreken extreem wordt? En de belangrijkste vraag: kunnen leerkrachten (ouders en begeleiders) verlegenheid vroegtijdig herkennen en weten ze hoe je met (een extreme) praatangst moet omgaan?

##### 1.1.1 Eigen ervaring

In de lagere school was ik een 'voorbeeld' voor de andere leerlingen in de klas. Ik was stil, braaf en ik deed altijd wat de juf of meester mij vroeg. Maar de stilte was zo extreem dat ik amper mijn vinger opstak, nooit vroeg om naar het toilet te gaan en geen hulp durfde vragen wanneer ik iets niet begrepen had.

Vele andere sociale vaardigheden werden mee de afgrond in geduwd door mijn angst om te spreken. Ik had niet alleen moeite om een gesprek te voeren op school, tegen klasgenoten en leerkrachten, maar ook bij familie en vrienden buiten de school durf(de) ik amper te praten.

Ook in het secundair bleef ik heel stil op school. "Ze groeit er wel overheen" kreeg ik te horen. Na verloop van tijd hoopte ik ook zelf dat ik door ouder te worden vlotter zou leren spreken. Dat gebeurde ook, omdat ik geen andere keuze had en wel moest spreken. De weg die ik in mijn eentje aflegde was jammer genoeg niet eenvoudig.

Ik merkte dat veel mensen uit mijn omgeving niet goed wisten hoe het voor mij voelde om verlegen te zijn. Dit merkte ik ook tijdens stages die ik deed in mijn opleiding Lager Onderwijs. Kinderen met praatangst worden vaak op een verkeerde manier 'gedwongen' om te spreken wat net het tegenovergestelde effect kan hebben. Of ze hun verlegenheid op die manier kunnen overwinnen? Daar twijfel ik aan.

## 1.2 Het (extreem) verlegen kind

"Hij wil praten, maar hij durft niet.", "Hij weet het antwoord op de vraag die de leerkracht stelt, maar er is geen denken aan dat hij zijn vinger in de lucht steekt.", "Hij heeft weinig vrienden in de klas omdat hij het niet goed doet op sociaal vlak" en ga zo maar door.

(Extreme) verlegenheid kan voor heel wat problemen zorgen die niet zo eenvoudig op te lossen zijn. Het kind kan zich zelf ook allerlei vragen stellen zoals: "waarom kan ik dit niet en anderen wel?" of "is de juf/meester boos op mij omdat ik niet praat?". Leerkrachten en medeleerlingen gaan onbewust, of soms bewust, spreekkansen van het kind afnemen omdat hij te weinig sociale vaardigheden lijkt te hebben om een taak uit te voeren. Het verlegen kind komt bijvoorbeeld nooit aan de beurt tijdens een klasgesprek, hij zal zelden aangeduid worden als leider van een groep, kinderen zullen hem minder snel aanspreken op de speelplaats omdat ze toch geen antwoord krijgen, enz..

Een verlegen kind ontwikkelt gemakkelijker een **minderwaardigheidsgevoel**, **schuldgevoelens** en een **lager zelfbeeld**. Hierdoor ontwikkelt hij vaak ook een **gebrek aan zelfvertrouwen**. Dit zelfvertrouwen heeft het kind net nodig om te durven praten. Verlegen kinderen die niet geholpen worden kunnen dus sneller extreem verlegen worden en meer problemen ontwikkelen op andere sociale vlakken (de Vos Tamar, 2008).



## 1.3 Mijn verwachtingen

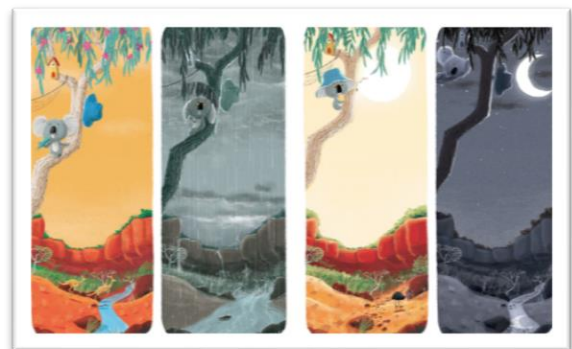
Uit eigen ervaring weet ik dat extreme verlegenheid overwinnen geen eenvoudig op te lossen klus is. Angst om te spreken overwinnen vraagt erg veel tijd en geduld. Bij sommige mensen gaat het zelfs nooit helemaal over.

Vele kinderen doen er maanden of zelfs jaren over om (opnieuw) te leren praten. Het is dus moeilijk om op korte termijn grote verschillen te zien. Er kunnen wel stappen gezet worden en hoe vroeger deze gezet worden, hoe groter het succes op latere leeftijd is.

Helaas zijn er vandaag de dag, anno 2019, nog steeds heel weinig hulp- en informatiebronnen die ouders, leerkrachten en kinderen helpen bij het herkennen en overwinnen van verlegenheid. Het is dus vrij logisch dat vele mensen niet weten hoe ze op de juiste manier hulp kunnen bieden aan een verlegen kind.

Ik hoop dat ik door het maken van deze bachelorproef een oproep kan doen om meer aandacht te hebben voor verlegen kinderen. Deze oproep kan de start zijn van enkele kleine, maar belangrijke stappen in het overwinnen van spreekangst. Hoe gemakkelijker een leerkracht verlegenheid kan herkennen, hoe groter de kans dat het kind zijn spreekangst kan overwinnen.

In deze bachelorproef zal u eerst en vooral een korte uitleg vinden over verlegenheid, het ontstaan ervan en de problemen die verlegenheid met zich meebrengt. Vervolgens maakt u kennis met de verhalen van kinderen, therapeuten en ervaringsdeskundigen om tot slot enkele tips en materiaal aangereikt te krijgen die leerkrachten en leerlingen kunnen gebruiken in de klas.



© COPYRIGHT 2017, Bright R. & Field J.

## 2. Probleemstelling: Verlegenheid in de klas

### 2.1 Theoretisch kader: Wat is verlegenheid?

'Verlegenheid' is op zich een ruim begrip. Sommige kinderen kunnen bang zijn om te spreken in een grote groep mensen terwijl anderen enkel verlegen zijn bij volwassenen (zoals de leerkracht), maar bijvoorbeeld niet bij leeftijdsgenootjes of mensen die ze al langer kennen (zoals familie). Verlegenheid hoeft ook niet enkel angst om te spreken te zijn, soms is het kind gewoon bang van een bepaalde persoon of plaats.

Wat de meeste verlegen kinderen wel met elkaar gemeen hebben is een algemene **spreekangst in sociale situaties**. Deze situaties zorgen voor angst die het kind liever niet wil voelen. Hij denkt dat anderen bepaalde verwachtingen hebben (in dit geval het spreken) en hij is bang dat hij niet zal kunnen voldoen aan deze wensen. Daarom gaat het kind de sociale situaties die hij eigenlijk wel wil aangaan toch vermijden. Hierdoor lijkt het alsof het kind asociaal is en liever alleen wil zijn. Wanneer hij wel sociaal contact maakt, wil het kind liever niet zelf spreken. Soms lijkt het dan alsof het kind koppig is en bewust niet wil spreken. Dit kan op zijn beurt voor andere problemen en misvattingen zorgen.

Een verlegen kind heeft vaak ook **moeite met het stellen van vragen** of het **op de voorgrond komen**. Hij heeft het moeilijk om aandacht te krijgen, ook al is dit van één of enkele personen. Doordat het kind op school geen of weinig aandacht krijgt gaat het vaak thuis dit tekort proberen aan te vullen. Een verlegen kind is vaak **bang om fouten te maken of om uitgelachen te worden**. Dit lokt vaak een gevoel van schaamte uit. **Faalangst** en **sociale angst** zijn ook mogelijke gevolgen van langdurige verlegenheid. Een kind dat gepest is (geweest) kan bijvoorbeeld ook een vorm van verlegenheid ontwikkelen.

U vraagt zich misschien af of de verlegenheid een gevolg is van een tekort aan zelfvertrouwen of net omgekeerd? Beide situaties zijn in principe mogelijk. Een kind dat bijvoorbeeld in de lagere school mondig was, maar plots bij de start van het middelbaar gepest wordt, kan ineens veel minder zelfvertrouwen krijgen. Hierdoor kan het kind onverwachts verlegen worden. Dit ontstaat meestal als reactie op pesters en uit angst om nog meer gepest te worden. Anderzijds zullen verlegen kinderen waarbij de spreekangst al vanop heel jonge leeftijd zichtbaar is, bijna automatisch een gebrek aan zelfvertrouwen ontwikkelen.

\* Alle namen zijn aangepast om de privacy van de personen te bewaren.

## Het verhaal van 'Lenne', 12 jaar

Lenne is een kind dat vlot praat in de klas. Ze heeft vrienden en durft antwoorden op de vragen die de leerkracht stelt. De mama van Lenne geeft aan dat ze een faalangstig kind is, ze doet haar uiterste best op school om goede punten te halen, maar ze is niet tevreden met een 7/10. Wanneer Lenne in het zesde leerjaar plots gepest wordt door haar klasgenoten klapt ze helemaal dicht. Ze durft niets meer te zeggen uit schrik dat de anderen haar zullen uitlachen. Gelukkig kan ze bij haar leerkracht terecht om te praten. De leerkracht begrijpt haar en dat geeft haar een goed gevoel. Zodra Lenne zich beter voelt durft ze opnieuw gesprekjes aan te gaan met haar klasgenoten.

Doordat Lenne gepest werd durfde ze niet meer te spreken tegen haar klasgenoten. De verlegenheid heeft in dit geval een duidelijk aanwijsbare oorzaak en is gelukkig ook van korte duur. Lenne was enkel bang van de kinderen die haar gepest hadden, maar niet van andere leeftijdsgenoten of volwassenen. Door het pesten kreeg Lenne plots minder zelfvertrouwen, waardoor ze angstiger werd.

## Het verhaal van 'Mila', 10 jaar

Mila was 4 jaar oud toen de juf merkte dat ze niet sprak in de klas. Ze speelde altijd alleen en ze had af en toe een ongelukje. Toen Mila naar het eerste leerjaar ging gebeurde het nog regelmatig dat ze in haar broek plaste. De juf vertelde haar dat ze naar het toilet mocht gaan tijdens de les, maar dat durfde Mila niet vragen. Ze was heel erg beschaamd en bang dat haar vriendjes haar zouden uitlachen. Ze begreep niet waarom dit enkel bij haar gebeurde en niet bij de andere kinderen. Naarmate ze ouder werd praatte Mila steeds minder op school. Eerst had ze nog enkele vriendjes en durfde ze nog praten tijdens de les, maar wanneer ze in het vierde leerjaar in een nieuwe klas terechtkwam, durfde ze helemaal niets meer zeggen. De juf begreep niet waarom ze niet durfde spreken, er was geen reden om bang te zijn en Mila werd helemaal niet gepest. Enkele maanden later kreeg Mila de diagnose 'selectief mutisme' (uitleg zie verder).

In het geval van Mila is de spreekangst al aanwezig vanaf zeer jonge leeftijd. Er is geen duidelijke oorzaak voor het ontstaan van de angst. Men begrijpt niet waarom het niet durven spreken steeds erger wordt, Mila wordt namelijk niet gepest en haar schoolresultaten zijn goed. Het veranderen van klas heeft in dit geval de spreekangst wel doen toenemen, maar aangezien Mila reeds angstig was voor ze in een nieuwe klas terecht kwam, is dit niet de oorzaak van de praatangst.



### 2.1.1 Verlegenheid of selectief mutisme?

Verlegenheid kan bij een kind soms slechts gedurende een korte periode voorkomen. Vele jonge kinderen worden ook plots verlegen in nieuwe situaties. Deze verlegenheid verdwijnt meestal vanzelf.

**Wanneer een kind levenslang verlegen blijft, maakt de verlegenheid deel uit van de persoonlijkheid.** Het kind ondervindt hier soms zelf geen last van. In zulke gevallen is het bieden van hulp niet altijd noodzakelijk.

Als een kind volledig dichtklapt en niet meer spreekt gedurende een langere tijd zou er sprake kunnen zijn van selectief mutisme. De spreekangst zorgt in zo'n geval vaak voor meerdere problemen zowel binnen als buiten de school.

**Selectief mutisme** is volgens Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM-IV; American Psychiatric Association, 1994) een erkende **angststoornis**. Om de diagnose te krijgen moet het kind voldoen aan enkele voorwaarden, zoals:

- ❖ *Het kind spreekt consequent niet in bepaalde sociale situaties waarin het wel verwacht wordt te spreken (bijvoorbeeld op school, in de jeugdbeweging, in de winkel, ...).*
- ❖ *Het kind kan en wil wel praten in situaties waar hij zich op zijn gemak voelt (bijvoorbeeld bij ouders, grootouders, vriendjes, ...). Het kind spreekt de taal dus voldoende.*
- ❖ *Het kind zwijgt een maand of langer in bepaalde situaties. De eerste maand op school wordt niet meegerekend omdat dit voor elk kind een nieuwe situatie is waarin het zich zijn weg moet zoeken.*
- ❖ *Het kind wordt belemmerd in zijn ontwikkeling op school of in een andere omgeving met andere kinderen of volwassenen.*

Een kind kan dagelijks last ondervinden van zijn verlegenheid, zonder dat hij de diagnose selectief mutisme heeft. Op het moment dat een arts het kind de diagnose van de angststoornis 'selectief mutisme' geeft, kan men officieel zeggen dat het kind een selectief mutist is.

Het is uiteraard niet omdat een kind extreem verlegen is, dat hij selectief mutisme heeft. Enkel een arts kan de diagnose stellen wanneer het kind voldoet aan de voorwaarden (zie hierboven).

Hieronder ziet u enkele verschillen tussen verlegenheid en selectief mutisme, deze gelden niet bij alle verlegen kinderen of kinderen met selectief mutisme:

Verlegenheid	Selectief mutisme
Het kind spreekt weinig, is vaak stil in de klas.	Het kind spreekt helemaal niet in de klas of bij bepaalde personen.
Het kind twijfelt vaak, antwoordt met 'ik weet het niet'.	Het kind blokkeert volledig, maakt geen geluid.
Wel korte zinnen, fluisteren.	Geen communicatie (verbaal & non-verbaal)
Het kind komt vaak gespannen over, schaamt zich, maar voert opdrachten wel uit.	Het kind is heel angstig, er zijn vaak meerdere angsten aanwezig (separatieangst, sociale angst, andere fobieën, ...). Het kind blokkeert volledig.
De spreekangst heeft een beperkte invloed op de prestaties van het kind.	De spreekangst zorgt voor meerdere problemen in en rond de klas, punten en vaardigheden lijden er onder.

Soms kan het selectief mutisme een kenmerk zijn van een **autismespectrumstoornis** of een ander probleem. Kinderen waarbij selectief mutisme de "hoofddiagnose" is, hebben meestal minder of geen problemen bij andere niet-sociale vaardigheden.

Het niet durven spreken, in het geval van selectief mutisme, uit zich zowel sterk verbaal als non-verbaal. Het kind durft bijvoorbeeld geen oogcontact maken of kan enkel communiceren door te knikken of handbewegingen te gebruiken. In sommige gevallen lukt non-verbaal communiceren ook niet en is er geen enkele vorm van interactie meer.

*De meeste kinderen met SM (= selectief mutisme) worden als verlegen, timide, terughoudend, angstig, gedeprimeerd, teruggetrokken en nerveus omschreven. (Steinhausen & Juzi, 1996) Kinderen met selectief mutisme zijn vaak erg **gevoelig** en **perfectionistisch**. Ze houden van **routine** en kunnen er niet tegen als iets niet verloopt zoals gepland. Er zijn vaak ook andere **angstklachten** zoals moeilijk kunnen afscheid nemen van de ouders aan de schoolpoort. **Problemen met zindelijkheid** komen ook regelmatig voor bij deze kinderen omdat ze niet durven vragen om naar het toilet te gaan. (Selectief Mutisme Vlaanderen)*

Een bijzonder kenmerk van selectief mutisme is dat het kind vaak helemaal niet spreekt op school en juist wel praat thuis of bij bepaalde gezinsleden. Hierdoor kan er een tekort ontstaan aan communicatie en aandacht op sociaal vlak. Net zoals bij gewone verlegenheid zal het kind in veilige situaties, zoals thuis, op zoek gaan naar de aandacht die hij op school niet heeft gekregen. Hierdoor kunnen deze kinderen vaak koppig zijn, huilbuien of andere gedragsproblemen vertonen en soms zelfs te veel praten tegen personen uit hun veilige omgeving.

## 2.1.2 Verlegenheid en angststoornissen

Extreme verlegenheid en selectief mutisme vertonen opvallend veel gelijkenissen met angststoornissen. Er zijn verschillende studies die zich richten op de relatie tussen selectief mutisme en angststoornissen, deze studies zijn het echter niet altijd eens met elkaar. Volgens Karin Anstendig Mosk, (Psy.D.) psycholoog in Bowie, Maryland (1999) is selectief mutisme een variant van een angststoornis, die ontstaan is doordat het kind een verlegen temperament heeft dat versterkt wordt door allerlei omgevingsfactoren (vb. een verlegen familielid, verkeerd aangeleerde interactie,...).

Er is ook reeds onderzocht of er kinderen zijn die zowel voldoen aan de criteria van selectief mutisme als de criteria voor angststoornissen. Dit bleek uit een onderzoek van Kristensen (2002), een Noorse kinderpsychiater die in 2002 een Doctoraat maakte over selectief mutisme bij kinderen. Vandaag werkt ze als postdoc bij het regionaal centrum voor geestelijke gezondheid voor kinderen en adolescenten in Noorwegen. Tijdens haar onderzoek bleek dat bijna 75% van de kinderen met selectief mutisme ook voldeden aan de criteria van een angststoornis. In de meeste gevallen werd de diagnose **sociale fobie** gesteld, gevolgd door de diagnose **separatieangststoornis** en een **enkelvoudige fobie**.

Er wordt over het algemeen aangenomen dat selectief mutisme bij meisjes iets vaker voorkomt dan bij jongens. Hoewel meisjes vaak angstiger in hun persoonlijkheid zijn, worden er ongeveer evenveel meisjes als jongens gediagnosticeerd met een angststoornis (Somers, Goldner, Wareich & Hsu, 2006).

Sommige onderzoekers beweren dat selectief mutisme een voorloper is van een angststoornis. Dit komt vooral voor bij kinderen die op latere leeftijd zitten, kruipen, staan, hun eerste woordje zeggen enz.. Helaas is er nog steeds geen duidelijke verklaring voor het ontstaan van selectief mutisme, waardoor het moeilijk is om een passende behandelstrategie toe te passen. Onderzoeken die tot deze resultaten leidden werden uitgevoerd door Black & Uhde, 1995; Dummit e.a., 1997; Steinhausen & Juzi, 1996; Kristensen, 2000; Letamendi, Chavira, Hitchcock, Roesch, Shipon-Blum & Stein, 2008.



### 2.1.3 Hoe ontstaat verlegenheid?

Elke persoon kan verlegen zijn, de leeftijd of het geslacht maken hierbij geen verschil. Meer nog, een kind kan heel onverwachts verlegen worden. Er is bijvoorbeeld een nieuwe juf of meester, het kind gaat naar een andere klas of school waardoor het zich onzeker voelt en niet meer durft spreken.

Ook plotse aangrijpende gebeurtenissen binnen of buiten de klas kunnen de aanleiding zijn tot verlegenheid. Deze hoeven niet altijd groot te zijn, vaak is het een verzameling van hele kleine gebeurtenissen waardoor het niet duidelijk is waarom een kind verlegen is. Ook andere angsten die niets met verlegenheid te maken hebben kunnen leiden tot het verlegen worden.

Het is vaak niet duidelijk of verlegenheid **aangeboren of aangeleerd** is, of een combinatie hiervan. Men zou kunnen zeggen dat een kind aanleg heeft voor het ontwikkelen van verlegenheid omdat de ouders of de grootouders ook verlegen waren. Maar zelfs in dit geval kan de verlegenheid van het kind een andere oorzaak hebben. Ieder verlegen kind ervaart zijn spreekangst anders, dat maakt elk verhaal uniek en fascinerend.

Om een beter beeld te krijgen van verlegenheid bij kinderen, deed ik een oproep aan ouders, ervaringsdeskundigen, therapeuten en zorgleerkrachten om hun verhaal te doen. Uit de antwoorden die zij gaven bleek dat meer dan de helft van de ouders als kind ook verlegen waren. Wilt u meer te weten komen over de ervaringen van ouders, kinderen of zorgverleners met spreekangst? Neem dan zeker een kijkje in de bijlagen.

Het is niet omdat je verlegen (geweest) bent, dat je niet sociaal actief kan zijn. Geloof het of niet, maar heel wat beroemdheden zijn erg schuchter. De Amerikaanse singer-songwriter en acteur Justin Timberlake citeerde: *"Ik was een ontzettend verlegen kind. Toen ik ontdekte dat ik op een podium kon staan veranderde alles."* De Britse vlogger, blogger en auteur Zoe Elizabeth Sugg die vooral bekend is op Youtube onder de naam Zoella zei: *"Ik ben nooit een verlegen persoon geweest, wel een verlegen leerling."* Wat dacht u van de klimaatactiviste Greta Thunberg, een 16-jarige tiener die spreekt voor duizenden mensen, iets wat een verlegen persoon nooit zou durven, nietwaar?. Geloof het of niet, maar Greta kreeg enkele jaren geleden zelf de diagnose 'selectief mutisme'. Ze is gepassioneerd en ze doet wat ze graag doet, dat is wat haar de kracht geeft om te spreken. Haar ouders hadden nooit gedacht dat ze zoiets zou durven. Mensen met selectief mutisme blijken zich sneller zorgen te maken over bepaalde dingen. Thunberg maakte zich zorgen, ze had een doel en daar werkt ze nu volop aan.

Zoals Greta heeft elk kind ook zijn eigen persoonlijkheid, verleden, familie, relaties, dromen en hoop. De verlegenheid maakt hier gewoon deel van uit. Het is dus absoluut geen ziekte of aandoening, maar het kan wel de aanleiding geven tot verschillende angststoornissen of fobieën. Net om die reden is het noodzakelijk dat verlegenheid tijdig herkend wordt zodat men ondersteuning kan bieden indien nodig!

Een kind met selectief mutisme/verlegenheid voelt zich meestal goed in veilige situaties, hier durft het met andere woorden wel spreken zonder dat men de indruk heeft dat het kind verlegen is. Meestal is het kind niet bang om zijn stem te gebruiken, maar is het wel bang voor een nieuwe of onbekende situatie. Het kind voelt zelf aan wanneer een situatie veilig is of niet. Dit is dus verschillend bij elke selectief mutist/verlegene.

### Nieuwe situatie = eng

De angst om fouten te maken of iets verkeerd te zeggen zorgt ervoor dat het lichaam volledig verkramp. Het kind krijgt het gevoel dat zijn keel vast zit, waardoor hij dus letterlijk geen woord meer kan zeggen.

### Het kind wilt praten, maar het lukt gewoon niet.

"Waarom praat het kind niet (meer)?" is dé grote vraag die elke ouder of leerkracht zich zal stellen nog voor ze ontdekken dat het kind verlegen is of selectief mutisme heeft.

Volgens Prof. Dr. B. Caroline, klinisch psycholoog, gedragstherapeut en hoogleraar aan de Universiteit Gent zijn er enkele verklaringsmodellen voor het ontwikkelen van selectief mutisme of verlegenheid:

- *Het kind heeft een angst voor vreemden.*
- *Het kind heeft sociale angst (naar aanleiding van een verhuis, een incident, ...).*
- *Het kind is bang om een geheim te verklappen.*
- *De verlegenheid is ontstaan als reactie op traumatische ervaring (bijv. op school).*
- *Er is sprake van faalangst of autisme.*
- *Het kind gebruikt zijn verlegenheid als nabootsing van een rolmodel.*
- *Het kind gebruikt stilte als machtsmiddel.*
- *Er is sprake van overprotectie van een ouder.*



COPYRIGHT 2019, Studio Sesam

## 2.2 Praktijkprobleem: Het kind groeit niet over zijn verlegenheid heen.

### 2.2.1 Verlegenheid wordt te weinig herkend

Wanneer ik als stagiaire in een klas vroeg of er verlegen kinderen zaten kreeg ik vaak volgend antwoord: *"Hij (of zij) is wel een stille leerling, maar voor de rest zitten er geen verlegen kinderen in de klas"*.

Slechts zelden kwam ik een school tegen waar een verlegen leerling ondersteund werd of specifieke hulp kreeg. Ook tijdens mijn zoektocht naar verlegen kinderen werd mij vaker dan verwacht verteld dat er geen extreem verlegen kinderen in de school aanwezig waren.

Vreemd, want toch zijn heel wat kinderen verlegen. Volgens de vzw Selectief Mutisme zou bij 7 op 1000 kinderen de verlegenheid zo extreem zijn dat ze te maken krijgen met de sociale angststoornis: selectief mutisme. Dit wil zeggen dat er in elke Vlaamse school gemiddeld één leerling zit die Selectief Mutisme heeft. Het aantal "gewoon" verlegen kinderen is dus nog veel groter.

De meerderheid van de leerkrachten in het lager onderwijs komt regelmatig een leerling tegen die weinig spreekt. In het beste geval zal de leerkracht extra moeite doen om het kind zo veel mogelijk actief te betrekken bij de les. Dit wilt echter niet zeggen dat een verlegen kind de hulp krijgt die hij echt nodig heeft.

### 2.2.2 Differentiaaldiagnose(s)

Soms kan er verwarring zijn in het herkennen en/of diagnosticeren van verlegenheid of selectief mutisme. Volgens Prof. Dr. B. Caroline kan een verlegen kind mogelijks ook een (ernstige) **mentale achterstand** hebben. Het niet spreken kan ook een **lichamelijke oorzaak** hebben. Er kan sprake zijn van een **taalontwikkelingsstoornis** of het kind kan een bepaalde **psychiatrische problematiek** hebben (psychose, dissociatie, hechtingsstoornis,...).

Het kan echter ook voorkomen dat een kind de diagnose **autisme** krijgt terwijl het eigenlijk selectief mutisme heeft. Dit komt omdat beide stoornissen veel kenmerken met elkaar gemeen hebben. Een kind met autisme kan kenmerken hebben van verlegenheid, maar een persoon die verlegen is, is niet perse een autist. Er zijn ook veel kinderen met autisme die juist heel erg sociaal zijn!

Sommige kinderen met autisme zullen zich heel erg afzonderen, maar zijn wel in staat om een gesprek te voeren wanneer dit nodig is. Kinderen met selectief mutisme kunnen dit niet. Verlegenheid kan, in tegenstelling tot selectief mutisme, niet gediagnosticeerd worden. Om het label 'selectief mutist' te krijgen, moet het kind wel voldoen aan een aantal voorwaarden (zie 2.1.1 Verlegenheid of selectief mutisme?) zoals het niet spreken in bepaalde situaties voor een periode van minstens één maand.

## 2.2.3 Verlegenheid vroeg aanpakken

Hoe langer een kind extreem verlegen blijft, hoe moeilijker het is om van de verlegenheid af te geraken. Het is zelfs beter om verlegenheid op jonge leeftijd aan te pakken in plaats van tijdens de puberteit of nog later.

Ook bij vzw Selectief Mutisme geeft men duidelijk aan hoe belangrijk het is om extreme verlegenheid aan te pakken. Voor kinderen met selectief mutisme is het stilzwijgen buitenshuis een zodanige gewoonte geworden, dat het gemakkelijker is deze gewoonte te behouden dan opnieuw te leren praten. De kinderen willen wel heel graag spreken, maar ze zijn bang voor de reactie van anderen als ze opnieuw gaan praten.

Een vroegtijdige diagnose van selectief mutisme is heel belangrijk. Bij oudere kinderen is het vaak moeilijker om een goede behandeling te bieden, omdat er vaak al meerdere sociale problemen ontstaan zijn. Het is belangrijk dat deze kinderen herkenning vinden en zo snel mogelijk geholpen worden, want selectief mutisme lost zich zelden vanzelf op.

Tijdens de bevestigingen die ik deed viel het op dat de meeste kinderen de diagnose 'selectief mutisme' krijgen (of gekregen hebben) tussen de leeftijd van 5 en 10 jaar. Professionele hulp start vaak al vanaf heel jonge leeftijd, maar soms duurt het jaren vooraleer het kind de juiste hulp krijgt.

Ouders vertellen het volgende:

- *"Na de eerste kleuterklas had onze dochter nog niets gezegd op school. Het duurde tot de derde kleuterklas vooraleer we zelfs informatie vonden over spreekangst".*
- *"Vanaf 2-jarige leeftijd was het al duidelijk dat onze dochter niet durfde te spreken. Toen dachten we dat ze er wel overheen zou groeien, 6 jaar later kreeg ze de diagnose selectief mutisme".*



COPYRIGHT 2016, Het Stille Kind

## 'DE VERLEGENHEID VOORBIJ'

Bernardo J. Carducci (2004), professor in de Psychologie en een ervaringsdeskundige op vlak van verlegenheid, geeft in zijn boek 'De verlegenheid voorbij' aan dat "wanneer men een kind al vroeg leert om te gaan met zijn verlegenheid, er deuren voor hem open gaan die anders gesloten zouden blijven". Volgens hem is er uit vroeger onderzoek gebleken dat "verlegen kinderen later zullen beginnen aan een carrière, later trouwen en kinderen krijgen op latere leeftijd. Ze proberen beslissingen uit te stellen, maar dat pakt (soms) verkeerd uit".

Verlegenheid kan zowel op korte als op langere termijn negatieve gevolgen met zich meebrengen. Denk maar aan verlegen kinderen die hun favoriete hobby niet kunnen uitvoeren omdat ze bang zijn dat ze zullen moeten spreken. Verlegen jongeren die een andere studierichting kiezen omdat ze de lat niet te hoog durven leggen of onvoldoende vaardigheden hebben om over te gaan naar een volgend leerjaar. Zo zijn er ook verlegen volwassenen die misschien niet de job doen die ze graag hadden willen doen omdat ze elk sociaal contact proberen te vermijden.



### 2.2.4 Struikelblokken in de klas

Verlegenheid bij kinderen kan soms zo verborgen zijn dat het amper zichtbaar is voor de buitenwereld. Gelukkig kan men verlegenheid herkennen als men weet op welke signalen men moet letten. Hoe meer de verlegenheid toeneemt, hoe extremer de gedragingen van het kind echter zullen zijn. Deze gedragingen kunnen voor grote en minder grote problemen zorgen in de klas, maar ook op de speelplaats, in de eetzaal, tijdens toetsen of bij het maken van huiswerk.

Hoe herken je verlegenheid in de klas? Enkele voorbeelden:

- *Het kind durft niet antwoorden op een eenvoudige vraag.*
- *Het kind spreekt niet of weinig uit eigen initiatief.*
- *Het kind gebruikt korte zinnen waardoor (het lijkt alsof) er een beperkte woordenschat is.*
- *Het kind kan zinnen niet goed uitspreken, leest niet luidop voor en durft niet voor de klas spreken. Wanneer het kind toch spreekt, zal het eerder geneigd zijn om te fluisteren.*
- *Het kind heeft weinig of geen vrienden. Hij volgt gedragingen van andere kinderen en doet steeds wat zij vragen.*

Wanneer de verlegenheid extreem wordt, kan het kind achterstand ontwikkelen op verschillende sociale gebieden. Het kind zal bijvoorbeeld moeilijker met een conflict kunnen omgaan of zijn mening durven uiten. Deelnemen aan een groepsactiviteit en/of klasgesprek zal meestal ook minder goed lukken.



## 2.3 Onderzoeksdoel: Ondersteuning bij verlegen kinderen (6-12 jaar)

### 2.3.1 Succesvol verlegen worden

Een verlegen kind hoeft zijn persoonlijkheid niet te veranderen om zijn spreekangst te overwinnen. Leerkrachten en ouders kunnen het kind wel helpen om **'succesvol verlegen'** te worden, d.w.z. de baas en niet de slaaf van verlegenheid te zijn.

Verlegenheid maakt in tegenstelling tot selectief mutisme wel deel uit van de persoonlijkheid. **Een verlegen kind zal dus hoogstwaarschijnlijk levenslang gevoelig blijven in nieuwe situaties en het moeilijker hebben dan niet-verlegen personen als het gaat over spreken**, zelfs al heeft deze persoon zijn verlegenheid 'overwonnen'.

Om succesvol verlegen te worden moet het kind sterker in zijn schoenen leren te staan, dit lukt enkel door meer zelfvertrouwen te krijgen. Door positieve ervaringen op te doen op vlak van communicatie zal hij inzien dat hij niet meer zo bang hoeft te zijn om te spreken.

*"Door het kind te helpen met zijn verlegenheid om te gaan en deze te begrijpen, geef je hem kracht voor de toekomst."* Bernardo J. Carducci (2004). Je helpt het kind succesvol verlegen te worden. Hij blijft verlegen, maar is niet geremd en kan doen wat hij graag wilt doen. Dit is belangrijk, want niet elk verlegen kind vindt het prettig om alleen te spelen of niet te durven antwoorden op een vraag. Verlegenheid is namelijk geen keuze.



**Door meer aandacht te besteden aan de talenten van het kind en de dingen die het kind graag doet kan hij meer zelfvertrouwen ontwikkelen.** Door bijvoorbeeld een spel te spelen waarbij niet gesproken wordt, zal de nadruk en ook de angst om te spreken wegvallen. Het kind ervaart hierdoor plezier, wat hem ook aanmoedigt om verdere stappen te zetten.

Tijdens een vorming die ik volgde rond faalangst, gegeven door Dewitte I., kinder- en jongerentherapeut in UZ Leuven, werd aangetoond dat angstige kinderen ook moeten **leren omgaan met mislukking om faalangst tegen te gaan**. De ouder of de leerkracht mag het kind dus niet te veel beschermen of het kind elke keer een spreekoefening apart laten maken. Hierdoor zal het kind te veel 'voordelen' ondervinden van het verlegen zijn, wat niet de bedoeling is.

In de vragenlijst voor ouders van verlegen kinderen stelde ik ook de vraag of ouders af en toe het spreken van hun kind overnemen. Het is opvallend dat bijna alle ouders dit doen, omdat ze meestal geen andere mogelijkheden zien.

Enkele ouders zeiden het volgende:

- *"We proberen onze dichter altijd eerst zelf te laten antwoorden. Als dat echt niet lukt antwoorden wij in haar plaats, vaak kan het ook niet anders".*
- *"We proberen dat niet te doen, maar dat lukt nauwelijks. Conversaties vallen stil, mensen weten geen raad, hebben weinig geduld of geen tijd om te wachten op een antwoord".*

### 2.3.2 Kleine stappen vormen groot succes

Het is onmogelijk om op korte termijn grote veranderingen te zien in het overwinnen van spreekangst. Tijdens het uitwerken van deze bachelorproef was het ook niet vanzelfsprekend om een verlegen kind hulpmiddelen aan te bieden die onmiddellijk resultaat zouden opbrengen.

Om een verlegen kind te helpen moet de leerkracht het kind ook voldoende kennen en weten wat de noden zijn van het kind. **Verlegenheid overwinnen is teamwork**, men kan niet verwachten van een kind dat hij zelf zijn probleem aanpakt of zelf hulp zoekt, wat hij hoogstwaarschijnlijk niet zal durven. De leerkracht kan wel samen met het kind op zoek gaan naar hulpmiddelen die het kind kunnen ondersteunen en manieren om met de verlegenheid om te gaan in de klas en op de speelplaats. Binnen eenzelfde schooljaar kunnen er op die manier heel wat stappen gezet worden. Wanneer je deze uitbreidt naar meerdere schooljaren kan een verlegen kind duidelijke vooruitgang maken en opnieuw leren praten zonder angst.

Maar verlegenheid overwinnen blijft een moeilijk en aanslepend proces. In de eerste plaats is het belangrijk dat de leerkracht (een begeleider, familielid of een ouder) de **spreekangst kan herkennen**. Het kind moet ook zelf inzien dat hij verlegen is. Bij jonge kinderen is dit moeilijk, maar kinderen uit de tweede of de derde graad in de basisschool kunnen hun **verlegenheid** wel al goed **leren begrijpen**. Sommige kinderen zullen het gevoel hebben dat ze anders zijn dan hun klasgenootjes, maar velen begrijpen bijvoorbeeld niet waarom ze niet durven spreken of antwoorden op een vraag. Ze raken hierdoor in de knoop met zichzelf en dit maakt het steeds moeilijker om een oplossing te zoeken. Door hun angst te herkennen (of nog beter, door een lotgenootje te ontmoeten die met dezelfde angst te maken krijgt) kan het kind begrijpen wat er aan de hand is.

**Selectief mutisme én verlegenheid zijn beide een vorm van angst, angst die het kind kan overwinnen.** Je kan het bijna vergelijken met een spinnenfobie, maar dan een angst om te spreken. Wanneer het kind doorheeft dat dit iets is waar hij kan aan werken, staat hij al een hele stap verder.

Op het moment dat men de verlegenheid kan herkennen in verschillende gedragingen en wanneer de leerkracht doorheeft dat dit iets is waar kan aan gewerkt worden, kan hij overgaan tot de volgende en laatste stap: **leren omgaan met verlegenheid**.

Het kind moet met zijn angst leren omgaan, net zoals de omgeving die respect moet tonen voor het niet durven spreken. Door kleine aanpassingen, hulpmiddelen en een grote dosis doorzettingsvermogen kan het kind samen met de leerkracht, medeleerlingen, ouders of begeleiders zijn verlegenheid leren overwinnen.

### 2.3.3 Vertrouwenspersoon

Een selectief mutist of verlegen kind kan meestal normaal praten in een veilige situatie. Een veilige situatie is stevast een situatie waarin een vertrouwenspersoon aanwezig is. Dit kan een ouder zijn, een broer of zus, een beste vriend(in), ... . Het kind heeft een bepaalde vertrouwensband met deze persoon die ervoor zorgt dat hij wel durft spreken. Welke situatie als veilig kan worden beschouwd en wie een vertrouwenspersoon is voor het kind, bepaalt het kind volledig zelf.

Wanneer het vertrouwen op één of andere manier geschonden wordt kan het kind plots volledig dichtklappen. Dit gebeurde ook bij één van de zorgleerkrachten die de vragenlijst invulde.

- *"Soms maak je heel bizarre dingen mee, een jongen met selectief mutisme praatte bijvoorbeeld heel uitgebreid tegen mij, maar na de zomervakantie viel dit volledig stil".*

In eender welke nieuwe situatie of bij ongeacht welke onbekende personen is er geen vertrouwensband aanwezig. Een verlegen kind of een kind met selectief mutisme heeft het door zijn gebrek aan zelfvertrouwen niet gemakkelijk om iemand anders oprecht te vertrouwen. Jammer genoeg heeft het kind juist veel vertrouwen én zelfvertrouwen nodig om in een nieuwe situatie te leren praten. **Zelfvertrouwen** zal uit het kind zelf moeten komen, terwijl het **vertrouwen** vanuit de omgeving moet voortkomen.

In de klas zal het dus de taak van de leerkracht zijn om enerzijds het kind meer zelfvertrouwen te geven en anderzijds zelf een vertrouwensvolle omgeving te creëren waarin het kind mettertijd wel durft spreken.

## 2.4 Onderzoeksvraag

**“Hoe kunnen we ervoor zorgen dat een verlegen leerling actiever deelneemt aan (sociale) activiteiten in de klas?”**

Hoe men met verlegenheid omgaat in de klas is bij elk kind en bij elke leerkracht verschillend. Er is geen vaste regel of manier om met verlegenheid om te gaan, het voornaamste is dat de leerkrachten en begeleiders zich afvragen of zij kinderen met spreekangst de aandacht geven die ze nodig hebben en of ze op een correcte manier omgaan met die verlegenheid.

Om een verlegen kind te kunnen helpen moet de leerkracht stapsgewijs te werk gaan. In mijn praktische uitwerking werkte ik aan een manier om leerkrachten en verlegen kinderen te ondersteunen. De bundels/boekjes en materialen die ik ontwierp helpen hen om op een uitdagende en leerrijke manier aan verlegenheid te werken.

### 2.4.1 Deelvraag 1: Verlegenheid herkennen en begrijpen

Om kinderen te helpen groeien tot een succesvol verlegen (jong)volwassene is een flinke dosis tijd en geduld nodig.

**Hoe kunnen we ervoor zorgen dat leerkrachten kenmerken van verlegenheid gemakkelijker herkennen in de klas?**

Dit is belangrijk omdat verlegenheid makkelijker aan te pakken is in een vroeg stadium of op jongere leeftijd.

Om een kind te kunnen helpen is de juiste kennis nodig. Helaas zijn er nog steeds heel wat leerkrachten die verlegenheid niet zien als een probleem. Wanneer leerkrachten gericht leerlingen kunnen observeren en op zoek gaan naar kenmerken, zal een mogelijke diagnose sneller gesteld kunnen worden.

Naast de leerkracht moet er ook voldoende aandacht zijn voor het kind zelf. Kan het kind zijn verlegenheid een plaats geven? Weet het kind zelf dat het verlegen is? Ziet het kind zijn of haar verlegenheid als een probleem? Dit zijn vragen die zowel het kind zelf als de leerkracht zich kunnen stellen.

## 2.4.2 Deelvraag 2: Omgaan met verlegenheid in de klas

Sommige leerkrachten zullen behoefte hebben aan meer ondersteuning voor verlegen leerlingen, terwijl anderen dit liever niet hebben. Hoe kunnen leerkrachten kinderen leren omgaan met verlegenheid? **Welke ondersteuning kan een leerkracht in de klas (en tijdens de lessen) bieden aan een verlegen kind?**

## 2.4.3 Deelvraag 3: Belang van zelfvertrouwen

Zonder zelfvertrouwen zal het moeilijk zijn om spontaan te durven spreken. Hoe kunnen we een vertrouwensband creëren tussen een verlegen leerling en een leerkracht of medeleerling? Een vertrouwensband is noodzakelijk om een veilige situatie te creëren. Om het kind te leren praten in de klas, een locatie die meestal onveranderlijk is, zal er dus vertrouwen van een persoon nodig zijn. Dit vertrouwen komt niet enkel van een leerkracht of medeleerling, maar ook van het kind zelf. Maar, **hoe verhogen we het zelfvertrouwen van een verlegen kind?**



© COPYRIGHT 2019, ascento.

© COPYRIGHT 2019, Vasquez-Centeno, A.

## 3. Methode en resultaten: Verlegen en toch praten in de klas

### 3.1 Verlegenheid herkennen en begrijpen

Omdat ik mij niet enkel wou baseren op mijn eigen ervaring met praatangst en de informatie die ik vond, deed ik ook een algemene oproep om een vragenlijst in te vullen. 24 mensen deden anoniem hun verhaal.

Door 4 verschillende vragenlijsten op te stellen en door te sturen, verzamelde ik getuigenissen vanuit verschillende perspectieven. Door deze samen te bundelen creëerde ik een uniek beeld van wat praatangst is en hoe niet alleen kinderen, maar ook ouders, therapeuten, ondersteuners en zorgleerkrachten deze 'angst om te spreken' beleven.

Het is belangrijk dat er meer aandacht geschonken wordt aan verlegen kinderen om te voorkomen dat hun spreekangst toeneemt in de loop der jaren. Ouders geven aan dat het vaak jaren duurt vooraleer hun kind de juiste hulp krijgt. Slechts enkelen geven aan dat de school ook ondersteuning biedt aan hun kind. Omdat het niet evident is om extra tijd te voorzien of tijdens de les meer ondersteuning te bieden aan het verlegen kind, ontwierp ik een bundel die specifieke uitleg geeft aan leerkrachten over verlegenheid in de klas. De leerkracht kan de tips uit de bundel gebruiken tijdens de les, zonder dat hij extra inspanningen hoeft te leveren of grote hoeveelheden tijd moet besteden om het kind te helpen bij het overwinnen van zijn praatangst.

De leerkrachtenbundel heeft drie doelen: verlegenheid herkennen, begrijpen en leren omgaan met verlegen kinderen in de klas. Door verlegenheid te herkennen en te begrijpen kan de leerkracht meer begrip tonen voor de gedragingen en de angst van het kind.

### 3.2 Omgaan met verlegenheid in de klas

De leerkrachtenbundel biedt enkele tips aan om te leren omgaan met de spreekangst in de klas en tijdens de les, zonder dat de leerling hierbij extra in de aandacht komt te staan.



### 3.2.1 Bestaande hulp binnen het zorgcontinuüm

Deferme K. & De Jonghe E., psychologen, gaven tijdens een ontmoetingsdag van de vzw Selectief Mutisme in Brugge een workshop waarin ze uitlegden hoe je met selectief mutisme kan omgaan op school. Hun kennis en ervaring leidde tot volgend besluit.

Het is niet zo dat een kind de diagnose selectief mutisme moet krijgen om recht te hebben op begeleiding. Net zoals bij andere stoornissen kan er ook bij extreme verlegenheid gewerkt worden met behulp van het zorgcontinuüm.

De meerderheid van de leerlingen die met een enorme verlegenheid te maken krijgt volgt een gemeenschappelijk curriculum in het gewone onderwijs, al dan niet met verhoogde zorg (= zorgcontinuüm fase 1). Slechts een aantal van deze leerlingen zal een individueel aangepast curriculum krijgen in het buitengewoon onderwijs. Dit is meestal type basisaanbod. De kinderen komen hier terecht omdat ze vaak ook andere leerproblemen hebben.

Kinderen met een extreme angststoornis kunnen ook in type 3 onderwijs terecht komen. Dit type omvat leerlingen met gedrags- en emotionele problemen.

Wanneer een kind autisme heeft en kenmerken van selectief mutisme vertoont, kan het zijn dat het kind mogelijks naar type 9 wordt doorverwezen. Indien het niet spreken eerder ontstaan is door een spraak- of taalstoornis is type 7 meer aangewezen.

Er zijn ook een aantal maatregelen die de school kan toepassen om binnen het zorgcontinuüm hulp te bieden aan kinderen met praatangst:

#### Fase 0: Brede basiszorg

- *Veilig klasklimaat.*
- *Fijne interacties tussen het verlegen kind en andere kinderen.*
- *Goede band tussen kind en leerkracht.*

Om een veilig klasklimaat te creëren kan de leerkracht aandacht hebben voor volgende zaken:

- *Kinderen betrekken bij het maken van afspraken.*
- *Afspraken en regels duidelijk weergeven of verwoorden.*
- *Zorgen voor een vaste manier van werken (dit zorgt voor vertrouwen, het kind weet duidelijk wat van hem verwacht wordt).*
- *Leerkracht verduidelijkt de verwachtingen van een taak, gewenst gedrag, hoe kinderen hulp kunnen vragen.*
- *'Speciale activiteiten' (bijv. uitstap, schoolfeest, toneel, ...) aankondigen en verduidelijken.*
- *Iets vertellen is niet verplicht tijdens bijv. kringgesprek.*
- *Niet onverwachts aanduiden om te moeten lezen / iets te vertellen maar een vaste, voorspelbare manier van werken.*
- *Talenten/sterktes bij het kind erkennen en waarderen.*

## Fase 1: Verhoogde zorg

Het kind heeft recht op redelijke aanpassingen waaronder:

- *Remediërende (zoals zorgleerkracht)*
- *Differentiërende*
- *Compenserende (inschakelen van materialen)*
- *Dispenserende (leerdoelen toevoegen of weglaten)*

De boekjes 'Dapper verhaal', 'Dapper doe-boek' en de bijhorende materialen die ik ontwierp zijn voorbeelden van compenserende maatregelen die binnen fase 1 in het zorgcontinuüm gebruikt kunnen worden.

Tijdens de verhoogde zorg in de eerste fase van het zorgcontinuüm is het de bedoeling dat de sociale interactie en het welbevinden van het extreem verlegen kind groter wordt, terwijl de angst zal afnemen.

Specifieke do's en don'ts voor de school, de klasleerkracht of de begeleider zijn uitgeschreven in de leerkrachtenbundel.



© COPYRIGHT Deferme K. & De Jonghe E.

## Fase 2 & 3: Verhoogde zorg tot een individueel aangepast curriculum

Wanneer de problematiek te complex blijft, het kind geen vooruitgang maakt of de verhoogde zorg geen soelaas biedt, kan men overgaan naar fase 2, de fase waarin de zorg zal uitbreiden. Hier schakelt de school de hulp van een centrum voor leerlingenbegeleiding in. Zij zullen verdere hulp bieden aan het kind, rekening houdend met de zorgvraag en de ondersteuningsbehoeften van de leerkracht of de school.

Kinderen met een meervoudige problematiek kunnen eventueel een individueel aangepast curriculum krijgen of doorstromen naar het buitengewoon basisonderwijs (fase 3).



## 3.2.2 Eerste hulp bij verlegenheid in de klas

Wat doet de leerkracht beter wel en niet in de klas? Hoe help je het verlegen kind en wanneer vormen de handelingen een beperking voor de verlegene? Hieronder een lijstje met enkele do's en don'ts in de klas:

### DON'T: WAT JE BETER NIET DOET

1. *Dwing een kind niet om te spreken.*
  - ➔ Wanneer een kind onder druk gezet wordt en dus stress zal ondervinden, verkramp het kind waardoor het nog meer zal zwijgen (denk aan fight or flight).
2. *Geef het kind geen extra aandacht (zeker in groep).*
  - ➔ Verlegen kinderen zijn zich heel bewust van hun omgeving. Ze zijn bang om het middelpunt van belangstelling te zijn. Spreek een kind in groep dus niet direct aan en geef geen applaus wanneer het kind toch spreekt.
3. *Maak het kind er niet attent op dat het niet voldoende spreekt.*
  - ➔ Toon als leerkracht geen emoties zoals boosheid, frustratie of teleurstelling als het kind niet durft spreken. Hij is niet onwillig. Het kind wilt spreken, maar kan en durft niet.
4. *Stel het kind geen directe vragen in de hoop dat het kind plots wel begint te praten.*
  - ➔ Wanneer je als leerkracht een vraag stelt denkt het kind dat de juf of meester een antwoord verwacht. De prestatiedruk verhoogt, waardoor het kind nog meer angst zal hebben.
5. *Maak niet te veel oogcontact met het kind.*
  - ➔ Het kind is sowieso al heel angstig, aankijken verhoogt deze angst nog meer.
6. *Als het kind toch spreekt wees dan niet overenthousiast of geef het kind niet onmiddellijk een beloning (zie punt 2).*
  - ➔ Het kind is bang voor de reactie van mensen als hij voor het eerst tegen hen spreekt. Als leerkracht moet je dus kalm en normaal antwoorden, maar blijf tegelijkertijd positief bekrachtigen.

## DO: WAT JE BETER WEL DOET

1. *Vertel het kind dat het niet verplicht is om te spreken.*  
→ *Hierdoor valt er een grote hoeveelheid druk weg.*
2. *Leg de focus op plezier en niet op het communiceren zelf.*  
→ *Een relaxt kind zal veel sneller durven spreken.*
3. *Formuleer vragen op een andere manier.*  
→ *Stel vaker ja- neen vragen zodat het kind kort kan antwoorden.*
4. *Denk luidop na zodat het kind minder druk ervaart om te moeten antwoorden. Het kind kan vervolgens antwoorden als hij dit zelf wilt.*  
→ *Vb. In plaats van te vragen: "Wat is jouw favoriete kleur?" kan je het volgende zeggen: "Mijn favoriete kleur is blauw, ik vraag me af wat (naam van de leerling) zijn lievelingskleur zou zijn."*

Geef het kind de kans om te spreken, maar verplicht hem niet!

Verlegen kinderen hebben vaak zelf opgelegde regels waar ze zich aan houden. Deze zijn persoonlijk en verschillen dus bij elk kind.

Enkele voorbeelden zijn:

- "Ik mag enkel fluisteren tegen de leerkracht."
- "Ik kan wel tegen klasgenoot X praten, maar niet tegen klasgenoot Y."

Het is niet eenvoudig om deze regels te weten te komen. Je kan dit doen door de leerling regelmatig te observeren en te kijken met welke kinderen hij wel en niet spreekt, of in welke situaties hij wel durft spreken. Een oudere leerling kan bijvoorbeeld een lijstje maken met mensen en plaatsen waar hij wel durft spreken en personen of situaties waar hij het moeilijk bij heeft om een gesprek te voeren.

### 3.3 Werken aan (zelf)vertrouwen

Naast de bundel voor leerkrachten, ontwierp ik ook twee boekjes voor verlegen kinderen. Het eerste boekje is een informatief **verhaaltje** waarin het kind zijn verlegenheid leert herkennen en begrijpen.

Het verhaal gaat over het figuurtje Dapper, een schildpad, die ervan droomt om een superheld te worden. Maar Dapper is verlegen en steekt zijn hoofd in zijn schild als hij bang is. Daardoor kan hij niet meer praten tegen de meester. Dapper praat over enkele dingen die hij in de klas meegemaakt heeft, deze kunnen een vorm van herkenning bieden voor het verlegen kind. De schildpad geeft aan dat hij superkrachten nodig heeft om zijn verlegenheid te overwinnen. Hij moedigt het kind aan om samen met hem op zoek te gaan naar zijn superkrachten (= talenten). Deze zullen hen meer zelfvertrouwen geven en het vervolgens gemakkelijker maken om te spreken in de klas.

In een tweede boekje, het **doe-boekje**, gaat het kind zelf aan de slag om zijn superkrachten te vinden en te doen groeien. Naast Dapper komen er ook heel wat andere dieren aan bod, deze hebben ook elk hun verhaal en zijn allemaal gelinkt aan andere verhalen en aan de dieren uit de axenroos. Om de opdrachten tot een goed einde te brengen zal het kind zichzelf ook af en toe moeten uitdagen.

In de opdrachten en het verhaal wordt er ook gedifferentieerd. Jonge kinderen (tussen 6 en 8 jaar) lezen de grotere tekst, oudere kinderen (tussen 8 en 10 jaar) lezen ook de kleinere tekst en maken de extra opdrachten.

Tijdens het verhaal en de opdrachten wordt de nadruk gelegd op de talenten van het kind en het opdoen van de positieve ervaringen, om zo het zelfvertrouwen te doen groeien. Het is uiteraard ook belangrijk dat het kind leert omgaan met mislukking, vandaar dat een superheld ook pech kan hebben.

Het bijzondere aan de boekjes is dat de nadruk niet gelegd wordt op de negatieve ervaringen en op de problemen die verlegenheid met zich meebrengt. Het is de bedoeling dat het kind vooral zijn spreekangst op een aangename manier leert begrijpen, door een figuur te ontmoeten die hetzelfde meemaakt.

Op het einde van het doe-boekje worden enkele tips en tricks gegeven die het kind kan gebruiken in de klas. Deze kunnen op verschillende niveaus toegepast worden, afhankelijk van de ernst van de verlegenheid. Alle materialen die nodig zijn, zijn reeds uitgewerkt en onmiddellijk beschikbaar. De uitleg bij de boekjes kan u ook terugvinden in de leerkrachtenbundel.

Een kopie van de verschillende boekjes werd toegevoegd in de bijlage. De afzonderlijke boekjes en het materiaal vindt u in de externe koffer die bij deze bachelorproef hoort.

## 4. Conclusie

### 4.1 Actief en sociaal deelnemen in de klas stimuleren

De belangrijkste reden waarom ik ervoor gekozen heb om mijn bachelorproef rond verlegenheid te maken, is omdat ik als ervaringsdeskundige én als student in de opleiding Lager Onderwijs gemerkt heb hoe weinig verlegen kinderen ondersteund worden in de klas. Soms lijkt het alsof er niet veel verlegen kinderen zijn, maar misschien wordt het gewoon veel te weinig herkend?

Verlegenheid die niet op de juiste manier wordt aangepakt kan heel wat andere problemen met zich meebrengen. Denk maar aan een sociale fobie, angststoornissen, selectief mutisme, faalangst en depressieve klachten. Kinderen die langdurig verlegen zijn ontwikkelen door de jaren heen vaak een tekort aan zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld en zullen niet voldoende positieve ervaringen opdoen wat betreft sociale vaardigheden.

Wanneer de leerkracht (of een andere volwassene) verlegenheid op jonge leeftijd kan herkennen gaan er al heel wat deuren open die anders gesloten zouden blijven. Er zijn twee belangrijke 'benodigdheden' om succesvol verlegen te worden: **vertrouwen en zelfvertrouwen!** Zonder een vertrouwensband, een omgeving waar het kind zich veilig voelt en een goede dosis zelfvertrouwen zal een verlegen kind niet durven spreken. Hoe meer positieve ervaringen het kind kan opdoen, hoe meer het zelfvertrouwen zal groeien. Dit zelfvertrouwen heeft het kind nodig om te durven spreken.

De belangrijkste regel in het overwinnen van spreekangst: **Dwing het kind nooit om te spreken, maar houdt zijn hand vast zodat hij het geleidelijk aan ook zelf kan doen.**

Uit ervaring en uit de antwoorden die ouders gaven blijkt dat leerkrachten regelmatig aangeven dat ze een verlegen leerling zien als een stil en rustig kind dat een voorbeeld is voor andere kinderen in de klas. Hij doet (altijd) wat hem gevraagd wordt en voert taken correct uit.

De leerkracht kan het verlegen kind motiveren en hem extra kansen geven zodat hij meer positieve ervaringen kan opdoen. Hiervoor hoeft hij niet onmiddellijk grote middelen in te zetten, kleine aanpassingen kunnen het kind al heel wat helpen. Naast materialen is het ook belangrijk dat het kind zelf aandacht heeft voor wat hij goed kan en wat zijn interesses zijn. Iets wat het kind graag doet, is iets waar hij zich goed bij voelt, en goed voelen is de belangrijkste sleutel voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen dat er kan voor zorgen dat het kind succesvol verlegen wordt.

## 5. Vooruitzichten

### 5.1 Verlegenheid in de toekomst

Verlegenheid overwinnen doe je niet in één dag. Het duurt vaak maanden of zelfs jaren om (opnieuw) vlot te durven spreken. Sommige verlegen kinderen zullen uitgroeien tot sociale (jong)volwassenen die zonder al te veel moeite durven spreken voor een groep, terwijl velen levenslang gevoelig zullen blijven in sociale situaties. Hoelang het kind er zal over doen om zijn verlegenheid te overwinnen en hoe succesvol verlegen hij zal worden, is afhankelijk van hoe vroeg de verlegenheid opgemerkt én behandeld wordt.

Om de gevolgen van verlegenheid zo veel mogelijk te voorkomen moet verlegenheid zo vroeg mogelijk herkend worden. Naast de ouders, vrienden en familie speelt ook de leerkracht hier een belangrijke rol. Een kind brengt tot de leeftijd van achttien jaar het grootste deel van zijn leven door op school. Het klinkt dus niet onlogisch dat de leerkracht een grote invloed heeft op hoe het kind zijn verlegenheid ervaart en hier mee omgaat.

Verlegenheid vroeg herkennen vraagt aandacht en kennis, deze kennis hoeft niet uitgebreid te zijn. De leerkracht hoeft enkel te weten op welke signalen hij moet letten, zodat hij vervolgens begrip kan tonen voor wat het kind voelt en hoe hij zich gedraagt. Hoe de leerkracht en het kind met de verlegenheid omgaan, hangt af van hoe goed ze de verlegenheid begrijpen. Verlegenheid begrijpen kan de leerkracht het beste door het kind (zijn gedachten én zijn gedragingen) te leren kennen. Het kind kan op zijn beurt kennis maken met lotgenoten. Zij kunnen elkaar veel beter begrijpen omdat ze dezelfde gevoelens en gedachten hebben. Dit helpt vaak het meest bij oudere kinderen omdat zij gemakkelijker kunnen praten over hun gevoelens.

Hoe meer mensen, en in het bijzonder leerkrachten, verlegenheid herkennen en de juiste aandacht geven aan kinderen met praatangst, hoe meer kinderen hun verlegenheid zullen overwinnen. Elk beetje herkenning en begrip kan van levensbelang zijn! Zo is het cruciaal dat er voldoende vormingen worden gegeven aan leerkrachten, zoals bijvoorbeeld de vorming rond faalangst die ik zelf volgde, zodat leerkrachten voldoende informatie ter beschikking krijgen.

Ik hoop dat er in de toekomst nog meer ervaringsdeskundigen, zoals mezelf, met hun verhaal anderen kunnen inspireren en motiveren om ook hun spreekangst te overwinnen.

## 6. Bijlagen

In de bijlagen vindt u volgende documenten:

- Een samenvatting van de vragenlijsten, ingevuld door 11 ouders van verlegen kinderen en kinderen met selectief mutisme.
- Een samenvatting van de vragenlijsten, ingevuld door 5 therapeuten en zorgleerkrachten.
- Een samenvatting van de vragenlijsten, ingevuld door 2 kinderen met selectief mutisme.
- Een samenvatting van de vragenlijsten, ingevuld door 4 ervaringsdeskundigen.
- Alle individuele vragenlijsten ingevuld door bovenstaande personen.
- Een lijst met alle materialen (+afbeeldingen) die bij de bundels/boekjes horen.
- De uitgewerkte leerkrachtenbundel '*Eerste hulp bij verlegenheid in de klas*'.
- Het verhaal voor kinderen met spreekangst: '*Dapper is een superheld*'.
- Het doe-boek voor kinderen met spreekangst: '*Dapper is een superheld doe-boek*'.

## SAMENVATTING VRAGENLIJST VOOR DE OUDER

Deze vragenlijst is ingevuld door 11 ouders met kinderen tussen 4 en 17 jaar oud die (op één na) de diagnose selectief mutisme kregen. Sommige kinderen kregen bijkomende diagnoses zoals autisme, stotteren en emetofobie (= angst om ziek te zijn). Één enkel kind kreeg geen diagnose, maar vertoont wel veel kenmerken van spreekangst.

1. Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?

Het kind verstoopt zich vaak letterlijk achter de ouder. Uit de antwoorden blijkt dat de meeste extreem verlegen kinderen wel vlot praten in een thuissituatie en dichtklappen wanneer ze bij vreemden zijn.

Vaak vallen de eerste signalen op wanneer het kind naar school gaat. Het verlegen kind zwijgt meestal op school en begint pas te praten op het moment dat hij thuiskomt. Deze kinderen krijgen soms in eerste instantie andere, al dan niet foutieve, diagnoses (autisme, hoog gevoeligheid,...) en pas later de diagnose selectief mutisme. Anderen krijgen de diagnose niet, terwijl ze wel heel wat kenmerken van selectief mutisme vertonen.

Hieronder enkele antwoorden van ouders:

- *"Thuis speelde onze dochter spontaan met andere kinderen. Al sinds de crèche bleef ze zeer afzijdig en voorzichtig in haar interactie. Ook in het openbaar (vb. speeltuin) bewoog ze zeer voorzichtig".*
- *"Mijn zoon kwam regelmatig met een volle brooddoos naar huis omdat hij ze niet open kreeg en dat niet durfde te zeggen".*
- *"Thuis was mijn dochter absoluut niet verlegen, buitenshuis was dit helemaal anders. Ze kon heel snel overschakelen van wel praten naar niet praten".*

2. Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid? Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?

Uit de antwoorden van de ouders blijkt dat de meeste kinderen de diagnose 'selectief mutisme' krijgen tussen de leeftijd van 5 en 10 jaar. In enkele gevallen is het kind nog jonger, zelden ouder.

Ouders vertelden het volgende:

- *"Vanaf de eerste schooldag sprak ze (onze dochter) niet op school. Omdat er echter nog te weinig bekend is over selectief mutisme, kreeg ze 'pas' op haar 6 jaar de diagnose.*
- *"We hadden het totaal niet door. Wanneer ze de diagnose autisme en selectief mutisme kreeg viel alles voor ons op zijn plaats".*

3. Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?

Het is duidelijk dat in het overgrote deel van de gevallen selectief mutisme of de spreekangst van het kind geen duidelijk aanwijsbare oorzaak heeft. Ouders geven wel vaak aan dat ze zelf heel verlegen waren als kind. Ze vermoeden dat de verlegenheid ook deels erfelijk is.

- *"Ikzelf (mama) was ook altijd heel verlegen, maar op school durfde ik, in tegenstelling tot mijn dochter, wel te antwoorden op vragen".*
- *"Er is niet echt één oorzaak. Ik was zelf ook een heel verlegen kind, dit zal waarschijnlijk ook een rol gespeeld hebben in de diagnose van mijn dochter".*
- *"Nee, het is een enorme angst die ze niet kan controleren. Elke keer heeft ze goede moed om te praten, maar het lukt gewoon niet".*

4. Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?

*Bijna alle ouders antwoordden hier hetzelfde, het duurde telkens 3 à 4 jaar vooraleer de diagnose selectief mutisme gesteld werd. In enkele gevallen duurde het zelfs langer. De meeste ouders hebben wel vrij snel door dat er iets aan de hand is, maar het duurt vaak nog een lange tijd voor er duidelijkheid is of vooraleer het kind de juiste diagnose krijgt.*

- *"Eigenlijk hadden we vrij snel door dat er iets aan de hand was. We hadden het vermoeden dat onze zoon autisme had omdat hij zo veel kenmerken vertoonde. Later bleek dat het selectief mutisme was".*

5. Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?

- *"Ik heb zelf met autisten gewerkt, hieruit bleek dat een planbord met pictogrammen heel goed werkt".*
- *"In de derde kleuterklas ging ik na schooltijd ook langs bij de juf om onze dochter te laten wennen aan het klasje en aan de juf".*
- *"We hebben al meerdere gesprekken gehad op school. We zochten ook zelf contact met een therapeut en we maakten een emotiekaart, vraagkaartjes en een schriftje waar onze zoon kan in schrijven".*
- *"We wisten niet wat we konden doen, in Vlaanderen is er heel weinig geweten over selectief mutisme. Zelfs hulpverleners kenden het niet".*

6. Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?

- *"Op het moment dat onze dochter in de basisschool niets meer zei schakelden we vrij snel professionele hulp in".*
- *"Onze zoon kreeg eerst de diagnose autisme. Hij ging hiervoor in behandeling en kreeg ook een training sociale vaardigheden. Hier kwam het vermoeden van selectief mutisme".*
- *"Toen de juf aan het einde van het schooljaar zei dat mijn zoon niets zei in de klas maakte ik me erge zorgen".*



7. Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?

Het is opvallend dat bijna alle ouders het spreken van hun kind regelmatig overnemen. Ze doen dit meestal omdat ze geen andere mogelijkheid meer hebben. De ouders geven ook aan dat dwingen het omgekeerde effect kan hebben, waardoor het kind nog meer dichtklapt.

- *"Ik probeer mijn dochter vooral aan te moedigen om toch te durven, al moet ik hier heel voorzichtig in zijn, want het kan vaak het omgekeerde effect hebben. Ik maakte briefjes voor mijn dochter die ze kan afgeven op school zodat de leerkrachten haar toch kunnen begrijpen".*
- *"We proberen dat niet te doen, maar dat lukt nauwelijks. Conversaties vallen stil, mensen weten geen raad, hebben weinig geduld of geen tijd om te wachten op een antwoord".*

8. Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?

In eerste instantie zijn ouders wel eens boos op hun kind omdat het niet spreekt. Zodra ze doorhebben dat er sprake is van selectief mutisme verdwijnt de boosheid bij velen. Ouders beseffen vaak heel goed dat dwingen of boos worden absoluut niet helpt.

- *"Boos worden we niet, dat heeft geen enkele zin en het zal de angst alleen maar verergeren. We zijn wel kordater geworden tegen haar en dat heeft onmiddellijk effect gehad. Dit lukt helaas niet bij elk kind".*
- *"Hoewel het voor ons als ouders op sommige momenten best frustrerend was, hebben we het spreken nooit van hem overgenomen".*
- *"Ja dat hebben we zeker gedaan: dwingen en boos zijn, maar het heeft nooit geholpen".*

9. Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden? (d.w.z. dat het kind een studierichting, een job, hobby's,... kan uitvoeren die hij graag doet en waarbij hij niet belemmerd wordt door zijn spreekangst)

Ouders geven aan dat ze bang zijn voor de toekomst van hun kind omdat ze vrezen dat de spreekangst voor meerdere problemen zal zorgen naarmate het kind ouder wordt. Toch blijft er altijd hoop en geloven de ouders er in dat het kind ondanks zijn of haar spreekangst succesvol kan worden.

- *"We blijven hopen dat het op een dag zal verbeteren, maar we zijn bang dat het levenslang gaat blijven duren. Onze dochter kan veel sociale activiteiten niet doen door haar spreekangst. Misschien kan ze wel succesvol worden, maar dan is het waarschijnlijk onder haar niveau".*
- *"Ik denk dat verlegenheid voor het leven is, maar je kan er mee leren omgaan of je leven een richting geven zodat je er minder mee geconfronteerd wordt. Volgens mij ben je succesvol wanneer je iets doet dat je graag doet. Ik ben ervan overtuigd dat mijn dochter dit zal vinden".*

10. Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?

Het antwoord op deze vraag is duidelijk. Ouders vertellen dat ze wel blij zijn met de hulp die ze momenteel hebben, maar dat er in het algemeen veel te weinig begrip en ondersteuning is voor kinderen met spreekangst.

- *"Er is totaal geen kennis en begrip voor onze dochter, we hebben mensen vaak moeten overtuigen van het feit dat ze wel iets kan ondanks haar spreekangst".*
- *"Ik denk dat er niet genoeg ondersteuning is en vooral veel onwetendheid. Mensen denken vaak dat het wel vanzelf zal overgaan, terwijl dat helemaal niet zo is".*
- *"Absoluut niet. Zelfs tijdens een bezoek aan een uitgever voor lespakketten viel het mij op hoe er van een mondig, extrovert kind wordt uitgegaan".*
- *"Leerkrachten kijken vaak niet verder dan de prestaties van het kind. Zolang hij goed kan rekenen, lezen en schrijven is de spreekangst toch niet zo erg?"*

11. Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?

Ouders gaven hun mening:

- *"Mensen die spreekangst niet kennen zullen het ook niet begrijpen of het kind kunnen helpen. Meer aandacht geven aan het kind is volgens mij niet nuttig, de manier waarop het kind benaderd moet worden wel".*
- *"Er is vooral meer kennis en begrip nodig over de angststoornis. Mensen moeten leren accepteren dat het kind niet praat".*
- *"Er zou zeker en vast meer begrip mogen zijn, niet alleen voor de kinderen, maar ook voor de ouders. Begrip tonen en niet dwingen zou al veel helpen".*
- *"Ik denk dat er zeker meer aandacht moet zijn. Hoe eerder de angst opgemerkt wordt, hoe sneller het kind geholpen kan worden. Mensen mogen niet denken dat het kind er overheen zal groeien, want dat zal niet gebeuren".*
- *"Leerkrachten zouden problemen sneller moeten signaleren bij de ouders. Een kind gedraagt zich vaak totaal anders op school, waardoor de spreekangst thuis minder goed zichtbaar is".*
- *"Vroegtijdige herkenning is essentieel. Hoe ouder, hoe lastiger om te behandelen. Mijn dochter zit soms volledige dagen op school zonder één woord te zeggen en zonder dat de leerkracht hier iets over zegt".*

## SAMENVATTING VRAGENLIJST: (stotter)therapeut, logopedist, psycholoog, zorgcoördinator of zorgleerkracht.

Deze vragenlijst is ingevuld door:

- Twee stottertherapeuten & logopedisten (beide hebben kinderen met selectief mutisme in behandeling);
- Een zorgcoördinator van een basisschool;
- Een logopedist (2 kinderen met SM in behandeling);
- Een ondersteuner (ondersteuningsnetwerk, begeleidt momenteel één kind met SM).

De antwoorden in deze vragenlijst zijn samengebundeld. Details en uitgebreide antwoorden kan u terugvinden in de individuele vragenlijsten.

- ❖ Hoeveel kinderen met selectief mutisme zijn er momenteel bij u in behandeling? Hoeveel kinderen met selectief mutisme heeft u in uw carrière (reeds) geholpen?

*De therapeuten of zorgverleners hebben in hun carrière (reeds) tussen de 1 en de 8 kinderen met selectief mutisme geholpen. Momenteel zijn er bij de stottertherapeuten 5 kinderen in behandeling, bij de logopedist 2 en bij de ondersteuner 1. Het overgrote deel van de kinderen zijn van basisschoolleeftijd.*

- ❖ Hoe vaak komen/kwamen ouders, (zorg)leerkrachten, scholen bij u met de vraag om een verlegen kind of een kind met selectief mutisme te ondersteunen? Ging u soms zelf op zoek naar kinderen met selectief mutisme?

*De ondersteuner heeft hier geen keuze in, zij beslist wel samen met de school en de ouders of het kind al dan niet geholpen kan worden op school. Geen enkele zorgverlener ging zelf op zoek naar kinderen met selectief mutisme. Ouders, (zorg)leerkrachten en scholen kwamen wel af en toe langs om hulp te vragen.*

- ❖ Beschrijf enkele gedragingen van kinderen met selectief mutisme. In een situatie waar ze **niet** durven spreken: In een situatie waar ze **wel** durven spreken (bijv. thuis of bij een bepaalde persoon):

*NIET:*

- geen oogcontact maken, wegstaren, het hoofd neerbuigen;
- niet spreken of een andere vorm van communicatie gebruiken (vb. kaartjes);
- gebaren gebruiken of nemen wat nodig is (wijzen, knikken, ...);
- geen hulp (kunnen) vragen, met problemen blijven zitten, broekplassen.

*WEL:*

- zeer spraakzaam, niet kunnen stoppen met praten en soms zelfs luidruchtig;
- open, enthousiast, (glim)lachen;
- knikken, expressieve gezichtsuitdrukking, om zich heen kijken.

- ❖ In welke situaties durven kinderen met spreekangst meestal **niet** spreken? Zou hier een verklaring voor zijn? Zo ja, welke?

*Een zorgverlener vertelde het volgende:*

*"Over het algemeen is de spreekangst op school het meest aanwezig. Ook bij hobby's en op openbare plaatsen is het moeilijk. De kinderen zijn vooral bang om aangekeken te worden om in het middelpunt van de belangstelling te staan. Situaties waarin ze nog nooit hebben gesproken of waar mensen zijn die ze niet voldoende vertrouwen zijn het moeilijkste. In een thuissituatie voelt het kind zich veilig, dit gevoel verdwijnt zodra ze buitenshuis zijn".*

- ❖ Wat hebben extreem verlegen kinderen (volgens u) nodig om hun spreekangst te kunnen overwinnen?
  - *"Een vertrouwenspersoon is heel belangrijk, het kind heeft ruimte nodig om te groeien en te proberen. Begrip van ouders, leerkrachten, klasgenoten en begeleiders kan ook helpen."*
  - *"Kinderen met spreekangst hebben positieve ervaringen, rust en tijd nodig om op hun eigen tempo hun angst te overwinnen. Tevens is het belangrijk om op jonge leeftijd te kunnen starten. Hoe langer je wacht, hoe meer het een gewoonte wordt om niet te praten".*
- ❖ Hoe gaan kinderen die selectief mutisme hebben om met gevoelens? Uiten ze hun emoties (bij bepaalde personen)? Zijn ze sneller emotioneel geraakt? Zijn de emoties heviger dan bij andere kinderen?
  - *"Het is moeilijk om te weten wat er echt in de kinderen omgaat, vermits ze hun emoties niet gemakkelijk tonen, of niet op een herkenbare manier".*
  - *"Emoties tonen doen ze voornamelijk thuis in het gezin. Vaak zijn deze dan heviger omdat ze die overdag (op school) hebben onderdrukt".*
- ❖ Zijn de kinderen blij dat ze geholpen worden? Geloven ze zelf dat ze zullen kunnen spreken zonder angst?
  - *"Voor kinderen uit de basisschool is het moeilijk om hun angst en gevoelens te begrijpen. Ze zijn wel heel dankbaar dat er begrip is en dat mensen voor hen opkomen in situaties waarin ze dit zelf niet kunnen."*
  - *"De kinderen zijn gemotiveerd om te werken aan meer spreekdurf. Ze voelen zich gesteund en begrepen. Als SM reeds langer bestaat, wordt het geloof in herstel soms klein. Sommige kinderen zetten stappen, maar ze ervaren spreken niet snel als iets positiefs, omdat het met veel spanning gepaard gaat".*
  - *"Kinderen worden blij wanneer er een vertrouwensband opgebouwd kan worden. Volgens mij geloven kinderen met SM dat ze zullen evolueren, maar of de angst helemaal en altijd weg zal zijn, dat denk ik niet".*

## SAMENVATTING VRAGENLIJST 'VERLEGEN KIND'

De vragenlijst voor verlegen kinderen is ingevuld door een meisje (11) en een jongen (10) die beide selectief mutisme hebben. Hieronder vindt u enkele antwoorden die zij gaven.

1. Hoe voel je je als je niet durft spreken?  
*"Ik word heel zenuwachtig en dan begin ik te blozen. Ik durf mensen niet aankijken en dan wil ik dat ze gewoon weggaan".*
2. Ben je soms jaloers op mensen die wel vlot kunnen praten?  
*"Ja, ik wou dat ik dat ook kon".*
3. Droom je ervan om vlot te kunnen spreken?  
*"Ja, dat is mijn grootste wens".*
4. Vind je het erg dat je niet durft praten? Waarom wel/niet?  
 5. *"Ja, ik vind dat erg omdat het niet leuk is. Mensen begrijpen me niet".*
6. Dacht je dat je de enige was die niet durfde spreken? Ken je nog kinderen die niet durven spreken?
  - *"Vroeger dacht ik de enige te zijn, tot ik twee andere kinderen ontmoette. Ik weet nu ook dat er anderen zijn, want we gaan met 12 kinderen/jongeren op kamp deze zomer".*
  - *"Ik dacht eerst dat ik de enige was, maar mijn vriendje op school is ook verlegen".*
7. Voel je je soms anders dan de andere kinderen? Vind je dat leuk?
  - *"Ja, ik voel me een beetje anders".*
  - *"Het is wel leuk dat je allemaal een beetje anders bent".*
8. Zou je graag willen dat anderen begrijpen hoe jij je voelt? Wat zouden ze moeten weten?
  - *"Natuurlijk, ik wou dat ze niet naar mij blijven kijken als ik niets zeg".*
  - *"Ze moeten weten dat het soms gewoon echt niet lukt om te spreken".*
9. Ben je soms bang dat anderen je zullen uitlachen als je spreekt?  
*"Ja, ik ben vooral bang voor hun reactie".*
10. Wil je graag opnieuw durven spreken zonder bang te zijn?  
*"Natuurlijk!"*
11. Wat is jouw grootste spreekdroom? Wat zou jij willen zeggen als je niet meer bang bent om te spreken?  
*"Mijn grootste droom is op school tegen iedereen te kunnen spreken. Ik zou kunnen antwoorden op vragen en ik zou tegen vrienden kunnen zeggen wat ik graag wil spelen".*

## SAMENVATTING VRAGENLIJST ERVARINGSDESKUNDIGEN

Voor deze samenvatting bundelde ik de meest voorkomende en/of meest relevante antwoorden uit de ingevulde vragenlijsten samen.

Vier ervaringsdeskundigen deden hun verhaal. Deze mensen zijn zelf heel verlegen geweest of hebben selectief mutisme gehad. Sommigen ondervinden dagelijks nog de gevolgen van hun spreekangst.

Informatie over de ervaringsdeskundigen\*:

- ex-selectief mutist (vrouw, 20 jaar);
- ex-selectief mutist (man, 23 jaar);
- moeder (vermoedelijk zelf ook SM gehad) met een zoon die selectief mutisme heeft;
- vrouw (20 jaar) die geen selectief mutisme heeft gehad, maar wel verlegen was.

1. Op welk moment had je zelf door dat er iets aan de hand was? Hoe oud was je toen?

- *"Ik had niet door dat het een probleem was als kind, maar ik besepte later wel dat het lastig was om niet te durven spreken".*
- *"Ik wist dat ik bang was om onbekenden aan te spreken, voornamelijk bij leerkrachten had ik het lastig".*
- *"Ik wist zelf dat ik bang was om te spreken tegen vreemde mensen. Mijn mama zei altijd dat het wel zou overgaan en dat was vaak ook zo. Gelukkig ben ik nooit extreem verlegen geweest".*
- *"In de lagere school merkte ik al dat ik verlegen was en minder durfde te praten in groep. Toen ik een paar jaar geleden met mijn zoon naar de psycholoog ging en zij 'selectief mutisme' vermeldde, besepte ik dat ik ook alle kenmerken had".*

2. Welke 'beperkingen' voelde je zelf? Wat durfde je niet? In welke situaties had je het moeilijk? Wanneer kon je wel (vlot) praten en tegen wie?

- *"Tegen ouders en nichtjes praten lukte, tegen andere familieleden niet".*
- *"Ik was bang om iets verkeerd te zeggen, daarom zweeg ik vaak bewust. Het was een soort faalangst, maar dan om te spreken. Thuis kon ik vlot praten, behalve als er bezoek was. Ik vermeed luidruchtige mensen".*
- *"Ik vond het verschrikkelijk om bijvoorbeeld een spreekbeurt te geven. Zelfs mijn vinger opsteken durfde ik niet. Zelfs persoonlijk iets vragen aan de leerkracht vond ik lastig, ik was dus vooral bang van leerkrachten".*

3. Ben je zelf op zoek gegaan naar hulp? Hebben anderen jou geholpen? Wie?

- "Ik heb samen met mijn ouders een lange weg afgelegd om hulp te vinden. Medicatie & logo bleken het beste te helpen".
- "Mijn ouders zijn op zoek gegaan naar hulp. Uiteindelijk ben ik bij kinderpsychologe terecht gekomen die goede hulp geboden heeft. School hield na verloop van tijd ook rekening met mijn situatie".
- "Toen ik mijn ouders vertelde dat ik eigenlijk niet zo stil wilde zijn, zeiden ze dat dat wel ging beteren naarmate ik ouder werd. In die tijd (jaren 90) was er niet echt veel hulp beschikbaar denk ik. Ik denk niet dat ik toen echt geholpen wou worden, maar nu wou ik dat ik wel hulp gekregen had".

4. Vond je het zelf belangrijk dat je geholpen werd om je praatangst te overwinnen? Wou je graag geholpen worden?

- "Door de jaren heen heb ik wel het belang ingezien van praatangst overwinnen. Ik geloof dat het kan lukken, mits de steun van de mensen om me heen".
- "Ik vind het enorm belangrijk om hulp te krijgen, zonder hulp zou ik het niet gekund hebben".
- "Ik denk dat ik nu veel assertiever zou geweest zijn moest ik hulp gekregen hebben. Dat komt omdat ik het vroeger zelf nooit als een probleem heb gezien en niet wist dat ik geholpen kon worden. Ik ben ook iemand die graag alles zelf oplost".

5. Had je de indruk dat mensen in jouw omgeving begrepen hoe het voor jou voelde om verlegen te zijn of selectief mutisme te hebben? Hoe gingen ze daarmee om?

- "De meeste mensen begrepen het niet, ze dachten dat ik gewoon stil was en dat het normaal was om weinig te zeggen. Familieleden beschrijven mij nu nog steeds als een braaf kind, aangezien ik mij uren in stilte kon bezighouden zonder iets te zeggen. Voor mijn ouders was dit ook een voordeel om zo'n rustig kind te hebben, zij hebben het dus ook nooit als een probleem gezien".
- "Mijn ouders, die ook allebei wat verlegen zijn, begrepen het wel denk ik. Maar sommige leerkrachten begrepen het totaal niet. Ik herinner mij een moment dat een leerkracht mij aanwees om te antwoorden, maar ik wist niet wat ik moest antwoorden dus ik zei niets. Ik klapte volledig dicht, maar die leerkracht bleef maar aandringen dat ik moest antwoorden".

6. Had je graag gehad dat anderen je begrepen? Op welke manier zouden ze met jou moeten omgaan (of omgegaan zijn) zodat jij je beter voelt (voelde)?

- "Als kind had ik het fijner gevonden, ik dacht dat het onbeleefd was om iets te vragen en ik zei niets omdat ik bang was dat ik iets verkeerd ging zeggen. Moest ik geweten hebben dat het oké was om eens iets fout te zeggen, had ik misschien meer durven praten".
- "Ik wou dat ze mij nooit dwongen om te praten, want daar klapte ik alleen maar meer van dicht. Ze mogen vragen stellen, maar ze moeten begrijpen als ik niet wil antwoorden dat het toch niet zal lukken door mij te dwingen".

7. Ben je ooit geholpen geweest op school of door een leerkracht? Op welke manier?

- "Ja, ik kreeg hulp van leerkrachten en de directie. Ze geloofden in mij en wisten dat ik positief zou veranderen".
- "Op school werd er heel weinig aandacht besteed aan stille kinderen. De meeste aandacht ging naar luidruchtige kinderen of ruzies. Een stil kind werd vaak gezien als een braaf kind, niet als een kind met een probleem".
- "Ik heb nooit hulp gekregen".

8. Vind je dat er voldoende aandacht is voor verlegen kinderen op school en in de klas? Weten leerkrachten wat ze moeten doen om verlegen kinderen te ondersteunen? Wat zou er volgens jou moeten veranderen in de toekomst?

- "SM is heel onbekend, daardoor is er veel onbegrip. Bijscholing of een pedagogische studiedag zou (volgens mij) heel wat helpen".
- "In mijn school was er wel begrip voor mijn 'probleem', maar ik denk dat er over het algemeen te weinig leerkrachten begrip tonen voor verlegen kinderen. Leerkrachten zouden meer aandacht moeten hebben voor angststoornissen".
- "In mijn geval was er absoluut niet voldoende aandacht. Ik ken nog enkele mensen met praatangst en zij zijn ook nooit geholpen op school. Er ging geen of weinig aandacht naar kinderen die stil waren. Ik denk dat leerkrachten het probleem van verlegenheid ook gewoon niet inzien".

*\* Een ervaringsdeskundige is een persoon die door gerijpte en doorleefde ervaring van tegenslag, ziekte, beperking, lotgeval of levensomstandigheid in staat is om de kennis die niet door studie of onderwijs, maar door deze ervaring is opgedaan, te benutten.*



## Dapper is een superheld: ik wil, ik kan en ik durf!

### INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 1

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?** *Dit kunnen gedragingen zijn, manier van emoties uiten, manier van reageren, verschillend gedrag in bepaalde situaties of bij bepaalde mensen, .... Ze verstopte zich steeds achter mij en draaide haar hoofd schuin weg naar beneden.*
  
- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?** *Bijv. het kind praatte plots niet meer tegen de grootouders of tegen de nieuwe juf, het kind durfde niet meer antwoorden op een eenvoudige vraag, .... Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg? Vanaf de eerste schooldag sprak ze niet op school. Omdat het echter nog te weinig bekend is, kreeg ze pas op haar 6 jaar de diagnose.*
  
- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?** *Bijv. veranderen van school, nieuwe leerkracht, traumatische gebeurtenis, ...*  
*Geen idee. Ikzelf (mama) was ook wel altijd héél verlegen vroeger en hield veel mijn schouders op als vreemden mij iets vroegen. Maar op school bv durfde ik wel op vragen te antwoorden.*
  
- ❖ **Hoelang duurde het (weken, maanden, jaren) vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**  
*De hele kleutertijd.*
  
- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind proberen ondersteunen? Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**  
*We hebben via het CGG therapie geprobeerd, maar geraakten geen enkele stap verder. Na een tijd hebben we dat dus stopgezet. Dan gestart bij een echte cognitief gedragstherapeute, maar omdat er geen terugbetalingen voorzien zijn, zijn we na enkele maanden moeten stoppen omdat het gewoon niet betaalbaar was voor ons.*
  
- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? (bijv. antwoorden in de plaats van het kind) Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?** *(bijv. niet deelnemen aan sociale activiteiten, geen sport laten doen waarbij het kind moet communiceren, ...)*  
*We proberen haar altijd eerst zelf te laten antwoorden. Als dat écht niet lukt, antwoorden wij idd soms in haar plaats. (Je kan haar op restaurant moeilijk zonder eten laten zitten...) Wij vinden het heel belangrijk dat kinderen een sport of hobby uitoefenen. Echter moeten we altijd een vriendinnetje zoeken dat mee diezelfde sport gaat doen, want alleen lukt het niet.*
  
- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**  
*Boos worden we niet. Dat heeft geen zin en kan het alleen maar verergeren. We zijn wel kordater geworden tegen haar, door te zeggen "als je zelf je drankje niet besteld, krijg je niets". En dat had onmiddellijk effect. Overal waar we gaan, besteld*

*ze zelf haar drankje. Maar dit hangt van kind tot kind af. Niet elk kind kan je zo benaderen. Bij onze dochter werkt het (gelukkig) wel.*

❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Geloof u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*(d.w.z. dat het kind een studierichting, een job, hobby's,... kan uitvoeren die hij graag doet en waarbij hij niet belemmerd wordt door zijn spreekangst)*

*Ze is nu 11 jaar en spreekt nog altijd niet op school. Ook tegen familie en vrienden niet. Onze meid wil iets met dieren gaan doen. Daar is ze intussen reeds 2 jaar van overtuigd. Ze houdt van élk dier (ook de insectjes) en voelt zich bij hen op haar gemak. Of zij in die branche succesvol kan worden, betwijfel ik...*

❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen volgens u voldoende kennis over verlegenheid? Weten leerkrachten hoe ze met een verlegen kind moeten omgaan?**

*Sinds september dit jaar gaat ze naar een nieuwe school. Ik ben daar de klas gaan toespreken over hoe ze haar best wel/niet benaderen. Scholen hebben véél te weinig tot zelfs géén kennis over selectief mutisme. Hier moet echt dringend iets aan veranderen. Zeker omdat het een stoornis is waar velen gewoon geen begrip voor hebben.*

❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Eerst moet men beginnen om selectief mutisme meer uitgebreid in opleidingen voor therapeuten, logopedisten en leerkrachten (ook voor kleuteronderwijs!) op te nemen. Enkel dan zal deze stoornis beter begrepen worden en kunnen kinderen/jongeren meer en betere hulp krijgen. Zo zullen leerkrachten ook sneller kunnen plaatsen wat er aan de hand is en de kinderen beter begeleiden. Meer aandacht geven aan het kind zelf, is niet nuttig. Wel aan de manier waarop het kind moet benaderd worden.*

*Ook vaders staat moet weten wat de stoornis inhoudt zodat er terugbetaling kunnen voorzien worden. In geval van terugbetaling, hadden we nu 100% zeker een dochter die al véél verder stond.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 2

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Niet praten tegen voor haar vreemden mensen.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?**

*Toen we onze andere dochter kregen. Ze keek mensen aan en speelde veel meer. We begonnen te merken dat ze een cirkel van Lego/playmobiel maakte als we aan tafel begonnen te eten. Ze keek mensen niet aan en zei niets als haar ooms en tantes iets vroegen. Daarin tegen tegen haar opa en oma wel. Toen zijn we via de wijkverpleegkundige bij de Geestelijke Gezondheidszorg beland. Alwaar ze de diagnose autisme en selectief mutisme kreeg. Alles viel voor ons op zijn plaats.*

- ❖ **Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg? 5 jaar.**

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?**

*We denken dat het op de peuterspeelzaal is begonnen. Ze moest voor carnaval verkleed over tafels lopen. Iedereen klapte toen en ze begon hard te huilen. Toen merkte we dat ze niets meer zei tegen anderen.*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*Het duurde 1,5 jaar voor ze de uiteindelijke diagnose kreeg.*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?**

*Ik heb met autisten gewerkt. Een planbord met picto's werkt goed. Uiteindelijk had ik een website gemaakt met een weekplanning. We hebben vooral geen nadruk gelegd op het selectief mutisme, omdat we merkten dat dit een averechts effect had.*

❖ **Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*We schakelden professionele hulp in omdat onze dochter op de basisschool niets zei. We dachten ook aan haar toekomst, wat als ze alleen wilt gaan wonen? Gaat ze wel vrienden hebben? ... .*

❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Onze dochter schakelde kinderen uit de klas in om dingen voor haar te zeggen. We nemen het spreken niet over, omdat we niet weten wat ze precies wil zeggen.*

❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Toen we het nog niet wisten van de selectief mutisme wel, maar daarna zijn we helemaal niet boos geworden. We hebben haar ook nooit gedwongen om te spreken.*

❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*(d.w.z. dat het kind een studierichting, een job, hobby's,... kan uitvoeren die hij graag doet en waarbij hij niet belemmerd wordt door zijn spreekangst)*

*Ze is nu erg succesvol in onze ogen, omdat ze veel meer praat. Ze wil naar een kunstacademie ze doet nu havo (NL). We hadden nooit verwacht dat ze zover zou komen.*

❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?**

*Het is duidelijk een angststoornis en geen verlegenheid. Er is totaal geen kennis en begrip. We hebben heel veel mensen moeten overtuigen dat onze dochter wel iets kan ondanks haar selectief mutisme.*

❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Er is vooral meer begrip en kennis nodig over de angststoornis. Iemand gewoon zien als een kind en accepteren dat ze niet praten. Men zou meer de nadruk moeten leggen op wat goed gaat i.p.v. wat er niet goed gaat.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 3

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Onze zoon was van jongs af aan erg stil en "gesloten" in de nabijheid van andere mensen.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?**

*Toen hij 8,5 jaar was en hij zich steeds meer afsloot van zijn klasgenootjes en veel bewegingsonrust liet zien in de klas. We hoopten tot dan dat hij er "overheen zou groeien", maar zagen juist het tegenovergestelde gebeuren.*

- ❖ **Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?**

*10 jaar.*

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?**

*Nee, ik kan geen duidelijke oorzaak opnoemen. Het is in zijn geheel wel een angstig kind.*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*Van jongs af aan is hij verlegen geweest, vanaf 8,5 kwamen er meer "problemen", met 10,5 jaar de diagnose selectief mutisme.*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?**

*Met 8,5 jaar is hij begonnen met Sociale Vaardigheden-training in een groepje, dat was voor hem niet geschikt. Rond zijn 9<sup>e</sup> verjaardag zijn we gestart met individueel oefenen op sociale vaardigheden en weerbaarheid bij een ambulante begeleider met therapie-honden.*

- ❖ **Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*Vanaf 8,5 jaar, toen de problemen erger werden.*

- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Ja we nemen het spreken soms over, bijvoorbeeld wanneer het een ongemakkelijke stilte wordt (vooral bij mensen die hem niet of minder goed kennen).*

- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Nee, we hebben hem nooit gedwongen om te spreken, hoewel het voor ons als ouders op sommige momenten best frustrerend was/is.*

- ❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*(d.w.z. dat het kind een studierichting, een job, hobby's,... kan uitvoeren die hij graag doet en waarbij hij niet belemmerd wordt door zijn spreekangst)*

*Ja dat idee heb ik wel, dat het levenslang zou kunnen duren, maar ik denk evengoed dat ze best succesvol kunnen worden.*

- ❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?**

*Nee ik denk niet dat er genoeg ondersteuning is, veel onwetendheid ("gaat vanzelf wel over")*

- ❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Ik denk vooral dat er meer aandacht moet komen voor verlegenheid en selectief mutisme, zodat een kind niet "vergeten" wordt en gezien wordt als "dat is mooi makkelijk, zo'n stille in de klas". En vooral dat het geen onwil is dat het kind geen antwoord geeft op het moment dat iemand (leerkracht) dat verwacht.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 4

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Onze zoon praatte niet buitenshuis. Als er bezoek thuis was, fluisterde hij tegen mij. Hij speelde vaak alleen. Hij wilde niet bij anderen spelen. Hij antwoordde op school alleen met ja knikken, nee schudden of schouders ophalen als hij al antwoordde. Vaak keek hij naar beneden.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?**

*Na 2 jaar op school, was hij verbaal nog niet verder gekomen. In groep 3 (NL) praatte hij ook nog niet of minimaal tegen klasgenootjes. Hij zat bij de meeste toch al 2 jaar in de klas. Ook bij familie bleef hij stil.*

- ❖ **Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?**

*Met de leeftijd van 8,5 jaar kwam pas het vermoeden van selectief mutisme te sprake.*

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?**

*Wij kunnen geen duidelijk aanwijsbare oorzaak geven, het zal dus een samenloop zijn*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*Dit duurde heel lang, ik denk zo'n 4 jaar. Sinds dit jaar zit onze zoon op een andere school i.v.m. verhuizing. Zij werken beter samen met de behandelaar en ons, ze spreken hun zorgen eerlijk uit en daardoor is alles duidelijker.*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?**

*Wij hebben meerdere gesprekken gehad op school. We hebben contact gezocht met een SI (sensorische informatieverwerking) therapeut, deze heeft onze zoon op school en thuis geobserveerd. Hij heeft vooral moeite met prikkels en dit bevestigt hij ook. Hij kreeg op school een 'vragenkaartje', dit kan hij op zijn tafel leggen als hij vast liep en/of een vraag had, maar deze niet durft stellen. Op school en thuis heeft hij een schriftje, hierin mag hij dingen opschrijven die hij kwijt wil. Hij mag dit voor zichzelf houden, maar mag hiermee ook communiceren met de leerkracht of klasgenootjes of anderen. We hebben ook een emotiekaart, hierop kan hij aanwijzen hoe hij zich voelt.*

❖ **Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*Toen hij in groep 3 nog niet praatte hebben wij hulp ingeschakeld. Toen hij 6 jaar was (hij zat toen in groep 4) werd de diagnose ASS (autisme spectrum stoornis) gesteld. Hij is sindsdien in behandeling. Eerst individueel en later heeft hij daar ook een Sova (sociale vaardigheden training) bij gevolgd. Toen hij daar ook niet begon te praten en de school waar hij nu zit hun zorgen uitsprak, kwam het vermoeden van selectief mutisme.*

❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Ik neem het spreken wel eens over als hij vast loopt. Nu we weten dat hij selectief mutisme heeft, letten we er wel op en stimuleren we hem zelf te spreken. Of we hem 'voordelen' geven om niet te spreken weet ik niet. Hij wil namelijk wel graag zelf leren spreken.*

❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Toen we nog niet wisten dat hij SM had, zijn we wel eens boos geweest dat hij niet sprak, dit hielp echter nooit. Hem dwingen iets te doen, werkt ook niet. Hij is heel gevoelig voor het verheffen van iemand zijn stem en hij klappt dan al dicht. Dit heeft hij al sinds hij heel jong is.*

❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*Toen hij jonger was (onder de 5 jaar), dachten we vaak dat hij er wel overheen zou groeien. Toen hij 6 was dachten we dat het bij zijn autisme hoorde. Maar omdat hij thuis en bij familie wel meer ging praten, maakten we ons wel zorgen. Nu er pas sinds hij 9 jaar is selectief mutisme is vast gesteld, maken we ons ook nog zorgen. We hopen dat behandelingen gaan aanslaan en er toch nog een beetje overheen groeit. We denken dan hij wel verlegen zal blijven. Hij zal meer moeite hebben in het voortgezet onderwijs en het zal denk ik ook moeilijker zijn om werk te vinden. Maar we hebben er vertrouwen in dat hij tegen die tijd iets vindt dat bij hem past en dat hij gelukkig kan leven.*



❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?**

*Ik vind niet dat er al voldoende ondersteuning is (voor onze zoon), maar er is zeker niet voldoende kennis.*

*Onze zoon is een lief kind, hij doet op school wat er van hem gevraagd wordt en hij is niemand tot last. We hebben op de vorige school meerdere gesprekken gehad, maar zolang hij deed wat er van hem verwacht werd wat schoolwerk betreft, maakten ze zich geen zorgen. De school waar hij sinds dit schooljaar zit, sprak hierover wel hun zorgen uit.*

*Doordat nu alle informatie (behandelaar, ouders en school) naast elkaar bekeken kon worden, kwam selectief mutisme ter sprake. School had hier nog nooit van gehoord, ook mensen buiten de leerkrachten weten hier weinig vanaf. (Vb. Op een verjaardag van mijn schoonzus (hij spreekt normaal wel tegen haar) vroeg ze wat hij wilde drinken. Omdat anderen mee luisterden gaf hij geen antwoord en keek hij naar beneden. Een vriendin van ons (die we weinig zin en waar hij niet tegen spreekt) gaf de opmerking; 'je kan toch wel aan tante zeggen wat je wil drinken. Daar hoef je toch niet verlegen tegen te zijn?')*

*Doordat er weinig over bekend is, is er naar mijn mening ook meer onbegrip.*

❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Ik denk zeker dat er meer aandacht moet zijn voor kinderen met spreekangst.*

*Ook meer kennis, zowel over verlegenheid als over selectief mutisme. Hoe eerder het opgemerkt wordt, hoe vroeger begeleiding kan starten.*

*Over verlegenheid wordt vaak gedacht; 'daar groeit hij/zij wel overheen.' Dit is echter dus niet altijd het geval en kan veel problemen gaan geven. Onze zoon is 9 jaar en hij voelt nu dat hij anders is dan anderen. Hij wil graag spreken en hij wil met de rest mee kunnen doen, hierdoor voelt hij zich soms eenzaam.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 5

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)? Dit kunnen gedragingen zijn, manier van emoties uiten, manier van reageren, verschillend gedrag in bepaalde situaties of bij bepaalde mensen, ....**

*Onze dochter huilde als baby heel erg veel. Thuis praatte mijn kind veel en op vroege leeftijd. In de crèche bleek ze nauwelijks wat te zeggen, daar vroegen ze zich af of ze al dan niet een taalachterstand had.*

*Thuis speelde ze spontaan met andere kinderen, in de crèche bleef ze zeer afzijdig en voorzichtig in haar interactie. Ze maakte weinig contact en was weinig spontaan.*

*In speeltuinen bewoog ze zich zeer voorzichtig, ze zocht stille plekjes op, deed niet luidruchtig mee, was bang van bergen, de zee, water en boze juffen.*

*In de kleuterklas zei ze heel weinig, ze hield niet van drukte en lawaai, danste niet mee, liep altijd achteraan, had moeite met aankleden, eten, drinken, naar wc gaan enz.*

*onze dochter was ontzettend koppig, ze kon krijsen en gillen als ze bijvoorbeeld foute sokjes of de verkeerde schoenen aanhad.*

*Leerkrachten vermoedden soms een ontwikkelingsachterstand maar bij cognitieve testen scoorde ze altijd als beste van de klas.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid? Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?**

*In het eerste leerjaar zei ze nog nauwelijks iets, ze had een ongeduldige juf die haar steeds kleineerde omdat ze een zeer traag tempo had.*

*In het voorjaar hebben we haar laten testen en daaruit kwam de diagnose selectief mutisme (en geen autisme), ze was toen vijf jaar.*

*Gezien de voorgeschiedenis van de crèche en de kleuterschool, wisten we wel dat er iets was, maar we wisten niet wat of waarom.*

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?**

*Er is niet echt één oorzaak. Zelf was ik ook extreem verlegen als kind. Dit is waarschijnlijk een reden voor het selectief mutisme in combinatie met de foute en niet-begripvolle aanpak in de kleuter- en lagere school en haar latere dwanggedrag dat ook voor ons de eerste jaren zeer moeilijk was om daarmee om te gaan. Hoe meer ze zweeg en dwanggedrag vertoonde, hoe minder begrip en positieve aandacht ze van haar omgeving kreeg. Stille mensen ziet men dikwijls over het hoofd.*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*3,5 tot 4 jaar*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind proberen ondersteunen? Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*We wisten het compleet niet. Er was niets geweten in Vlaanderen, ook niet door hulpverleners.*

*Wat heeft ze aan hulp gekregen?*

- *gon-begeleiding (reeds 6 jaar)*
- *paardentherapie*
- *cognitieve gedragstherapie*
- *Luiderslot (Nederlandse site spreektvoorzich.nl)*
- *psychologische begeleiding*
- *sessies over sociale vaardigheden*
- *therapie in verband met haar dwang*
- *karate / tekenacademie*
- *medicatie*

*Wat zelf gedaan als ouder?*

- *ouderbegeleiding gevolgd.*
- *Vereniging Selectief mutisme*
- *Ik denk dat we in het begin ongeduldiger waren en meer druk op haar uitoefenden. Geleidelijk aan zijn we opnieuw meer beginnen geloven in haar en haar capaciteiten. Sinds de 2de kleuterklas wordt er getwijfeld of ze wel mee kan draaien in het gewone onderwijs. Ondertussen is ze 14 jaar en zit ze al in het derde middelbaar ASO wetenschappen.*

*Het beste wat we tot nu toe hebben gedaan (en nu nog doen) is vertrouwen in haar en onszelf en ze alle ruimte te geven zodat ze zich kan ontplooiën binnen een omgeving waarin ze zich comfortabel voelt.*

- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Ja, veel. We proberen dat niet te doen, maar dat lukt nauwelijks. Conversaties vallen stil, mensen weten zich geen raad, mensen hebben geen geduld of geen tijd om op antwoorden te wachten.*

*Ze zal bv. niet naar teveel sociale dingen gaan zoals jeugdbeweging, fuiven etc. Ze doet liever iets waar er een activiteit is.*

- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Ja, dat hebben we zeker gedaan: dwingen en boos zijn. Maar het heeft nooit geholpen. En stilaan leer je dat dan ook als ouder.*

- ❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*Ik denk dat de verlegenheid voor het leven is, maar je kan ermee leren omgaan of je leven een richting geven dat je er minder mee geconfronteerd wordt. Wat is succesvol? Succesvol is als je iets vindt in je leven dat je graag doet of gepassioneerd mee bezig kan zijn. Ik ben ervan overtuigd dat ze dit zeker zal vinden.*

- ❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen volgens u voldoende kennis over verlegenheid? Weten leerkrachten hoe ze met een verlegen kind moeten omgaan?**

*Absoluut niet. Deze week was ik nog bij een grote uitgever om advies te geven over lespakketten voor de lagere school. En toen viel het mij weer ontzettend op hoe er van een mondig, extrovert kind wordt uitgegaan.*

- ❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Uiteraard! Ik vraag me wel af of dit in de opleidingen aan bod komt. In het zorgbeleid van de school? Wordt dit onderzocht? Is er een beleid rond verlegen kinderen? Boeiend om dit allemaal te onderzoeken en dan een beleid uit te stippelen.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 6

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Niet willen dag zeggen aan mensen die hij niet goed kende (bv. Een grootouder die hij maar af en toe zag).*

*Niet in de ogen kijken van mensen die hem aan spraken.*

*Terugkomen met een volle brooddoos van school omdat hij niet durfde zeggen dat hij ze niet open kreeg.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?**

*Toen de lerares op het oudercontact (tweede kleuterklas) me vertelde dat onze zoon nog geen woord had gezegd tegen haar.*

- ❖ **Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?**

*Hij kreeg geen officiële diagnose. Ik zocht info op (op het internet) over kinderen die niet met volwassenen praten, maar wel met kinderen, en kwam daar op de term selectief mutisme.*

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen.**

*Geen idee. Het is intussen wel opgelost.*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*Er is nooit een diagnose gesteld.*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?**

*Ik heb hem erdoor gekregen door geleidelijk aan te oefenen. Hij spaarde voetbalstickers en ik heb gradueel uitdagingen gemaakt voor hem waarmee hij stickers kon verdienen. Bv. Iets zeggen in de klas, vragen hoe laat het is, iets kopen in de winkel.*

*Veel communiceren met de leerkrachten hielp, zo heb ik hem bij de overgang van schooljaar hem laten kennismaken met de leerkracht van het jaar erna.*

- ❖ **Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*Heb ik niet gedaan.*

- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Dit herinner ik mij niet meer.*

- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**  
*Voor ik door had dat angst aan de basis ligt van het niet spreken probeerde ik soms om hem te dwingen te spreken: bv. Dankjewel zeggen voor een cadeautje.*

- ❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**  
*(d.w.z. dat het kind een studierichting, een job, hobby's,... kan uitvoeren die hij graag doet en waarbij hij niet belemmerd wordt door zijn spreekangst)*  
*Ik was er bang voor, maar hij was nog jong dus deed ik er alles aan om z'n spreekangst te overwinnen. Ik geloof dat je ze kan loskrijgen door ze nooit te dwingen iets te doen wat ze niet willen, maar door begrip te tonen voor hun angst.*

- ❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?**

*Neen, ik snap bijvoorbeeld niet dat een leerkracht maanden wacht om te melden dat een kind geen woord tegen hen zegt. Ik denk dat leerkrachten vaak véél te sterk communiceren voor verlegen kinderen, omdat er ook heel luidruchtige kinderen in de klas zitten. Wanneer de leerkracht bijvoorbeeld zegt dat iedereen stil moet zijn, kan het verlegen kind nog banger worden om te durven spreken. Als kind toch begint te praten kan het nog last hebben van irrealistische angsten. In het geval van mijn zoon, hij focust enkel op het negatieve, hij ziet bijvoorbeeld de film 'Titanic' en denkt vervolgens dat alle boten zinken. Hij hoort dat iemand hoogtevrees heeft en durft ook niet meer in een hoge toren. Hij ziet een brug en merkt op dat die roest is, waarna hij zich afvraagt of die kan instorten.*

- ❖ *Een leerkracht kijkt vaak niet verder dan hoe een kind zich intellectuele ontwikkelt. De sociale ontwikkeling is even belangrijk. Niet durven spreken voor de klas is voor vele leerkrachten niet zo erg, zolang een kind goed kan rekenen, schrijven en lezen.*

- ❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Sneller signaleren aan ouders en samen een plan opstellen waarbij de leerkracht en de ouders elkaar kunnen aanvullen om het kind op school te stimuleren om meer te communiceren. Er is absoluut meer kennis nodig over het verschil tussen een angststoornis en autisme.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 7

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Toen onze dochter naar het 1<sup>e</sup> kleuterklas ging was ze zeer verlegen, voor de rest merkten we weinig signalen of problemen op.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid? Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?**

*Na het eerste jaar in de kleuterschool had ze nog geen woord gezegd. Pas na het derde kleuterklasje hebben we info gevonden over spreekangst en hebben we verdere stappen gezet.*

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?** *Bijv. veranderen van school, nieuwe leerkracht, traumatische gebeurtenis, ...*

*Neen*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*3 jaar*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind proberen ondersteunen? Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*Eerst heeft onze dochter enkele sessies bij de psychologe gevolgd, daarna in een tijdje in een centrum voor geestelijke gezondheidszorg (waar men selectief mutisme blijkbaar niet echt kende). Pas in het eerste leerjaar hebben we een goede therapeut gevonden.*

- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Soms wel als het echt belangrijk is. Ze wil soms zelf deelnemen aan activiteiten zonder te communiceren.*

- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Een licht dwang kan soms nodig zijn maar we zijn nooit boos.*

- ❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*Ja, ik denk dat ze altijd belemmerd zal blijven in het dagelijkse leven, ook al is ze een heel intelligent meisje.*

- ❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen volgens u voldoende kennis over verlegenheid? Weten leerkrachten hoe ze met een verlegen kind moeten omgaan?**

*Neen er is nog niet voldoende kennis over de ondersteuning van deze kinderen. Sommige leerkrachten weten nog niet goed hoe er mee om te gaan. De juf uit het 5<sup>e</sup> leerjaar vindt het nu voldoende dat zij tegen haar fluistert, maar verder doet zij geen moeite.*

- ❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Ja dat is zeker een punt waar nog moet aan gewerkt worden.*



## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 8

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Onze zoon begon pas rond de leeftijd van 3 jaar echt te praten, daarvoor was het alleen maar gebrabbel. Wat ons toen ook steeds meer begon op te vallen is het feit dat hij veel meer tegen ons sprak dan tegen anderen. Bij onbekenden praatte hij helemaal niet, wat wij toen best vreemd vonden.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?**

*Hij heeft voor zijn spraakachterstand in een speciale school gezeten, daar zeiden ze ons dat er sprake zou kunnen zijn van selectief mutisme. Ze hebben ons toen wat informatie gegeven en een filmpje via YouTube laten zien. Dit kwam veelal overheen met zijn gedrag.*

- ❖ **Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg? Hij was 3, bijna 4 jaar.**

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?**

*Nee, er is geen duidelijke aanwijsbare oorzaak*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*Eigenlijk hadden we al vrij snel door dat er iets aan de hand was. Zelfs toen hij heel jong was moest alles volgens kleur gerangschikt liggen en netjes op een rijtje. We dachten eerst aan autisme, maar het werd steeds erger. Alles in de winkel moest recht gezet worden en ook plotselinge veranderingen kon hij moeilijk verdragen.*

*In overleg met de huisarts zijn we naar 'interpsy' gegaan (psychologen voor kinderen). Na veel onderzoeken en met de juiste adviezen kwamen we tot de conclusie dat het geen autisme was, maar selectief mutisme.*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?**

*Hem veel dingen laten aanwijzen, bv. wanneer hij drinken mocht kiezen meelopen naar de keuken en daar laten aanwijzen.*

- ❖ **Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*Onze zoon was 3 jaar toen we hem aanmeldden bij de psycholoog.*

- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Ja! Als ik merk dat hij het echt niet kan, dan doe ik het vaak voor hem. Soms stel ik dezelfde vraag zodat hij aan mij antwoord kan geven en die andere het toch hoort.*

- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Ik ben op het begin zeker wel eens boos geweest. Als ik daaraan terug denk voel ik me echt enorm schuldig. Maar het was toen nog zo onbekend voor ons dat je niet echt beseft wat er aan de hand is. Ik heb weleens na schooltijd gevraagd of hij gepraat had en als hij dan 'neen' zei, werd ik wel eens boos.*

- ❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*Jazeker! In groep 1 en 2 (NL) was er totaal geen vooruitgang zijn ontwikkeling wat praten betreft.*

- ❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?**

*Zeker! We worden erg goed begeleidt door de psychologen en zij begeleiden school daar ook enorm goed in.*

- ❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Tuurlijk zou het fijn zijn als selectief mutisme meer bekendheid krijgt, maar of dat ooit gaat gebeuren weet ik niet. Er zijn, gelukkig, niet zo heel veel kinderen die dit hebben. Ik ben enorm blij met hoe attent iedereen om ons heen is geweest en dat wij op jonge leeftijd al hulp hebben kunnen inschakelen. Helaas is dat niet bij iedereen het geval.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 9

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Mijn dochter was thuis absoluut niet verlegen. Ze kletste volop en ze zat altijd vol met humor. De tegenstrijdigheid buitenshuis was enorm. Ze kon ook heel snel overschakelen van niet durven praten naar wel durven praten.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?**

*Vanaf 2 jarige leeftijd al, toen ging ze naar de peuterspeelzaal. Daar kwam het heel duidelijk naar voren. Ze was nog jong en ik hoopte met begrip en geduld van de peuterspeelzaal juf en ouders dat ze er over heen zou groeien.*

- ❖ **Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?**

*Ze was 8 jaar oud. Ze heeft eerst groep 1 nog een keer opnieuw gedaan. Toen ze naar groep 3 kwam werden er meer eisen aan haar gesteld. Ze moest bijvoorbeeld hard op lezen en dat durfde ze niet.*

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?**

*Nee, het komt van binnenuit, het is een enorme angst die ze niet onder controle heeft. Elke keer had ze de goede moed om wel te gaan praten, maar het lukte haar gewoon niet.*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*6 jaar*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?**

*Met vertrouwde mensen om haar heen. Juffen, familie, andere ouders, klasgenoten die haar probeerde te helpen, ....*

- ❖ **Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*Het moment dat ik niet meer tevreden was wat school nog voor haar kon betekenen.*

- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Ja, ik kijk altijd wat haalbaar is voor haar. Ze kan bijvoorbeeld lichamelijk helemaal bevriezen als iemand te lang doorgaat met het vragen van een antwoord.*

- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Nee, ik ben nog nooit boos op haar geweest omdat ze niet praat. Ik zie haar onmacht, daar kan je toch niet boos voor worden?*

- ❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*(d.w.z. dat het kind een studierichting, een job, hobby's,... kan uitvoeren die hij graag doet en waarbij hij niet belemmerd wordt door zijn spreekangst)*

*Ja, tot op de dag van vandaag geloof ik daarin. Mijn dochter is nu 17 jaar.*

- ❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?**

*Nee, absoluut niet. Gelukkig nu wel steeds meer, maar absoluut nog niet voldoende. Toen de diagnose was gesteld bij mijn dochter was er nog heel weinig over bekend.*

- ❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Vroegtijdige herkenning, hoe ouder ze worden hoe lastiger het is om te behandelen.*

*Het moet niet alleen opgemerkt worden. Leerkrachten moeten meer tijd nemen om het kind goed te begeleiden. Of er moet ander ondersteuning komen om de leerkrachten te ondersteunen.*

*Kinderen met SM in het onderwijs worden vaak snel vergeten. Mijn dochter zit soms hele dagen op school zonder dat ze iets doet of zegt en zonder dat dit opgemerkt wordt.*

*Er moet meer aandacht zijn voor kinderen in het voortgezet onderwijs. Hoe ouder ze zijn hoe meer er van ze verwacht wordt dat ze alles zelf kunnen doen. De kloof wordt hierdoor alleen maar groter.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 10

- ❖ **Welke signalen/kenmerken van verlegenheid merkte u op bij uw kind (voor u wist dat het kind selectief mutisme had)?**

*Op school praatte onze zoon amper tegen leerkrachten. Hij durfde niet antwoorden als een vraag gesteld werd. Dit werd extremer toen ik als mama een nieuwe vriend had. Mijn zoon durfde niet antwoorden toen mijn vriend iets vroeg, en durfde zeker al niet zelf iets vragen aan hem.*

- ❖ **Op welk moment had u door dat er sprake was van meer dan gewone verlegenheid?**

*Toen hij 7 jaar was zijn we met hem voor de 1<sup>e</sup> keer naar een psycholoog gegaan. We kregen niet echt een diagnose en zijn deze therapie toen gestopt omdat er geen verbetering merkbaar was.*

*Twee jaar later, toen hij in het 4<sup>e</sup> leerjaar zat, kregen we een tip voor een andere psycholoog. Deze dacht direct aan selectief mutisme. Dit was de 1<sup>e</sup> keer dat we hierover hoorden, maar de kenmerken waren zo ontzettend duidelijk. Voor mij was het een geruststelling, want nu kon onze zoon een aangepaste therapie volgen, en wisten we zelf meer hoe te reageren in bepaalde situaties.*

- ❖ **Hoe oud was uw kind op het moment dat hij of zij de diagnose 'selectief mutisme' kreeg?**

*9 jaar.*

- ❖ **Heeft selectief mutisme een duidelijk aanwijsbare oorzaak bij uw kind? Is het eerder een samenloop van kleine veranderingen?**

*Ik denk dat het in zijn geval vooral erfelijk is. Ik (de mama) was als kind ook zo, en ook mijn mama (de oma) was heel erg verlegen als kind.*

*Maar de veranderingen in de gezinssituatie op zijn jonge leeftijd speelden misschien ook een rol. Als 5-jarige een plusmama én een pluspapa erbij krijgen, plots om de week naar een ander huis moeten gaan wonen... het zijn allemaal grote en moeilijke aanpassingen voor een verlegen jongen.*

- ❖ **Hoelang duurde het vanaf het moment dat u doorhad dat het kind heel verlegen was, tot wanneer de diagnose selectief mutisme werd gesteld?**

*Vanaf hij naar school ging hadden we door dat hij heel verlegen was. De juf van de peuterklas zei op het einde van het schooljaar dat ze zijn stem nooit gehoord had. Op zijn 9 jaar is selectief mutisme vastgesteld, dus dit heeft toch een 6 jaar geduurd.*

- ❖ **Op welke manier hebt u uw kind zelf (al) proberen ondersteunen?**

*Hem zeggen dat het niet erg is om verlegen te zijn, dat mama ook zo was en dat het wel goed komt.*

- ❖ **Op welk moment vond u het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen?**

*Toen de juf er over begon dat hij niets zei in de klas. Omdat ik weet dat ik het als kind heel moeilijk gehad heb met mijn verlegenheid wou ik mijn kind laten helpen zodat hij er minder last van zou hebben als ik.*

- ❖ **Neemt u het spreken soms over van het kind? Geeft u het kind soms 'voordelen' om niet te moeten spreken? Welke?**

*Ja, bv. wanneer hij een snoep krijgt in de winkel of een stukje vlees bij de slager, dan zeg ik dank u in zijn plaats.*

- ❖ **Dwingt u het kind soms om te spreken? Hebt u dit ooit gedaan? Zo ja, in welke situaties? Bent u soms boos op uw kind omdat het niet spreekt?**

*Voor ik wist wat selectief mutisme was deed ik dit wel. Maar ik merkte wel dat hoe meer hem dwong, hoe minder het lukte om hem te doen praten. Ik dacht toen aan mijn eigen jeugd en hoe ik haatte wanneer ze me dwongen om te praten.*

- ❖ **Heeft u soms het idee gehad dat de verlegenheid levenslang zou blijven duren? Gelooft u er in dat kinderen succesvol verlegen kunnen worden?**

*Ik geloof dat die verlegenheid er altijd zal in blijven. Maar als ik naar mezelf kijk, heb ik nu ook een job die ik heel graag doe en waardoor ik meer zelfvertrouwen gekregen heb. Toch komt de verlegenheid af en toe nog boven.*

- ❖ **Vindt u dat er voldoende ondersteuning is voor verlegen kinderen? Hebben mensen (en in het bijzonder leerkrachten) volgens u voldoende kennis over verlegenheid?**

*In zijn school hebben we bij het ontdekken van selectief mutisme af en toe samen gezeten om te praten met de leerkrachten. Ik had de indruk dat ze hier heel weinig kennis over hadden. Ik vind dat verlegenheid en praatangst nog te veel onderschat wordt. Voor de meeste leerkrachten is het denk ik vanzelfsprekend dat er geantwoord wordt op een vraag.*

- ❖ **Wat zou er volgens u moeten/mogen veranderen in de toekomst? Moet er meer aandacht zijn voor verlegen kinderen? Moeten leerkrachten verlegenheid sneller opmerken en het kind beter begeleiden?**

*Er moet zeker en vast meer aandacht komen voor verlegen kinderen. Er moet hierover gesproken worden in de klas, men kan bijvoorbeeld uitleggen aan de andere kinderen dat praatangst bestaat en wat het inhoudt zodat er ook meer begrip is bij leeftijdsgenootjes.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: OUDER 11

Omwille van privacy redenen werd deze vragenlijst niet toegevoegd.

## Dapper is een superheld: ik wil, ik kan en ik durf!

### INDIVIDUELE VRAGENLIJST: ingevuld door een zorgcoördinator

- ❖ **Hoeveel kinderen met selectief mutisme zijn er momenteel bij u in behandeling? Hoeveel kinderen met selectief mutisme heeft u in uw carrière (reeds) geholpen?**

*Momenteel 1 (12 jaar werkzaam als zorgcoördinator)*

- ❖ **Hoe vaak komen/kwamen ouders, (zorg)leerkrachten, scholen bij u met de vraag om een verlegen kind of een kind met selectief mutisme te ondersteunen?**

**Ging u soms zelf op zoek naar kinderen met selectief mutisme?**

*Ouders niet, leerkrachten 3x: 1x vermoeden selectief mutisme, 2x extreem verlegen*

*Ik ging niet zelf opzoek naar kinderen met selectief mutisme.*

- ❖ **Beschrijf enkele gedragingen van kinderen met selectief mutisme.**

In een situatie waar ze **niet** durven spreken:

In een situatie waar ze **wel** durven spreken (bijv. thuis of bij een bepaalde persoon):

**NIET:**

- geen oogcontact maken
- niet spreken of een andere vorm van communicatie
- gebaren gebruiken of nemen wat nodig is
- zich niet houden aan de afspraken rond communicatie
- geen hulp (kunnen) vragen, met problemen blijven zitten

**WEL:**

- zeer spraakzaam, niet kunnen stoppen met praten soms zelfs luidruchtig
- open, enthousiast
- moeite om te praten over spreekangst of gevoelens

❖ **In welke situaties durven kinderen met spreekangst meestal niet spreken? Zou hier een verklaring voor zijn? Zo ja, welke?**

- klas (klassikaal, in kleine groep, speelplaats, refter, uitstap, vreemde leerkrachten, kinderen of volwassenen)
  - hobby's zoals bv voetbalploeg
  - winkel, bibliotheek, zwembad
- => vooral angst om te spreken met vreemden, angst om in het middelpunt te staan, aangekeken te worden

❖ **Wat hebben extreem verlegen kinderen (volgens u) nodig om hun spreekangst te kunnen overwinnen?**

*Vertrouwenspersoon, veilig klimaat, ruimte om te groeien en te proberen, begrip van ouders, leerkrachten, klasgenoten, begeleiders*

❖ **Hoe gaan kinderen die selectief mutisme hebben om met gevoelens? Uiten ze hun emoties (bij bepaalde personen)? Zijn ze sneller emotioneel geraakt? Zijn de emoties heviger dan bij andere kinderen?**

*Daar heb ik momenteel niet echt een zicht op*

❖ **Zijn de kinderen blij dat ze geholpen worden? Geloven ze zelf dat ze zullen kunnen spreken zonder angst?**

*Momenteel niveau kleuter/lagere school, is voor hen sowieso nog moeilijk om gevoelens te plaatsen en te begrijpen, hierover praten is zeer lastig. Kinderen zijn wel blij en dankbaar dat er begrip is en dat er voor hen opgekomen wordt in situaties waarin ze dit zelf niet durven/kunnen.*



## INDIVIDUELE VRAGLIJST: ingevuld door een logopedist & stottertherapeut

- ❖ **Hoeveel kinderen met selectief mutisme zijn er momenteel bij u in behandeling? Hoeveel kinderen met selectief mutisme heeft u in uw carrière (reeds) geholpen?**

*5 (4 lagere schoolkinderen en een tiener)*

- ❖ **Hoe vaak komen/kwamen ouders, (zorg)leerkrachten, scholen bij u met de vraag om een verlegen kind of een kind met selectief mutisme te ondersteunen?**

*Meestal zijn het de ouders die contact opnemen. Soms heb ik contact met zorg coördinatoren van scholen en/of soms ook collega-zorgverleners (logopedisten, kinderpsychologen)*

*2 van de cliënten die ik nu volg zijn eerst gestart bij een kinderpsychologe. Een ervan behandelen we nu samen. Een ervan komt nu na de psychologische therapie bij mij.*

- ❖ **Ging u soms zelf op zoek naar kinderen met selectief mutisme?** *Neen.*

- ❖ **Beschrijf enkele gedragingen van kinderen met selectief mutisme.**

*In een situatie waar ze niet durven spreken: → verstijven/ bevrozen, naar de grond staren, tic nerveus, ...*

*In een situatie waar ze wel durven spreken (bijv. thuis of bij een bepaalde persoon): → levendig, vlot, ontspannen, meestal vrij spraakzame kinderen*

- ❖ **Hoe gaan kinderen die selectief mutisme hebben om met gevoelens?**

*Vrijwel alle kinderen met selectief mutisme zijn perfectionistisch (en faalangstig), hierdoor blijven negatieve emotionele gebeurtenissen langer door hun hoofd spoken.*

**Uiten ze hun emoties (bij bepaalde personen)?** *Meestal niet zo makkelijk.*

**Zijn ze sneller emotioneel geraakt? Zijn de emoties heviger dan bij andere kinderen?**

*Ze zijn faalangstig en dus wel sneller gestresseerd. Of ze echt gevoeliger zijn is meer persoonlijk verschillend heb ik de indruk. Maar gevoelens worden vaker opgekropt, wat na een tijdje wel kan leiden tot een 'gevoelensbom – explosie'*

- ❖ **Zijn de kinderen blij dat ze geholpen worden?** *Ja, maar de behandeling vraagt veel tijd, energie en geduld – een rustige aanpak is vereist.*

- ❖ **Geloven ze zelf dat ze zullen kunnen spreken zonder angst?**

*Dit is volgens mij afhankelijk van het moment in de therapie en is ook persoons- en leeftijdsgebonden.*

## INDIVIDUELE VRAGLIJST: ingevuld door een medewerker van het ondersteuningsnetwerk

Informatie: De jongen die deze ondersteuner begeleidt heeft geen diagnose "selectief mutisme", toch heeft hij heel veel kenmerken van deze angststoornis.

- ❖ **Hoeveel kinderen met selectief mutisme zijn er momenteel bij u in behandeling? Hoeveel kinderen met selectief mutisme heeft u in uw carrière (reeds) geholpen?**

*Een tweetal jaren geleden had ik een meisje met selectief mutisme in mijn klas. Zij was op dat moment 13 jaar. Momenteel ondersteun ik een jongen met selectief mutisme, hij zit momenteel in het 1<sup>ste</sup>.*

- ❖ **Hoe vaak komen/kwamen ouders, (zorg)leerkrachten, scholen bij u met de vraag om een verlegen kind of een kind met selectief mutisme te ondersteunen?**

**Ging u soms zelf op zoek naar kinderen met selectief mutisme?**

*Ik heb hier geen enkele "keuze" in gehad. Wel heb ik, de school en de ouders ervoor gekozen om deze jongen in het 1<sup>ste</sup> leerjaar ook te ondersteunen. We hebben ervoor gekozen omdat de jongen in de loop van vorig schooljaar tegen mij is beginnen praten.*

- ❖ **Beschrijf enkele gedragingen van kinderen met selectief mutisme.**

In een situatie waar ze **niet** durven spreken:

*In elke situatie waar iemand extern (geen lid van zijn gezin) bij zit, praat hij niet.*

*Op school heeft hij tegen een drietal leerlingen wel ooit durven praten. Maar dit schooljaar loopt dit, vermoedelijk ook veel moeilijker.*

In een situatie waar ze **wel** durven spreken (bijv. thuis of bij een bepaalde persoon):

*Vermoedelijk enkel binnen zijn gezin.*

- ❖ **In welke situaties durven kinderen met spreekangst meestal niet spreken? Zou hier een verklaring voor zijn? Zo ja, welke?**

*Situaties waarin ze nog nooit hebben gesproken, situaties waar het lang geleden is dat ze gesproken hebben. Situaties waarin mensen zijn die ze niet voldoende vertrouwen, die hen onzeker maken.*

- ❖ **Wat hebben extreem verlegen kinderen (volgens u) nodig om hun spreekangst te kunnen overwinnen?**

*Positieve ervaringen, rust en tijd om het op hun eigen tempo te doen. Tevens denk ik dat het heel belangrijk is om heel snel te starten. Hoe langer je wacht, hoe meer het ook een "gewoonte" wordt om niet te praten en hoe groter de drempel wordt.*

- ❖ **Hoe gaan kinderen die selectief mutisme hebben om met gevoelens? Uiten ze hun emoties (bij bepaalde personen)? Zijn ze sneller emotioneel geraakt? Zijn de emoties heviger dan bij andere kinderen?**

*Ik denk dat ze meer moeite ondervinden om hun emoties te laten zien. Mij lijken ze net niet heviger. Dat is hun kwetsbaar opstellen. Dit heeft als gevolg dat er veel vragen komen. En dat zijn weer momenten waarop verwacht wordt dat ze praten.*

- ❖ **Zijn de kinderen blij dat ze geholpen worden? Geloven ze zelf dat ze zullen kunnen spreken zonder angst?**

*Moeilijk in te schatten. Wat ik meegemaakt heb, vind ik heel bizar. De jongen praat een half jaar heel uitgebreid tegen mij. Na twee maanden vakantie praat hij niet meer tegen mij.*

## INDIVIDUELE VRAGLIJST: ingevuld door een logopedist & stottertherapeut

- ❖ **Hoeveel kinderen met selectief mutisme zijn er momenteel bij u in behandeling?**  
**Hoeveel kinderen met selectief mutisme heeft u in uw carrière (reeds) geholpen?**

*Ik heb momenteel vier kinderen met SM in behandeling. In het totaal zijn er ongeveer acht kinderen bij mij in behandeling geweest voor selectief mutisme.*

- ❖ **Hoe vaak komen/kwamen ouders, (zorg)leerkrachten, scholen bij u met de vraag om een verlegen kind of een kind met selectief mutisme te ondersteunen?**

Ging u soms zelf op zoek naar kinderen met selectief mutisme?

*Ik ging nooit zelf op zoek naar kinderen met SM. Scholen en ouders kwamen wel regelmatig bij mij met de vraag om een kind te helpen (zo'n vijftien keer tot nu toe).*

- ❖ **Beschrijf enkele gedragingen van kinderen met selectief mutisme.**

In een situatie waar ze **niet** durven spreken: *bevriezen, wegstijven, het hoofd neerbuigen, wachten, zich op een andere manier uiten bv. wijzen, gebaren...*

In een situatie waar ze **wel** durven spreken (bijv. thuis of bij een bepaalde persoon): *(glim)lachen, aankijken, om zich heen kijken, knikken, expressieve gezichtsuitdrukking, aangeven/aannemen...*

- ❖ **Hoe gaan kinderen die selectief mutisme hebben om met gevoelens? Uiten ze hun emoties (bij bepaalde personen)? Zijn ze sneller emotioneel geraakt? Zijn de emoties heviger dan bij andere kinderen?**

*Het is moeilijk om te weten wat er echt in de kinderen omgaat, vermits ze hun emoties niet gemakkelijk tonen of niet op een herkenbare manier. Ze zijn over het algemeen gevoeliger, en tonen hun gevoelens in uitersten (bevriezen in onbekende situatie, exploderen in thuissituatie).*

*Sommige kinderen vinden moeilijk woorden voor hun gevoelens, kunnen hun lichamelijke gewaarwordingen moeilijk interpreteren.*

❖ **Zijn de kinderen blij dat ze geholpen worden? Geloven ze zelf dat ze zullen kunnen spreken zonder angst?**

*De kinderen zijn gemotiveerd om te werken aan meer spreekdurf. Ze voelen zich gesteund en begrepen. Ze voelen dat de omgeving het selectief mutisme beter gaat begrijpen waardoor de omgeving veiliger wordt.*

*Als het selectief mutisme reeds lang bestaat, wordt het geloof in herstel soms klein. Sommige kinderen zetten stappen, maar ze ervaren spreken niet snel als iets positiefs, omdat het met veel spanning gepaard gaat. Dat maakt het moeilijk te geloven dat spreken zonder angst kan.*

## INDIVIDUELE VRAGLIJST: ingevuld door een logopedist

❖ **Hoeveel kinderen met selectief mutisme zijn er momenteel bij u in behandeling? Hoeveel kinderen met selectief mutisme heeft u in uw carrière (reeds) geholpen?**

- *Op dit moment twee kinderen*
- *Hiervoor heb ik met drie kinderen gewerkt, dus een totaal van 5*

❖ **Hoe vaak komen/kwamen ouders, (zorg)leerkrachten, scholen bij u met de vraag om een verlegen kind of een kind met selectief mutisme te ondersteunen?**

- *4 x*
- *1 x was het een leerling die ik begeleidde vanuit mijn Gon- werk*

**Ging u soms zelf op zoek naar kinderen met selectief mutisme?**

- *Neen*

❖ **Beschrijf enkele gedragingen van kinderen met selectief mutisme.**

In een situatie waar ze **niet** durven spreken:

In een situatie waar ze **wel** durven spreken (bijv. thuis of bij een bepaalde persoon):

- *NIET: blokkeren, wegstaren, oogcontact vermijden en voornamelijk zo weinig mogelijk aandacht vragen, ondanks dat ze zindelijk zijn terug in hun broek doen omdat ze het niet durfden vragen.*
- *WEL: deze kinderen zoeken vaak contact door een motorische activiteit: bv kriebelspelletje, met een knuffel naar elkaar gooien, kiekeboe spel..., vaak beginnen ze te praten tijdens een spelletje, heel spontaan dat ze zelf vaak verschieten van wat ze gedaan hebben.*

**1. In welke situaties durven kinderen met spreekangst meestal niet spreken? Zou hier een verklaring voor zijn? Zo ja, welke?**

*Bij vreemden die open vragen stellen, in een andere omgeving dan thuis. Deze kinderen voelen zich het meest onveilig bij vreemden. Open vragen waar de keuzemogelijkheden breder zijn dan een gesloten ja/nee vraag zijn altijd moeilijker. Buitenshuis voelen ze zich ook meer onveilig dan in de thuissituatie.*

**2. Wat hebben extreem verlegen kinderen (volgens u) nodig om hun spreekangst te kunnen overwinnen?**

*Deze kinderen moeten zich eerst aanvaard voelen, 'het is ok wie je bent'. De vertrouwensband moet er zijn om dan in kleine stapjes dapper te kunnen worden.*

**❖ Hoe gaan kinderen die selectief mutisme hebben om met gevoelens? Uiten ze hun emoties (bij bepaalde personen)? Zijn ze sneller emotioneel geraakt? Zijn de emoties heviger dan bij andere kinderen?**

*Hun emoties laten zien doen ze voornamelijk thuis in het gezin. Emoties kunnen thuis heviger zijn omdat ze zich de hele dag 'neutraal' hebben gedragen, hun emoties hebben ze vaak onderdrukt tijdens de schooldag en dan volgt de ontlading thuis.*

**❖ Zijn de kinderen blij dat ze geholpen worden? Geloven ze zelf dat ze zullen kunnen spreken zonder angst?**

*De kinderen worden blij van de hulp enkel wanneer die vertrouwensband opgebouwd kan worden. Wanneer ze slagen in dapperheidsproefjes groeit hun motivatie. De kinderen waar ik mee werk zijn nog te jong om in de toekomst te kijken dus op die laatste vraag kan ik geen antwoord geven.*

*Ik denk dat kinderen met selectief mutisme geloven dat ze zullen evolueren maar of de angst helemaal en altijd weg zal zijn, dat denk ik niet.*

## Dapper is een superheld: ik wil, ik kan en ik durf!

### INDIVIDUELE VRAGENLIJST: VERLEGEN KIND 1

- ❖ **Hoe voel je je als je niet durft spreken?**  
*Dan weet ik dat ik niet durf te praten*
- ❖ **Ben je soms jaloers op mensen die wel vlot kunnen praten?**  
*Ja eigenlijk wel*
- ❖ **Droom je ervan om vlot te kunnen spreken?**  
*Ja!*
- ❖ **Vind je het erg dat je niet durft praten? Waarom wel/niet?**  
*Een beetje wel en een beetje niet*
- ❖ **Dacht je dat je de enige was die niet durfde spreken? Ken je nog kinderen die niet durven spreken?**  
*Ja dat dacht ik eerst wel. Nee ken geen anderen, mijn schoolvriendje is een beetje verlegen*
- ❖ **Voel je je soms anders dan de andere kinderen? Vind je dat leuk?**  
*Ja een beetje. Het is wel leuk dat je allemaal een beetje anders bent*
- ❖ **Zou je graag willen dat anderen begrijpen hoe jij je voelt? Wat zouden ze moeten weten?**  
*Ja. Ze moeten weten dat het gewoon echt niet lukt soms*
- ❖ **Ben je soms bang dat anderen je zullen uitlachen als je spreekt?**  
*Ja*
- ❖ **Wil je graag opnieuw durven spreken zonder bang te zijn?**  
*Deze vraag begrijp ik niet*
- ❖ **Wat is jouw grootste spreekdroom? Wat zou jij willen zeggen als je niet meer bang bent om te spreken?**  
*Dat weet ik niet*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: VERLEGEN KIND 2

❖ **Hoe voel je je als je niet durft spreken?**

*Zenuwachtig, blozen, ik durf mensen niet aankijken en wil gewoon dat die mensen weggaan.*

❖ **Ben je soms jaloers op mensen die wel vlot kunnen praten?**

*JA!*

❖ **Droom je ervan om vlot te kunnen spreken?**

*Ja dat is mijn grootste wens!*

❖ **Vind je het erg dat je niet durft praten? Waarom wel/niet?**

*Ja ik vind dat erg omdat het niet leuk is. Mensen begrijpen me niet.*

❖ **Dacht je dat je de enige was die niet durfde spreken? Ken je nog kinderen die niet durven spreken?**

*Vroeger dacht ik de enige te zijn, tot ik 2 andere kinderen ontmoette. Ik weet nu ook dat er anderen zijn, want we gaan met 12 kinderen/jongeren op kamp.*

❖ **Voel je je soms anders dan de andere kinderen? Vind je dat leuk?**

*Ja en dat is niet leuk.*

❖ **Zou je graag willen dat anderen begrijpen hoe jij je voelt? Wat zouden ze moeten weten?**

*Tuurlijk. Dat ze niet naar mij moeten blijven kijken.*

❖ **Ben je soms bang dat anderen je zullen uitlachen als je spreekt?**

*Ja en ook om hun reactie.*

❖ **Wil je graag opnieuw durven spreken zonder bang te zijn?**

*Uiteraard.*

❖ **Wat is jouw grootste spreekdroom? Wat zou jij willen zeggen als je niet meer bang bent om te spreken?**

*Mijn grootste droom is op school kunnen spreken tegen IEDEREEN. Ik zou kunnen antwoorden op vragen. En ik zou tegen vrienden kunnen zeggen wat IK graag zou spelen.*



## Dapper is een superheld: ik wil, ik kan en ik durf!

### INDIVIDUELE VRAGENLIJST: ervaringsdeskundige 1

- ❖ **Op welk moment had je zelf door dat er iets aan de hand was? Hoe oud was je toen? (vb. toen je naar een nieuwe klas of school ging durfde je niet meer praten tegen de juf of meester, je durfde niet praten tegen je eigen familie, ...)**

*Ik had het niet per se door dat het zo'n probleem was toen ik jonger was. Maar nu beseft ik wel dat zo bang zijn om te praten heel lastig is. Na verloop van tijd begint niet praten een slechte gewoonte worden en lijkt het bijna normaal voor wie het heeft.*

- ❖ **Welke 'beperkingen' voelde je zelf? Wat durfde je niet? In welke situaties had je het moeilijk? Wanneer kon je wel (vlot) praten? Tegen wie?**

*Ik had vroeger heel veel situaties waar ik moeite had. Ik kon wel tegen mijn ouders en nichtjes praten, maar andere mensen van de familie waren moeilijk. Ook goede vrienden van mijn ouders waren moeilijk om tegen te praten, ook al wist ik wel dat ze het goed bedoelden. Nu gaat het al een stuk beter om tegen hen te praten en voel ik me er ook minder angstig bij. Situaties zoals bestellen op restaurant of bij een bakker is nog steeds moeilijk voor mij.*

- ❖ **Ben je zelf op zoek gegaan naar hulp? Hebben anderen jou geholpen? Wie? (je hoeft geen namen te noemen; vb. zoals: vrienden, familie, psycholoog, logo zijn voldoende)**

*Samen met mijn ouders zijn we op zoek gegaan naar de meest effectieve therapie, wat een lange zoektocht was. Omdat selectief mutisme niet zo gekend is, zeiden ze vroeger dat ik autisme of autisme spectrum stoornis had. Toch zeiden/vonden mijn ouders elke keer: niet alle criteria van autisme passen bij haar. Na vele verschillende soorten exposure therapie te proberen ben ik terecht gekomen bij medicatie nemen en mijn logopediste.*

- ❖ **Vond je het zelf belangrijk dat je geholpen werd om je praatangst te overwinnen? Wou je graag geholpen worden?**

*Nu ik er over nadenk, begin ik het belang van de praatangst te overwinnen in te zien. Ik geloof er ook steeds meer in dat het mij gaat lukken. Ik en veel steunende mensen om mij heen zien goede vorderingen.*

- ❖ **Had je de indruk dat mensen in jouw omgeving begrepen hoe het voor jou voelde om verlegen te zijn of selectief mutisme te hebben? Hoe gingen ze daarmee om?**

*De mensen in mijn vertrouwde omgeving zoals familie begrepen het wel. Op school was dat een stuk lastiger. Mijn klasgenoten snapten het niet goed en daardoor was er soms wel een misverstand.*

- ❖ **Had je graag gehad dat anderen je begrepen? Op welke manier zouden ze met jou moeten omgaan (of omgegaan zijn) zodat jij je beter voelt (voelde)?**

*Mijn klasgenoten in het middelbaar hadden soms heel kwetsende dingen gezegd, zoals: "Wij moeten A. er altijd bijnemen voor groepswork." Ik denk als selectief mutisme bekender was en ik ook sneller de vaststelling kreeg, was er waarschijnlijk meer begrip.*

- ❖ **Ben je ooit geholpen geweest op school of door een leerkracht? Op welke manier?**

*Ik heb wel enkele jaren GON-begeleiding gehad op school en eens dat de leerkrachten geïnformeerd waren over selectief mutisme, hielden ze er wel rekening mee. Als ik met de leerkracht moest spreken, gaven ze me even tijd om iets te zeggen. Voor mondelinge projecten kreeg ik altijd wel voorbereidingstijd.*

- ❖ **Vind je dat er voldoende aandacht is voor verlegen kinderen op school en in de klas? Weten leerkrachten wat ze moeten doen om verlegen kinderen te ondersteunen? Wat zou er volgens jou moeten veranderen in de toekomst?**

*Doordat Selectief Mutisme nog niet zo heel bekend is, merkte ik soms wel onbegrip van leerkrachten. Ik begrijp dat het natuurlijk niet gemakkelijk is om alle kinderen te begeleiden, maar toch zat ik soms wel lang te wachten met mijn probleem omdat ik het niet zomaar kon vragen. Ik denk dat op zijn minst een bijscholing over selectief mutisme op een pedagogische studiedag al heel wat zou helpen.*

- ❖ **Op welk moment had je zelf door dat er iets aan de hand was? Hoe oud was je toen?**

*Ik was ongeveer een jaar of 5 – 6 toen ik bij een vriendinnetje ging spelen & dat ik met mijn mama voor de deur stond, en niets durfde zeggen. Mijn mama zei toen nog 'in het begin durft ze niet goed praten, maar dat zal straks wel overgaan.' Vaak was dat ook zo, meestal als ik alleen was met het vriendinnetje zonder ouderen.*

- ❖ **Welke 'beperkingen' voelde je zelf? Wat durfde je niet? Zijn er specifieke plaatsen of personen waar je bang voor was?**

*Ik durfde zelf niets te zeggen, uit schrik om iets verkeerd te zeggen. Ik zat dan constant met de vraag 'wat zullen ze zeggen/denken van mij?'. Dit was vooral het geval bij ouders van vriendjes/vriendinnetjes, leerkrachten, dokters,... Aangezien mijn ouders gescheiden zijn, en mijn papa niet vaak zie, had ik dat ook met mijn eigen papa.*

- ❖ **Op welke plaatsen/tegen welke mensen kon je wel vlot praten?**

*Bij mij thuis was dit minder, maar als er mensen thuis waren die ik niet (goed) kende, zou ik ook niets durven zeggen. Tegen leeftijdsgenoten durfde ik makkelijker praten, maar enkel de kinderen die aanspreekbaar leken naar mij toe. Iemand die luidruchtig was, veel aandacht vroeg etc wou ik vermijden. Ik had wel nooit een probleem om goeiedag of dank u wel te zeggen, zelf niet tegen vreemden. Mijn ouders kregen steeds de opmerking dat wij (mijn zussen en ik) altijd heel vriendelijk waren, maar dit was denk ik vooral omdat dat er werd ingedramd als kind om steeds 'dank u wel', 'alstublieft' en 'goeiedag' te zeggen. Vragen wanneer we naar huis gingen, hoelang we nog moesten blijven, etc heb ik nooit gevraagd omdat dat in mijn hoofd ongepast leek.*

- ❖ **Ben je zelf op zoek gegaan naar hulp? Hebben anderen jou geholpen? Welke hulp heb je gekregen? (hoeft niet specifiek te zijn).**

*Zelf ben ik nooit op zoek gegaan naar hulp, aangezien ik daar toen het probleem niet van in zag. Toen ik naar het middelbaar ging, is de verlegenheid er ook beetje bij beetje uitgegaan waardoor ik daar weinig problemen mee had. Mijn meter, de beste vriendin van mijn mama, werkt dagelijks met zeer autistische kinderen, die ook zeer gesloten zijn. Zij kwam elke week langs en af en toe spraken wij daar eens over. Ik denk dat zij ook wel aanvoelde dat het best meeviel bij mij, waardoor zij ook niet heeft ingegrepen.*

❖ **Vond je het zelf belangrijk dat je geholpen werd om je praatangst te overwinnen? Wou je graag geholpen worden?**

*Momenteel heb ik geen praatangst meer, maar ik voel wel dat ik niet assertief ben. Ik denk dat als ik als kind hulp gekregen had daarmee, ik nu ook veel assertiever zou zijn. Ik was toen nog zodanig jong dat ik het probleem ervan niet in zag, waardoor ik ook niet echt geholpen wou worden denk ik. Ik ben ook iemand die graag alles zelf oplost.*

❖ **Had je de indruk dat mensen in jouw omgeving begrepen hoe het voor jou voelde om verlegen te zijn of selectief mutisme te hebben? Hoe gingen ze daarmee om?**

*Ik denk niet dat zij dat begrepen. Zij zeiden steeds dat ik gewoon stil was in het begin, en dat die verlegenheid 'normaal' was. Ik hoor nu nog van familie dat ik als kleuter/tiener een 'braaf kind' was, aangezien ik mij uren en uren in stilte kon bezighouden, zonder lastig te doen. Dit kwam eigenlijk gewoon doordat ik niets durfde doen / zeggen. Mijn ouders hebben daar nooit een probleem in gezien, doordat het voor hun eigenlijk een voordeel was dat ik niet lastig deed.*

❖ **Had je graag gehad dat anderen je begrepen? Op welke manier zouden ze met jou moeten omgaan (of omgegaan zijn) zodat jij je beter voelt (voelde)?**

*Het had beter geweest voor mij als kind toen, om meer te praten over alles. Ik ging er als kind steeds vanuit dat vragen stellen terwijl mama/papa/... bezig waren / aan het praten waren, onbeleefd was. Ik ben iemand die regeltjes nodig heeft, dus het zou beter geweest zijn als mama/papa zeiden 'het is oké om iets te vragen op die manier, niet op die manier etc.'. Zo zou ik minder het idee hebben gehad dat iets vragen/zeggen in de buurt van anderen onbeleefd was.*

❖ **Ben je ooit geholpen geweest op school of door een leerkracht? Op welke manier?**

*Op mijn lagere school werd daar eigenlijk geen aandacht aan besteed. Enkel bij problemen wat betreft ruzies, punten, rapporten,... werd je apart genomen. Als je een stil kind was, zagen zij dat gewoon als een 'braaf' kind.*

❖ **Vind je dat er voldoende aandacht is voor verlegen kinderen op school en in de klas? Weten leerkrachten wat ze moeten doen om verlegen kinderen te ondersteunen? Wat zou er volgens jou moeten veranderen in de toekomst?**

*Op mijn lagere school was dit alleszins niet het geval. Ik had nog enkele klasgenoten die praatangstig waren & die hiervoor ook geen hulp kregen. De leerkrachten toen waren wel allemaal iets ouder en waren in mijn ogen ook niet heel geïnteresseerd in het welzijn van de leerlingen. De aandacht ging vooral naar de kinderen die opvielen en veel aandacht vroegen, niet naar de brave, stille kinderen. Ik denk dat ook veel leerkrachten het probleem van verlegenheid niet inzien en hier moet absoluut verandering in komen zodat zij hierop kunnen anticiperen.*

## INDIVIDUELE VRAGENLIJST: ervaringsdeskundige 3

- ❖ **Op welk moment had je zelf door dat er iets aan de hand was? Hoe oud was je toen?** (vb. toen je naar een nieuwe klas of school ging durfde je niet meer praten tegen de juf of meester, je durfde niet praten tegen je eigen familie, ...)

*Toen ik in de lagere school aankwam had ik het door dat ik angst had om onbekenden aan te spreken, in mijn geval juffen en meesters. Ik was toen 6 jaar dus. Het was gedurende mijn hele carrière in de lagere school een struikelblok. Wanneer ik in het middelbaar aankwam had ik die last niet meer.*

- ❖ **Welke 'beperkingen' voelde je zelf? Wat durfde je niet? In welke situaties had je het moeilijk? Wanneer kon je wel (vlot) praten? Tegen wie?**

*Ik kon niet spreken met de meesters of juffen, met mijn vrienden daarentegen wel. Had volgens mij ook angst om met meisjes te spreken, waardoor ik toen alleen maar vrienden had en geen vriendinnen. Ik had het moeilijk wanneer ik iets moest vragen aan de leraar of toen hij/zij mij iets vroeg of ook nog toen ik voor de klas moest komen. Ik moest toen gebruik maken van een bandopnemer, waarin ik mijn tekst bijvoorbeeld moest zeggen. Ik kon normaal praten met vrienden of familie.*

- ❖ **Ben je zelf op zoek gegaan naar hulp? Hebben anderen jou geholpen? Wie?** (je hoeft geen namen te noemen; vb. zoals: vrienden, familie, psycholoog, logo zijn voldoende)

*Mijn ouders waren op zoek naar een persoon die mij uit deze nood kon helpen. De school waar ik ging heeft er rekening gehouden met de adviezen.*

- ❖ **Vond je het zelf belangrijk dat je geholpen werd om je praatangst te overwinnen? Wou je graag geholpen worden?**

*Ja, ik vond het zeer belangrijk om geholpen te worden, ook al heb ik er nog weinig herinneringen over die tijd. Soms vraag ik me zelf af wat ik zou geworden zijn mocht ik geen hulp gekregen hebben of indien ik naar een speciale school moest gaan voor kinderen met dezelfde problemen als ik... Ik zou sowieso anders geweest zijn dan nu.*

- ❖ **Had je de indruk dat mensen in jouw omgeving begrepen hoe het voor jou voelde om verlegen te zijn of selectief mutisme te hebben? Hoe gingen ze daarmee om?**

*Ja, dat is bij mij het geval. Vooral door veel hulp en steun van mijn vrienden en familie.*

- ❖ **Had je graag gehad dat anderen je begrepen? Op welke manier zouden ze met jou moeten omgaan (of omgegaan zijn) zodat jij je beter voelt (voelde)?**

*Ja, ik vind het heel belangrijk dat vooral vrienden mij begrepen en mij handelden als een gewoon kind en niet als een speciale jongen met een probleem. Ook al waren er ook mensen die mij anders bekeken dan normale jongens.*

- ❖ **Ben je ooit geholpen geweest op school of door een leerkracht? Op welke manier?**

*Ja, ik kreeg hulp van leerkrachten en de directie. Ze ondersteunden mij en geloofden in mij, dat ik positief zal veranderen, en dat is dus duidelijk het geval.*

- ❖ **Vind je dat er voldoende aandacht is voor verlegen kinderen op school en in de klas? Weten leerkrachten wat ze moeten doen om verlegen kinderen te ondersteunen? Wat zou er volgens jou moeten veranderen in de toekomst?**

*Ik weet niet goed op globaal vlak in de Nederlandstalige scholen van België, maar in het geval van mijn school waar ik zowel mijn lagere school als middelbaar gedaan heb, is er zeker een groot begrip voor dit soort problemen. De leerkrachten weten redelijk goed hoe ermee om te gaan, ook al was er één leerkracht op de lagere school die dit fenomeen duidelijk niet graag had, waardoor hij dus vroeg om naar een speciale school te gaan voor kinderen met zulke problemen. Hij had er met de toenmalige directrice over gesproken en waren beiden akkoord over dit punt. In de toekomst moet er meer sensibilisering zijn van de onderwijswereld. De opleiding van leerkrachten zou meer aandacht moeten hebben voor angststoornissen bij kinderen.*

- ❖ **Op welk moment had je zelf door dat er iets aan de hand was? Hoe oud was je toen?**

*In de lagere school merkte ik al dat ik verlegen was en minder durfde te praten in groep dan klasgenoten.*

*Toen ik een paar jaar geleden met mijn zoon naar de psycholoog ging en zij 'selectief mutisme' vermeldde, besepte ik dat ik ook alle kenmerken heb/had.*

- ❖ **Welke 'beperkingen' voelde je zelf? Wat durfde je niet? Zijn er specifieke plaatsen of personen waar je bang voor was?**

*Ik vond het verschrikkelijk om bv een spreekbeurt te geven. Zelfs mijn vinger opsteken durfde ik niet. Zelfs persoonlijk iets vragen aan de leerkracht vond ik lastig. Ik was dus vooral bang van leerkrachten.*

- ❖ **Op welke plaatsen/tegen welke mensen kon je wel vlot praten?**

*Ik kon vlot praten tegen m'n beste vriendin, als we alleen waren. Ik herinner mij dat ik stond te praten met m'n vriendin op de speelplaats, maar toen een leerkracht in de buurt kwam viel ik stil. Ik durfde niet verder praten.*

- ❖ **Ben je zelf op zoek gegaan naar hulp? Hebben anderen jou geholpen? Welke hulp heb je gekregen? (hoeft niet specifiek te zijn).**

*Toen ik mijn ouders vertelde dat ik eigenlijk niet zo stil wil zijn, zeiden ze dat dat wel ging beteren met ouder te worden. In die tijd (jaren 90) was er niet echt veel hulp beschikbaar denk ik. Laat staan dat er al sprake was van het begrip 'selectief mutisme'.*

- ❖ **Vond je het zelf belangrijk dat je geholpen werd om je praatangst te overwinnen? Wou je graag geholpen worden?**

*Ik denk niet dat ik toen zelf echt geholpen wou worden. Maar nu wou ik dat ik wel hulp gekregen had.*

- ❖ **Had je de indruk dat mensen in jouw omgeving begrepen hoe het voor jou voelde om verlegen te zijn of selectief mutisme te hebben? Hoe gingen ze daarmee om?**

*Mijn ouders, die ook allebei wat verlegen zijn, begrepen het wel denk ik. Maar sommige leerkrachten begrepen het totaal niet. Ik herinner mij een moment dat een leerkracht mij aanwees om te antwoorden, maar ik wist niet wat ik moest antwoorden dus ik zei niets. Ik klapte volledig dicht, maar die leerkracht bleef maar aandringen dat ik moest antwoorden. Ik klapte alleen maar meer en meer dicht. En de leerkracht werd kwader en kwader. Geen goeie aanpak dus.*

- ❖ **Had je graag gehad dat anderen je begrepen? Op welke manier zouden ze met jou moeten omgaan (of omgegaan zijn) zodat jij je beter voelt (voelde)?**

Tuurlijk wil je begrepen worden. Meer uitleg in de klas over selectief mutisme vind ik zeker aan te raden. Ik wou dat ze mij nooit dwongen om te praten, want daar klapte ik alleen maar meer van dicht. Ze mogen vragen stellen, maar moeten begrijpen als ik niet wil antwoorden dat het toch niet zal lukken door mij te dwingen.

- ❖ **Ben je ooit geholpen geweest op school of door een leerkracht? Op welke manier?**

*Neen.*

- ❖ **Vind je dat er voldoende aandacht is voor verlegen kinderen op school en in de klas? Weten leerkrachten wat ze moeten doen om verlegen kinderen te ondersteunen? Wat zou er volgens jou moeten veranderen in de toekomst?**

*Ik merk dat er bij mijn zoon (die selectief mutisme heeft) toch al meer aandacht voor is dan vroeger in mijn tijd. Maar het kan beter.*

*Ik vind dat er meer uitleg moet gegeven worden over het feit dat er verschillende karakters bestaan, en dat er met verlegen mensen/kinderen anders moet omgegaan worden. Bv kleinere werkgroepjes in de klas ipv in grote groepen samenwerken.*



Dierenkaartjes, gebaseerd op de figuren van de axenroos: (de uitgewerkte kaartjes kan u in de externe koffer vinden)

		
Ik help iemand	Ik voer opdrachten correct uit	Ik durf neen zeggen
		
Ik kan om hulp vragen	Ik durf een angst loslaten	Ik durf aangeven dat ik bang ben
		
Ik durf tonen hoe ik me voel	Ik durf aangeven dat iets fout is	Ik houd een overzicht en blijf ordelijk

# Orina

		
Ik durf een vraag stellen	Ik ben aandachtig	Ik kan een geheim bewaren
		
Ik kan uitleg geven of de leiding nemen		

Praatkaartjes die het verlegen kind kan gebruiken in de klas: (Hieronder ziet u slechts enkele voorbeelden, alle uitgewerkte praatkaartjes kan u in de externe koffer vinden).

<b>PRAATKAARTJES</b>	<b>KAN JE ME HELPEN?</b>	<b>MAG IK MIJN HANDEN WASSEN?</b>
<b>MAG IK NAAR HET TOILET?</b>	<b>IK BEN MIJN AGENDA VERGETEN.</b>	<b>KAN IK EEN BALPEN LENEN?</b>

## Materiaallijst externe koffer:

- ❖ Leerkrachtenbundel: 'Eerste hulp bij verlegenheid in de klas' (1)
- ❖ Dapper verhaal: 'Dapper is een superheld' (1)
- ❖ Dapper doe-boek: 'Dapper is een superheld' (1)
- ❖ Blanco schriftjes (3)
- ❖ Uitbeeldkaartjes (speluitleg zie 'Dapper doe-boek')
- ❖ Stiftenbordje (1)
- ❖ Praatkaartjes
- ❖ Dierenkaartjes
- ❖ Emotie-meter (voor kinderen vanaf 6 jaar & voor kinderen vanaf 8 jaar)
- ❖ Hulp-blokjes (2)
- ❖ Dapper knuffel (1)
- ❖ Krachtdoosje (2) + materiaal om te versieren
- ❖ Confituurpot als gevoelensdoos (1) + crêpepapier in diverse kleuren
- ❖ Vragenbus voor de leerkracht (1)

Enkele afbeeldingen:



## 7. Literatuurlijst

- [1] Ang.W. (2019). Woordenwolken. België: Studio Sesam vzw.
- [2] Anstendig, K. (1999). Is selective mutism an anxiety disorder? Rethinking its DSM-IV classification. *Journal of Anxiety Disorders*, 13, 417-434
- [3] Anstendig, K.(1998). "Selective Mutism: A Review of the Treatment Literature by Modality from 1980–1996". *Psychotherapy*.
- [4] Ascento. (2018, 16 juni) [Foto]. Zelfvertrouwen, een must op de werkvloer. Geraadpleegd op 29 april 2019 van <https://ascento.be/nl/blog/zelfvertrouwen-een-must-op-de-werkvloer>
- [5] Auteur onbekend. (2016). *Het stille kind* [Foto]. Geraadpleegd op 28 februari 2019, van <http://www.hetstillekind.nl/wat-is-het.html>
- [6] Boekenwijzer. (2017) [Foto]. Kinderboekentip van de week: De leeuw in de muis & Laat maar los, koala. Geraadpleegd op 28 april van <https://boekwijzer.com/2017/03/08/kinderboekentip-van-de-week-de-leeuw-in-de-muis-en-laat-maar-los-koala-met-filmpje-en-winactie/>
- [7] Bos W. (2010, 19 mei). Als verlegenheid tot zwijgen leidt. Geraadpleegd van <https://www.ouders.nl/artikelen/als-verlegenheid-tot-zwijgen-leidt>
- [8] Braet C. (2017, 18 februari). Spreekangst bij kinderen en jongeren. Hoe selectief mutisme in de praktijk behandelen? [PowerPoint]. Geraadpleegd van <https://www.selectiefmutisme.be/diagnose-en-behandeling/217-verslagen-spreekangst-bij-kinderen-en-jongeren-hoe-selectief-mutisme-in-de-praktijk-behandelen-op-18-02-2017-in-brugge>
- [9] Bright.R. (2018). *De leeuw in de muis* (4e ed.) Haarlem. Nederland: Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV.
- [10] Carducci Bernardo J. (2004). *De verlegenheid voorbij*. (2<sup>e</sup> druk). DB Houtem: MOM/Unieboek bv.
- [11] Deferme K., De Jonghe E. (2015, 12 december). Breekbaar/bespreekbaar [PowerPoint]. Geraadpleegd van <https://www.selectiefmutisme.be/diagnose-en-behandeling/216-verslag-ontmoetingsdag-breekbaar-bespreekbaar-selectiefmutisme-2015-in-antwerpen>
- [12] De Jonge M. (2015, 12 december). Breekbaar/bespreekbaar [PowerPoint]. Geraadpleegd van <https://www.selectiefmutisme.be/diagnose-en-behandeling/216-verslag-ontmoetingsdag-breekbaar-bespreekbaar-selectiefmutisme-2015-in-antwerpen>
- [13] De Jong N. N. (2013, 30 mei). Masterthesis Orthopedagogiek; werkveld: Jeugdzorg. Geraadpleegd van [file:///C:/Users/Media%20Markt%20Kortrijk/Downloads/Masterthesis%20Jong,%20N%20de-3450260%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Media%20Markt%20Kortrijk/Downloads/Masterthesis%20Jong,%20N%20de-3450260%20(3).pdf)
- [14] de Vos, van der Hoeven T. (2008, september). Zelfvertrouwen. Geraadpleegd van <https://www.opvoedadvies.nl/zelfvertrouwen.htm>
- [15] de Vos van der Hoeven, T. (2002, december). Een beetje verlegen. Geraadpleegd op 29/11/2018 via <https://www.opvoedadvies.nl/verlegen.htm>

- [16] Dsouza R. (2017, 18 februari) [Foto]. Overcoming Shyness. Geraadpleegd op 28 april 2019, van <https://www.reenadsouza.com/overcoming-shyness/>
- [17] Freepik Company S.L. (2013-2019). [afbeeldingen] geraadpleegd via <https://www.flaticon.com/search>
- [18] Famme (2017, 18 april). Onderzoek: kinderen die zich verkleden als hun held kunnen zich beter concentreren. (illustratie). Geraadpleegd op 23/04/2019 via <https://www.famme.nl/superhelden-verkleden-concentreren/>
- [19] Heather. (2015, june 3). Test your superpowers with us at fit+, Harbor East. (illustratie). Geraadpleegd op 23/04/2019 via <https://coolprogeny.com/2015/06/harbor-east-fit-fest-15/>
- [20] Jarman.J. (2012). Twee verlegen panda's (2e ed.). Antwerpen, België: Uitgeverij C. de Vries-Brouwers
- [21] Kelly.J. (2017). Mag ik meedoen? Utrecht, Nederland: veltman Uitgevers.
- [22] Koenders M. (2018, 17 oktober) [Foto]. Zelfvertrouwen creëren bij kinderen en jongeren. Geraadpleegd op 29 april 2019 van <https://praktijkgroeitotbloei.nl/zelfvertrouwen-creeren-bij-kinderen-en-jongeren/>
- [23] KU Leuven. (Publicatiejaar onbekend). Postenspel Axenroos. Geraadpleegd van <https://www.kuleuven.be/thomas/images/algemeen/vorderingsplan/>
- [24] Selectief Mutisme [Foto]. Logo Vzw Selectief Mutisme Vlaanderen. Geraadpleegd op 28 april 2019 van [https://dossotog2015.weebly.com/uploads/5/3/1/1/53116139/onderzoek\\_leuven.pdf](https://dossotog2015.weebly.com/uploads/5/3/1/1/53116139/onderzoek_leuven.pdf)
- [25] Selectief Mutisme Vlaanderen. (2012). Mijn kind is zó verlegen. Geraadpleegd op 30/11/2018 via <https://www.selectiefmutisme.be/is-mijn-kind-verlegen/135-kind-zoverlegen>
- [26] Spreekt voor zich. (2012). Therapie voor kinderen met selectief mutisme: Informatieboekje voor kinderen met selectief mutisme. Geraadpleegd van <http://www.spreektvoorzech.nl/wp-content/uploads/2012/09/Informatieboekje-voor-kinderen.pdf>
- [27] Studio Sesam. (2019, 9 februari) [Foto]. Uitnodiging nieuw prentenboek 'Woordenwolken' van Winny Ang en Fatinha Ramos. Geraadpleegd op 28 april 2019 van <https://www.studiosesam.be/uncategorized/uitnodiging-woordenwolken-nieuw-prentenboek-van-winny-ang-fatinha-ramos-09-02-19/>
- [28] Swerts, A. (2019, 4 april). Hoe help je kinderen hun praatangst te overwinnen? [Artikel] Geraadpleegd van <https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/hoe-help-je-kinderen-hun-praatangst-te-overwinnen/article-longread-1450241.html>
- [29] Vocking G. (2014). Verlegen complimentenvanger [Foto]. Geraadpleegd op 28 februari 2019, van <https://www.power2improve.com/blog/2014/04/18/verlegen-complimentenvanger/>
- [30] Watts J. (2019, 11 maart). Greta Thunberg, schoolgirl climate change warrior: 'Some people can let things go, I can't'. Geraadpleegd van <https://www.theguardian.com/world/2019/mar/11/greta-thunberg-schoolgirl-climate-change-warrior-some-people-can-let-things-go-i-cant>

# DAPPER

Eerste hulp bij

verlegenheid

in de klas



**DAPPER!**

Ik wil, ik durf en ik kan

Educatieve en informatieve  
bundel rond verlegenheid in  
de lagere school.



**Wie mij begrijpt kan me helpen,  
wie me wil helpen doet me groeien.**

# Voorwoord

Beste lezer

Als ervaringsdeskundige en als student in de opleiding lager onderwijs weet ik als geen ander hoe het is om verlegen te zijn in de klas.

Kan u, als leerkracht, gemakkelijk het onderscheid maken tussen een stille leerling en een leerling die echt verlegen is of praatangst heeft?

Weet u hoe een leerkracht verlegenheid kan herkennen in de klas?

Wat zijn de signalen en hoe kan u een verlegen kind zo optimaal mogelijk ondersteunen?

In deze bundel vindt u uitleg over verlegenheid (bij kinderen). Dankzij enkele tips & tricks kan u verlegenheid eenvoudiger herkennen, begrijpen en leert u omgaan met praatangst in de klas. U vindt hier ook de uitleg bij de kinderboekjes voor kinderen met praatangst.

Hopelijk kan deze bundel bijdragen tot het beter herkennen, begrijpen van en omgaan met verlegenheid in de klas.

**Emma De Ras**

emma\_deras@hotmail.be

Bachelor Lager Onderwijs

Odisee, Campus Dirk-Martens

9300, Aalst

**Met dank aan de vzw Selectief Mutisme**

<https://www.selectiefmutisme.be/>



## Welkom in deze bundel

<b>Wat is praatangst?</b>	<b>1</b>
Verlegen of selectief mutist?	2
Kenmerken van verlegenheid & selectief mutisme	3
Autisme & selectief mutisme	4
Faalangst & verlegenheid	5
<b>Vormt elke verlegenheid een probleem?</b>	<b>6</b>
<b>Het verlegen kind helpen: Ik ben Dapper!</b>	<b>7</b>
Stap 1: verlegenheid herkennen	8
Stap 2: verlegenheid begrijpen	9
Stap 3: omgaan met verlegenheid	10
Materialen voor in de klas	11
Tips & tricks	12-14
<b>Meer informatie</b>	<b>15</b>
<b>Bronnenlijst</b>	<b>15</b>

# WAT IS PRAATANGST?

Elke leerkracht maakt het wel eens mee: een kind dat niet of weinig praat in de klas.

## Verlegen zijn is ...

1. Moeite hebben om spontaan contact te leggen.
2. Moeite om te praten tegen leeftijdsgenoten en/of (onbekende) volwassenen.
3. Bang zijn voor nieuwe situaties en/of onbekende mensen.

## Verlegenheid komt vaak voor bij ...

1. Jonge kinderen tussen 2 en 4 jaar, deze verlegenheid gaat meestal vanzelf over.
2. Nieuwe situaties zoals veranderen van school of klas,  
deze natuurlijke reactie verdwijnt meestal vanzelf.
3. Onzekere en angstige kinderen (vb. kinderen met separatieangst)
4. Anderstalige nieuwkomers en kinderen met een vreemde moedertaal.

## LET OP!

Een stil kind is niet onmiddellijk een verlegen kind. Sommige kinderen zijn van nature rustig, maar hebben geen probleem om een vraag te stellen of een gesprek te voeren.

## Verlegen of selectief mutist?

De termen praatangst en spreekangst of verlegenheid worden wel eens door elkaar gebruikt. Toch zijn er verschillen tussen verlegenheid en echte praatangst.

Soms kan de angst om te praten zo groot zijn dat het kind helemaal niet meer durft spreken in bepaalde situaties (zoals op school), maar wel normaal spreekt in andere situaties (zoals thuis). In dat geval kan er sprake zijn van selectief mutisme, of kortweg SM.

**Selectief mutisme is een angststoornis. Het kind kan de diagnose enkel krijgen door een arts en wanneer het voldoet aan bepaalde kenmerken.**

### **TWEE BIJZONDERE KENMERKEN VAN SELECTIEF MUTISME:**

1. Het kind spreekt vlot in situaties waar hij zich op m'n gemak voelt (vaak is dit thuis of bij specifieke personen).
2. Het kind spreekt gedurende een langere periode (+ één maand) helemaal niet in specifieke situaties of in het bijzijn van bepaalde personen (vaak is dit op school, in de winkel, ...).

# Kenmerken van verlegenheid & selectief mutisme

Onderstaande kenmerken zijn niet van toepassing op elk verlegen kind/elk kind met SM.

## SELECTIEF MUTISME

= angststoornis, ontstaat meestal plots.

Geen verbale communicatie in bepaalde situaties,

Soms geen non-verbale communicatie, (vb. oogbeweging, knikken, wijzen, ...).

Karakter: - koppig,  
- eigen willetje  
(en dit ook uiten).  
- gevoelig, snel emotioneel geraakt,

Nood aan structuur, willen dat alles verloopt zoals gepland.

Soms te veel praten in bepaalde situaties of bij bepaalde mensen.

## VERLEGENHEID

= meestal van jongs af aan aanwezig.

Weinig verbale communicatie, wel non-verbale communicatie,

Doet steeds wat er gevraagd wordt, eerder een "volgend"-type.

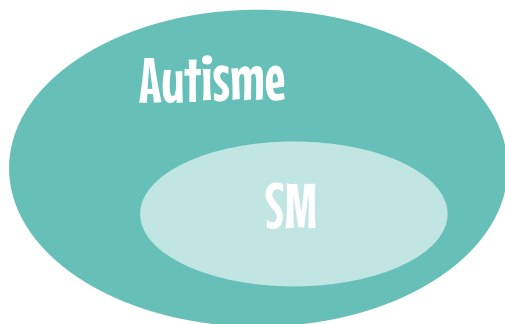
Karakter: - eigen willetje,  
(kan hier moeilijk voor uitkomen).  
- gevoelig, snel emotioneel geraakt,

Gezicht wordt vaak rood wanneer het kind spreekt (= schaamte).

Over het algemeen gespannen houding, in elkaar gedoken & niet willen gezien worden.

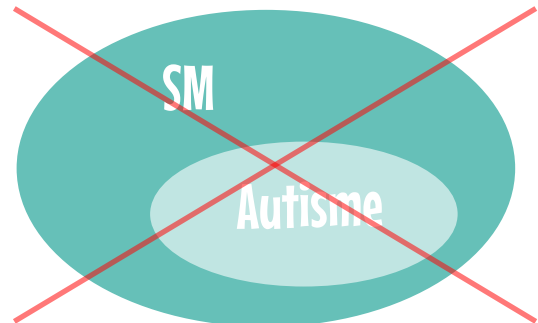
# Autisme & selectief mutisme

Autisme en selectief mutisme worden vaak met elkaar verward.



## AUTISME

- SM kan een onderdeel zijn van autisme.
- Zwijgen in sociale situaties maakt deel uit van de sociale communicatieproblemen die bij autisme voorkomen.



## Selectief mutisme

- Autisme is geen onderdeel van SM.
- Zwijgen in sociale situaties zijn signalen van een angststoornis. Er is meestal geen sprake van taalproblemen.

# Faalangst & verlegenheid

## Wist je dat?

Kinderen met faalangst enorm bang zijn voor mislukking? Ze gaan elke situatie uit de weg waarin ze denken te moeten presteren. Hierdoor leren deze kinderen ook niet omgaan met tegenslagen.

Verlegen kinderen en kinderen met praatangst vermijden zo veel mogelijk situaties waarin verwacht wordt te spreken. Ook bij deze kinderen kan er een vorm van faalangst ontstaan.

## Waarvoor zijn deze kinderen bang?

### Verlegen kinderen én kinderen met SM zijn bang:

- om te falen,
- om iets fout te zeggen ,
- om een verkeerde indruk na te laten.,
- van de reacties die ze zullen krijgen als ze plots spreken.

Kinderen met faalangst komen vaak in een vicieuze cirkel terecht van angstgevoelens en vermijdingsgedrag. Kinderen met spreekangst kunnen ook een vorm van faalangst ontwikkelen.

## VORMT ELKE VERLEGENHEID EEN PROBLEEM?

Neen, gelukkig niet!

Zolang het kind er zelf geen last van ondervindt vormt de verlegenheid in principe geen probleem.

Gedragingen bij een verlegen kind kunnen misleidend zijn. Soms lijkt het alsof het kind gewoon stil en rustig is, terwijl hij vanbinnen heel gespannen en angstig is. Ga dus niet enkel uit van wat je ziet!

### **BELANGRIJK: EEN KIND GROEIT NIET OVER ZIJN VERLEGENHEID HEEN!**

Wanneer een kind situaties uit de weg gaat, zichzelf te kort doet, of onnodige angsten ontwikkelt is het wel noodzakelijk om aan de verlegenheid of spreekangst te werken. Verlegenheid die niet opgemerkt wordt kan negatieve gevolgen hebben in de sociale en emotionele ontwikkeling van het kind.



# Het verlegen kind helpen: Ik ben Dapper!

Een kind brengt het overgrote deel van zijn jeugd jaren door in de klas. De manier waarop een leerkracht omgaat met de verlegenheid, kan dus een grote invloed hebben op hoe het kind zijn verlegenheid zelf zal ervaren.

Maar geen nood! Een leerkracht hoeft geen therapeut te zijn en er wordt niet verwacht dat hij het probleem van het kind zal oplossen. Er zijn wel enkele stappen die de leerkracht kan ondernemen om een kind te helpen 'succesvol verlegen' te worden.

## De drie "dappere" stappen:

1. Verlegenheid herkennen
2. Verlegenheid begrijpen
3. Omgaan met verlegenheid

Op de volgende bladzijden worden bij elke stap concrete voorbeelden gegeven om een verlegen kind te helpen bij het overwinnen van zijn spreekangst.

## Help jij het kind succesvol verlegen te worden?

### IK BEN DAPPER, EN JIJ?



## Stap 1: Verlegenheid herkennen

Heb je het vermoeden dat er een verlegen kind in de klas zit? Observeer het kind tijdens verschillende activiteiten en let op volgende signalen:. Omcirkel wat van toepassing is.

0 = nooit    1 = zelden    2 = af en toe    3 = x/per dag    4 = elke les

Het kind steekt zijn vinger op tijdens de les.	0	1	2	3	4
Het kind spreekt uit eigen initiatief.	0	1	2	3	4
Het kind stelt vragen.	0	1	2	3	4
Het kind antwoordt met een vlotte zin.	0	1	2	3	4
Het kind durft de leiding nemen.	0	1	2	3	4
Het kind durft zijn mening te geven.	0	1	2	3	4
Het kind durft 'neen' zeggen.	0	1	2	3	4
Het kind maakt vlot oogcontact.	0	1	2	3	4
Het kind kan met iedereen samenwerken.	0	1	2	3	4

Heeft het kind een lage score na het invullen van vorige vragenlijst?  
Dan is de kans groot dat er sprake is van verlegenheid of  
praatangst.

## Stap 2: Verlegenheid begrijpen

Wat speelt er zich af in het hoofd van het verlegen kind? Er werd eerder al een antwoord gegeven op de vraag 'waarvoor is een verlegen kind bang?'. Maar om een verlegen kind te kunnen helpen, is het noodzakelijk de verlegenheid te begrijpen. Iemand die verlegenheid of praatangst niet begrijpt, zal er ook niet op de juiste manier mee omgaan.

### 'Kan het kind wel praten? Is hij gewoon koppig?'

Een kind met spreekangst wil vaak heel graag praten. Hij is echter zo bang voor de reactie die hij zal krijgen, of omdat hij iets verkeerd zal zeggen, dat hij blokkeert. Het voelt alsof er een brok in zijn keel zit, waardoor hij letterlijk geen woord meer uitgesproken krijgt. Hij wil dus wel spreken, maar durft en kan het niet.

### 'Waarom praat hij niet gewoon, zo moeilijk is dat toch niet?'

Spreekangst is een soort slechte gewoonte die het kind niet kan loslaten. Het is meer dan gewoon onzeker of beschaamd zijn. De angst om te spreken is zo groot dat dit invloed heeft op het functioneren van het kind. Een kind dwingen om te spreken kan net het tegenovergestelde effect hebben. Voor het kind voelt dit aan als een straf. de angst neemt toe, waardoor hij nog meer zal dichtklappen.

## Stap 3: Omgaan met verlegenheid

Het ene verlegen kind zal het aangenaam vinden wanneer zijn klasgenootjes hem begrijpen en respect tonen voor zijn angst om te spreken, terwijl andere kinderen hun spreekangst liever niet aan iedereen willen tonen. Bij elk kind gaat men dus op een andere manier om met de verlegenheid of spreekangst. Dit hangt vooral af van wat het kind zelf wilt en waar hij zich goed bij voelt. Laat een kind dus ook zelf aangeven wat hem het beste kan helpen.

Voor het kind kan het interessant zijn om de nadruk niet te leggen op 'verlegenheid overwinnen', maar bijvoorbeeld op 'dapper zijn'. Vanuit het idee dat een verlegen kind 'dapper' kan worden, ontstonden er twee boekjes:

Dapper is een superheld: **verhaal**

Dapper is een superheld: **doe-boek**

### Het verhaal van Dapper:

In het verhaal (A5) maakt het kind kennis met Dapper, een schildpad die bang is om te spreken in de klas. Op school kruipt hij in zijn schild, maar thuis durft hij zich wel tonen.

Dapper droomt ervan om superheld te worden, maar daar heeft hij superkrachten voor nodig. Hij weet dat het niet gemakkelijk zal zijn, maar superhelden mogen ook fouten maken!

Dapper nodigt het kind uit om samen met hem een uniek avontuur te beginnen. In het doe-boekje zal het kind allerlei opdrachten maken die hem helpen om zijn eigen superkrachten te ontwikkelen én dapper te worden.

# Materialen voor in de klas

## Stiftenbordje + praatkaartjes

Een verlegen kind durft vaak niet te antwoorden op een vraag. Om het kind toch de kans te geven een antwoord te geven of deel te nemen aan een gesprek, kan hij gebruik maken van het stiftenbordje om zijn antwoord of vraag te noteren. Praatkaartjes zijn kant-en-klare vraagzinnen of antwoorden die het kind kan tonen. Ze kunnen een inspiratie zijn voor het kind om zelf nieuwe kaartjes te maken.

## Help-blokje

Het is niet altijd eenvoudig voor een verlegen kind om hulp te vragen wanneer hij iets niet begrepen heeft. Het kind kan het help-blokje gebruiken om aan te geven of hij hulp nodig heeft tijdens een opdracht of zelfstandig werk zonder hiervoor zijn vinger op te steken.

## Emotie-meter

Bij de meeste kinderen valt het redelijk goed op wanneer ze niet goed in hun vel zitten. Verlegen kinderen kunnen gemakkelijker een masker opzetten en doen alsof ze alles onder controle hebben. Aan de hand van een emotie-meter kan het kind aangeven hoe hij zich voelt.

## Dapper knuffel

Dapper motiveert het kind om zijn verlegenheid te begrijpen. Jonge kinderen kunnen de knuffel gebruiken als vertrouwenspersoon waar ze alles kunnen tegen zeggen. Sta het kind toe om de knuffel af en toe bij zich te nemen als hij zich niet zo goed in z'n vel voelt.

## Tips & tricks

### VOOR HET KIND

Zoek naar wat het kind wel durft (knikken, aanwijzen, in oor fluisteren) en beloon elke poging tot communicatie.

Laat het kind toe om non-verbaal te antwoorden (bijvoorbeeld duim opsteken bij ja/nee, knikken, lachen, ...).

Moet het kind een interview afnemen of vragen stellen? Laat hem de vragen voorbereiden en op een blad noteren.

Geef bij een spreekoefening de opdracht mee naar huis zodat het kind zich beter kan voorbereiden.

Activiteiten om met de handen te werken en waarbij de nadruk niet op het spreken ligt stimuleren de betrokkenheid.

Sta het kind toe om zich te verplaatsen in de klas.

Het is beter om het verlegen kind in een kleine groep te laten werken dan in grote groep (beter per 2 dan per 4).

## Tips & tricks

### VOOR DE LEERKRACHT

Leg niet te veel druk op het kind, forceren helpt niet.

Stel gesloten vragen.

Gebruik humor.

Vaak is het geven van een compliment moeilijk omdat de leerling daarmee in de belangstelling komt te staan. Probeer dat dan met een klein gebaar of sticker.

Probeer eens een gesprekje in een veilige omgeving of op een ander moment, zoals na schooltijd of in pauze met een vriendinnetje.

Heb meer aandacht voor positieve feedback/ bekrachtiging en minder voor wat het kind niet goed doet.

Geef duidelijk aan waarop het kind geëvalueerd zal worden tijdens een opdracht.

Stel je toch een vraag? Zeg dan dat het kind niet verplicht is om te antwoorden, zo valt er al heel wat druk weg.

## Tips & tricks

### IN DE KLAS

Wissel niet te vaak van plaats zodat het kind kan wennen aan zijn omgeving.

Voorzie een apart 'snoezelhoekje' in de klas waar het kind zich kan afzonderen om een groepswerk te doen of om te spreken met de leerkracht of een medeleerling. Zo is er geen extra druk van andere aanwezige mensen en kan het kind zich afzonderen in een veilige hoek. Het kind kan hier op eigen initiatief naartoe gaan.

Laat het kind achteraan in de klas zitten (niet naast de deur of naast de leerkracht) tenzij het kind dit liever niet heeft.

Laat het verlegen kind kiezen naast welke medeleerling hij wilt zitten (=vertrouwenspersoon).

## Meer informatie

Neem een kijkje op [www.selectiefmutisme.be](http://www.selectiefmutisme.be), de officiële site van de Vereniging Selectief Mutisme vzw.

Ook de Nederlandse site [www.spreektvoorzicht.nl](http://www.spreektvoorzicht.nl) geeft een uitgebreid aanbod voor kinderen, jongeren, ouders, therapeuten en leerkrachten die te maken krijgen met spreekangst en selectief mutisme.

## Bronnenlijst

de Vos van der Hoeven, T. (2002, december). Een beetje verlegen. Geraadpleegd op 29/11/2018 via <https://www.opvoedadvies.nl/verlegen.htm>

Famme (2017, 18 april). Onderzoek: kinderen die zich verkleden als hun held kunnen zich beter concentreren. (illustratie). Geraadpleegd op 23/04/2019 via <https://www.famme.nl/superhelden-verkleden-concentreren/>

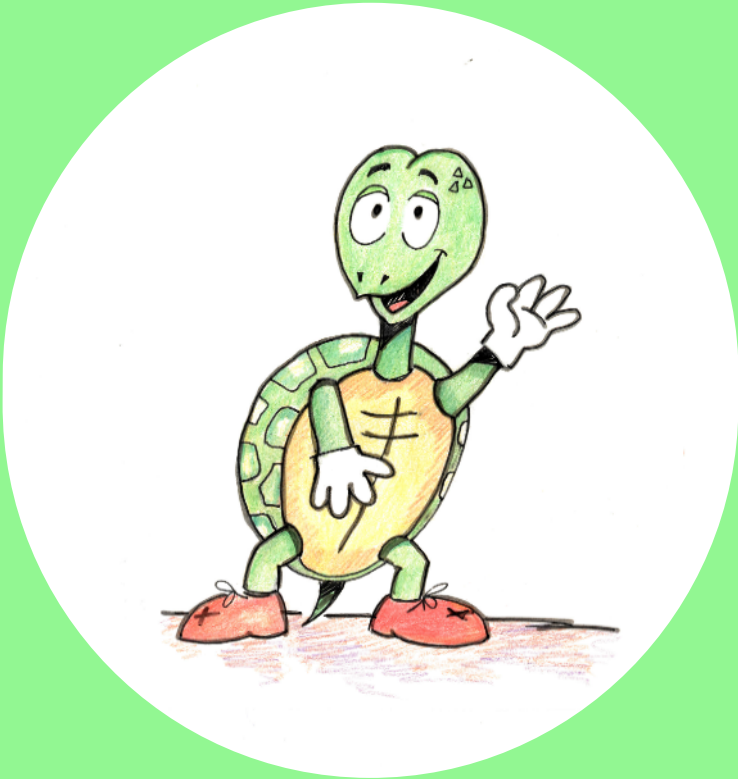
Heather. (2015, 3 juni). Test your superpowers with us at fit+, Harbor East. (illustratie). Geraadpleegd op 23/04/2019 via <https://coolprogeny.com/2015/06/harbor-east-fit-fest-15/>

Selectief Mutisme Vlaanderen. (2012). Mijn kind is zó verlegen. Geraadpleegd op 30/11/2018 via <https://www.selectiefmutisme.be/is-mijn-kind-verlegen/135-kindzo-verlegen>



Emma De Ras

Christine Laurent



**DAPPER IS een**  
**SUPERHELD**

**Grote tekst: Voor lezers vanaf 6 jaar**

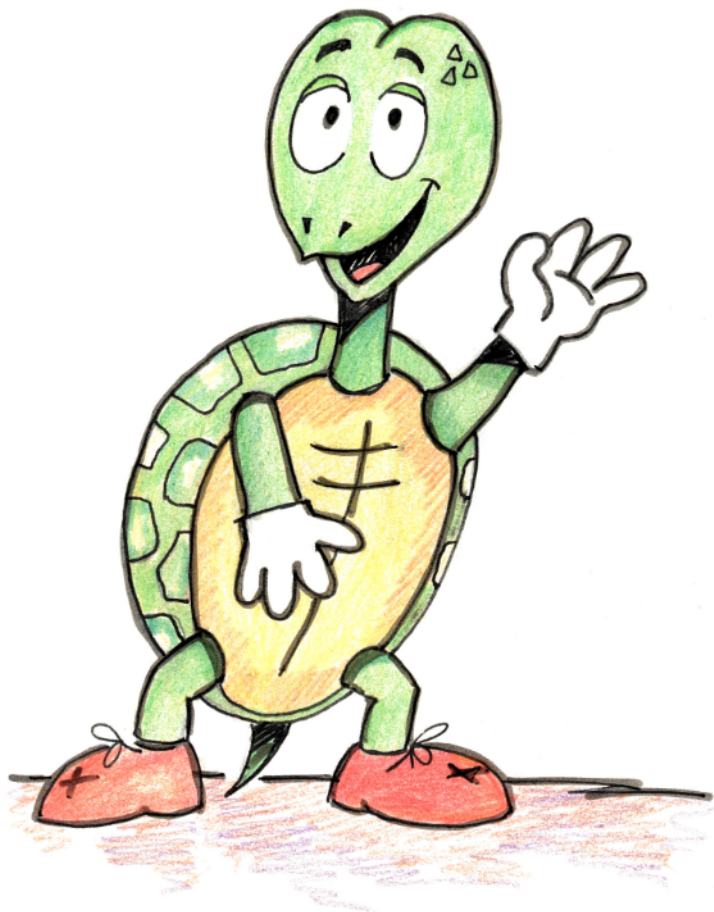
Kleine tekst: Voor lezers vanaf 8 jaar

**Tekst: Emma De Ras**  
**Illustraties: Christine Laurent**

**Dit boekje is ontworpen als onderdeel  
van mijn bachelorproef, met als titel  
'(Extreem) verlegen en toch praten in de klas'.**

**Met dank aan Elfi Van Keymeulen, Christine  
Laurent en vzw Selectief Mutisme.**

**Emma De Ras,  
juni 2019**



**Ik ben Dapper!  
Ik hou van tellen, spellen  
en verhalen vertellen.  
Ik heb niet zo'n snelle benen,  
maar ik hou van avontuur!  
In mijn dromen kan ik vliegen  
zoals vogels in de natuur.**

**Ik ben geen gewone schildpad,  
ik wandel langs mijn eigen pad.  
Wat vind je van mijn rode schoenen?  
Ze zijn gemaakt voor echte kampioenen!  
Als ik ze aan heb neem ik sprongen vooruit,  
daarom doe ik ze nooit meer uit!**

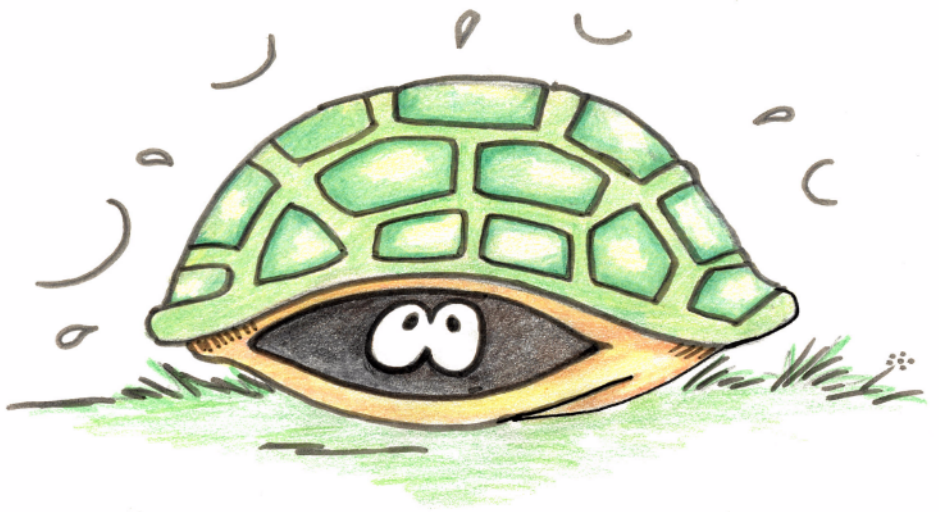
**Neem een kijkje in  
het doe-boek bij  
opdracht 1**



**Ik droom ervan om  
een superheld te zijn,  
dan kan ik alles zeggen  
en voel ik me nooit klein!**

**Om superheld te zijn heb je superkrachten nodig,  
die krijg je niet vanzelf.**

**Ik wou dat ik nergens bang voor was,  
dan kan ik mezelf zijn  
thuis en in de klas.**





**Maar ik durf niet praten  
in de klas en ik ben bang  
van meester Bas.**

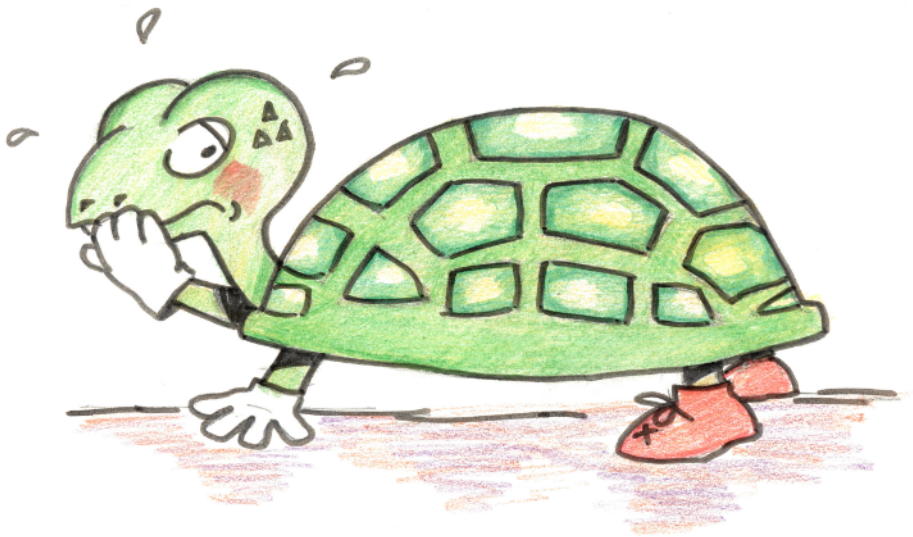
**Is een superheld soms ook bang?  
Ik hou niet van woorden delen  
of in een grote groep samen spelen.  
Dan huil ik snel of word ik boos  
en voel ik me soms radeloos.**

**Neem een kijkje in het  
doeboek bij opdracht 2**



**Een superheld kan ook bang  
zijn, dat is geen probleem!  
De meester zegt:  
"je bent je stem verloren".  
Als ik hem niet vind, kan  
niemand me horen.**

**Je hoeft niet alles te kunnen om superheld te zijn,  
af en toe mislukken maakt je heus niet klein!  
Tegen sommige mensen zeg ik veel,  
tegen anderen niets.  
Ook al wil ik veel vertellen,  
soms lukt het gewoon niet!  
De meester zegt dat ik verlegen ben,  
maar ik heb hem verteld:  
"Meester, ooit word ik een superheld".**



# Soms heb ik het moeilijk... ...dan ben ik verlegen

De meester stelt een vraag,  
ik weet het antwoord wel!  
'Komt het nog vandaag?'  
Helaas, mijn woorden zijn te traag.

Soms hoort hij me praten,  
dat maakt me zo bang!  
Hij houdt me in de gaten  
in de klas en in de gang.

Thuis ben ik een babbelkous,  
omdat ik op school zo weinig zeg.  
Dan vinden alle woorden  
plotseling hun weg.

Bla bla bla

Bla bla bla

Ne

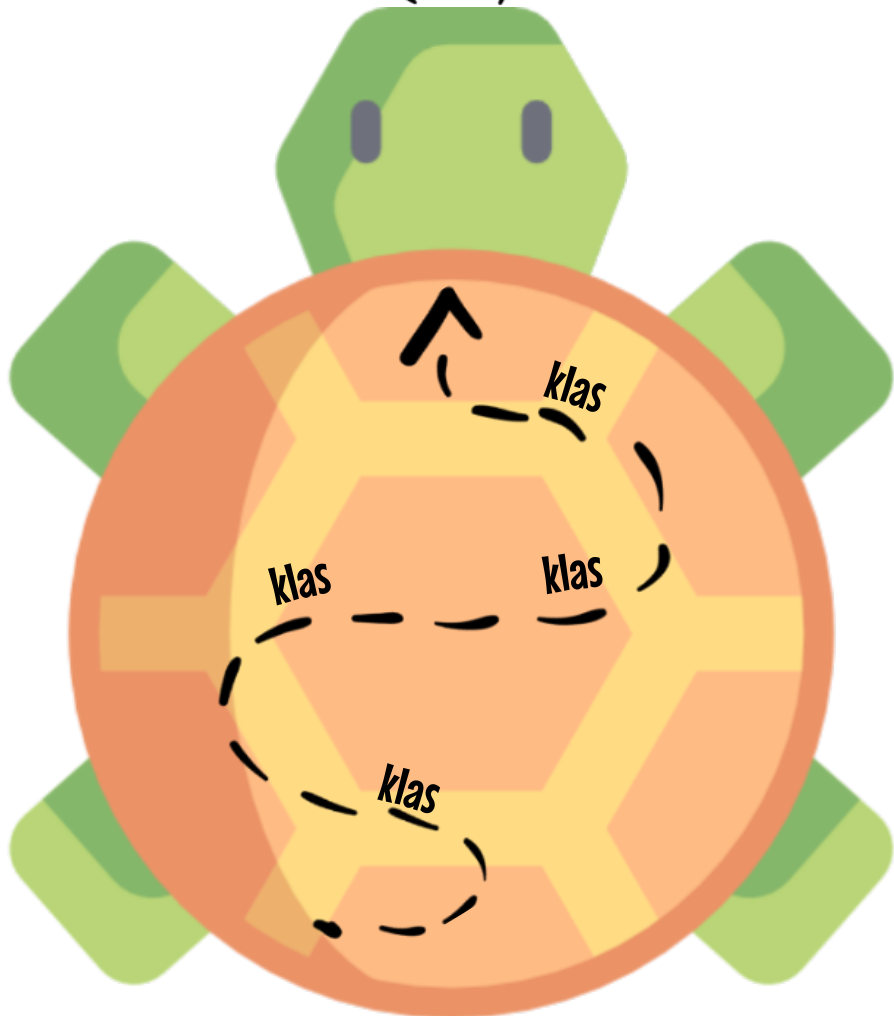
Bla bla bla

Ja

...

thuis

klas



# Woordenweg

**Soms zitten de woorden  
helemaal vast, wat een last!  
Ze moeten nog een lange weg  
afleggen voor ik ze kan zeggen.**

Af en toe ontsnapt er ééntje in de klas,  
dat vindt de meester goed.  
Maar thuis komen de woorden in overvloed.  
In mijn hoofd zitten ze klaar, babbel maar!

Neem een kijkje in het  
doeboek bij opdracht 3







**Ik ben Dapper  
en ik word superheld!  
Dapper zijn is dik oké,  
maar misschien is het  
leuker met twee.  
Doe jij met me mee?**

**Ik wil een superheld zijn met veel superkrachten,  
dan vinden de woorden misschien hun weg  
en moet de meester niet meer wachten  
tot ik een woordje zeg.**

SUPER -  
KRACHTEN

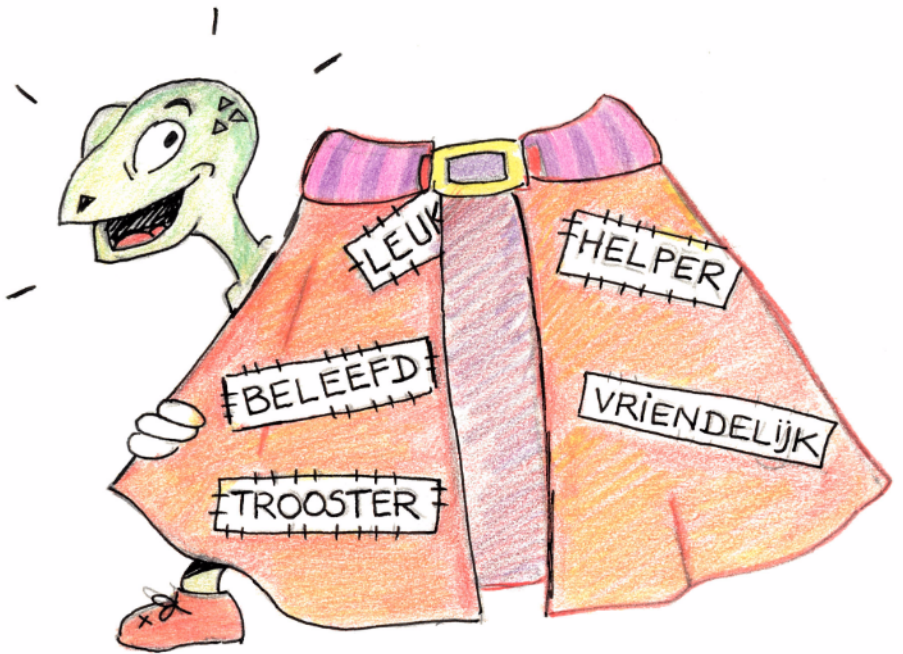


**Een superheld heeft  
superkrachten nodig.**

**Superkrachten zijn dingen  
waar je goed in bent,  
zoals luisteren of vriendelijk zijn.**

**Ik kan wel veel vertellen, maar vaak ben ik te stil.  
De superkrachten zullen groeien,  
want ik durf, ik kan en ik wil!**

**Met meer superkrachten  
voel ik me beter in m'n vel.  
Dan kan ik tegen de meester praten  
en meedoen met elk spel!**



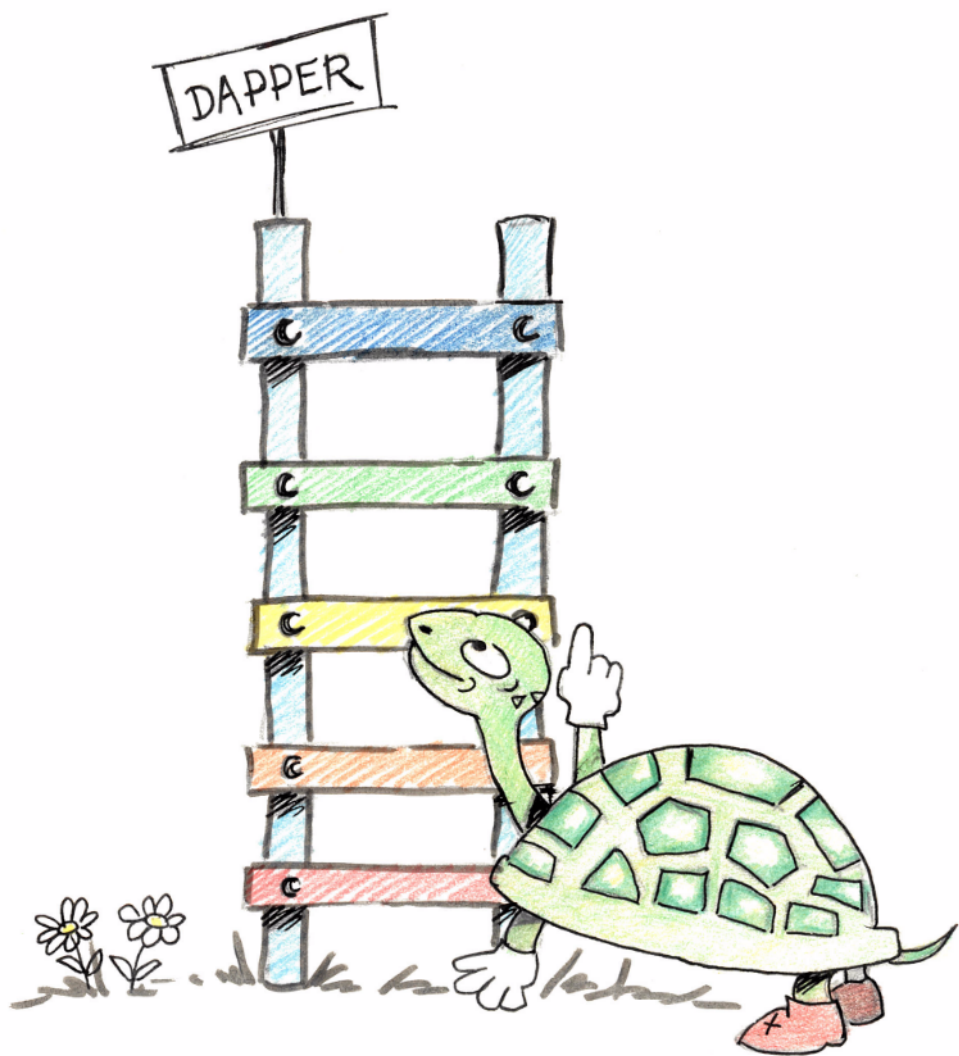
Neem een kijkje in het  
doeboek bij opdracht 4



**Wat vind je van mijn cape?**

**Ik heb hem helemaal zelf gemaakt!  
Er staan allerlei leuke woorden op  
die iets over mij vertellen.**

**Zo kan iedereen zien wat voor  
een held ik ben!**



# De groeiladder

**Om een echte superheld te zijn,  
moet je groeien.  
Dat doe ik op mijn groeiladder!  
Hoe meer superkrachten ik heb,  
hoe hoger ik geraak.**

**Daarvoor moet ik mezelf wel uitdagen.  
Na elke uitdaging klim ik een  
trapje naar omhoog.**

**Neem een kijkje in het  
doeboek bij opdracht 5**





**Hoe hard ik ook mijn best doe,  
soms geraak ik niet omhoog.  
Maar daar kan ik ook uit leren:**

**Een fout is niet zo erg.**

**Ik blijf opnieuw proberen  
en zoek een andere weg.  
Zal ik je iets verklappen?**

**Een superheld heeft soms ook  
pech!**

**Neem een kijkje in het  
doeboek bij opdracht 6**



**Wil jij ook superheld worden?  
Ga samen met mij op zoek naar  
jouw superkrachten.  
Ben je klaar voor jouw  
eigen unieke avontuur?  
Laten we er aan beginnen!**

**Neem een kijkje in het doe-boek  
en maak alle opdrachten.  
Hoe meer uitdagingen je tot een goed einde brengt,  
hoe meer jouw superkrachten zullen groeien  
en hoe gemakkelijker je jouw angsten zal overwinnen!**

**Ik ben er klaar voor. Jij ook?**



**Er staan nog heel wat  
opdrachten in het  
doe-boek, neem vlug  
een kijkje!**

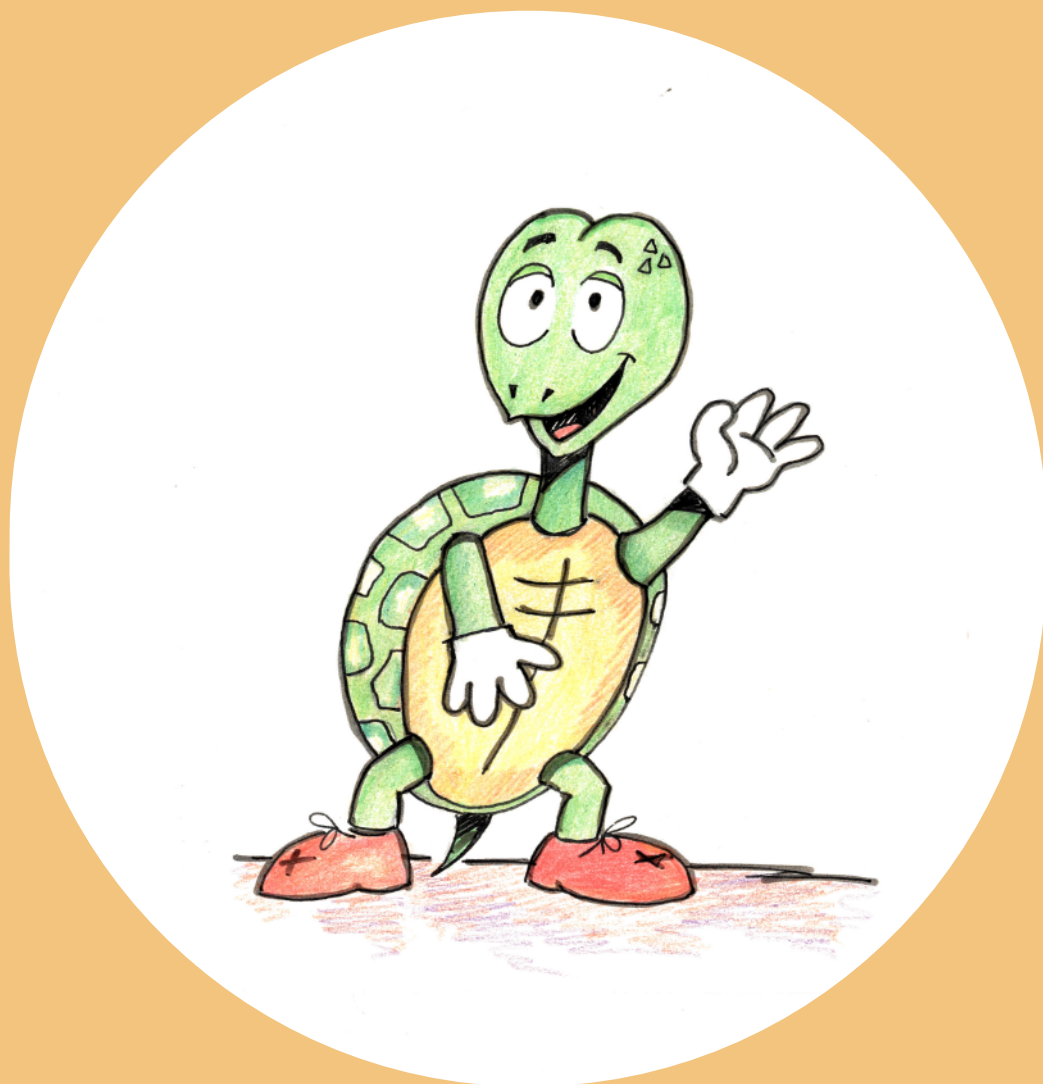




Hallo, mijn naam is Dapper.  
Ik ben niet zomaar een schildpad.  
De meester zegt "je bent verlegen",  
maar ik heb hem verteld:  
"Meester ooit word ik een superheld".

Emma De Ras

Christine Laurent



DAPPER IS een  
**SUPERHELD**

**DOE-BOEK**



Speciaal voor jou,

omdat ik je superkrachten wil  
geven om te genieten  
van het leven!

Dapper

**DAPPER IS EEN SUPERHELD**

Tekst: Emma De Ras

Illustraties: Christine Laurent

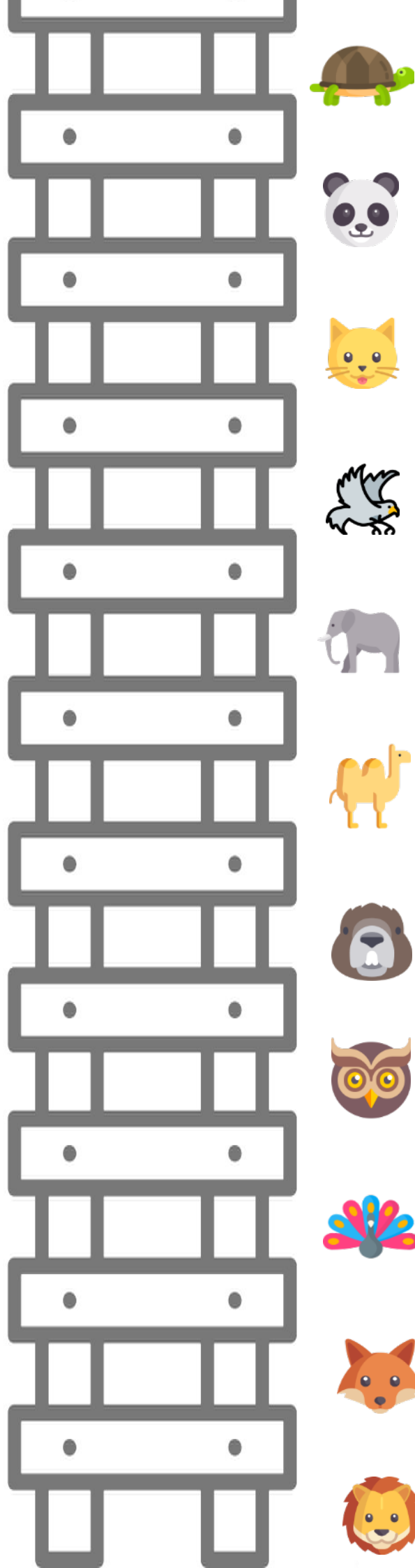


# De groeiladder

Hoe meer opdrachten je uitvoert, hoe groter je superkrachten zullen worden!

Na elke opdracht mag je één trede inkleuren.

Klim jij helemaal naar boven?



# Opdracht 1

Klaar? Kleur een  
trapje op de ladder.



**Wat is jouw naam?  
Hoe zie je er uit?  
Wat doe je graag?  
Wat is jouw grootste droom?**

Waar ben je goed in?  
Waar wil je beter in worden?

Maak een tekening waarin alle  
antwoorden zichtbaar zijn.  
Toon de tekening aan  
iemand anders en kijk of ze  
het antwoord kunnen zien!

**Maak hier je tekening.**

## **Nadenkertje:**

**Ik ben bang om te praten in de klas bij vreemde mensen en op plaatsen waar ik nooit eerder was.**

Ik zou behulpzaam willen zijn, dat vinden mijn vrienden vast heel fijn!  
Hield mijn angst me maar niet tegen, dan was ik niet meer zo verlegen.

**Waar ben jij bang voor?  
Welke superkracht kan jou helpen om niet meer bang te zijn?**

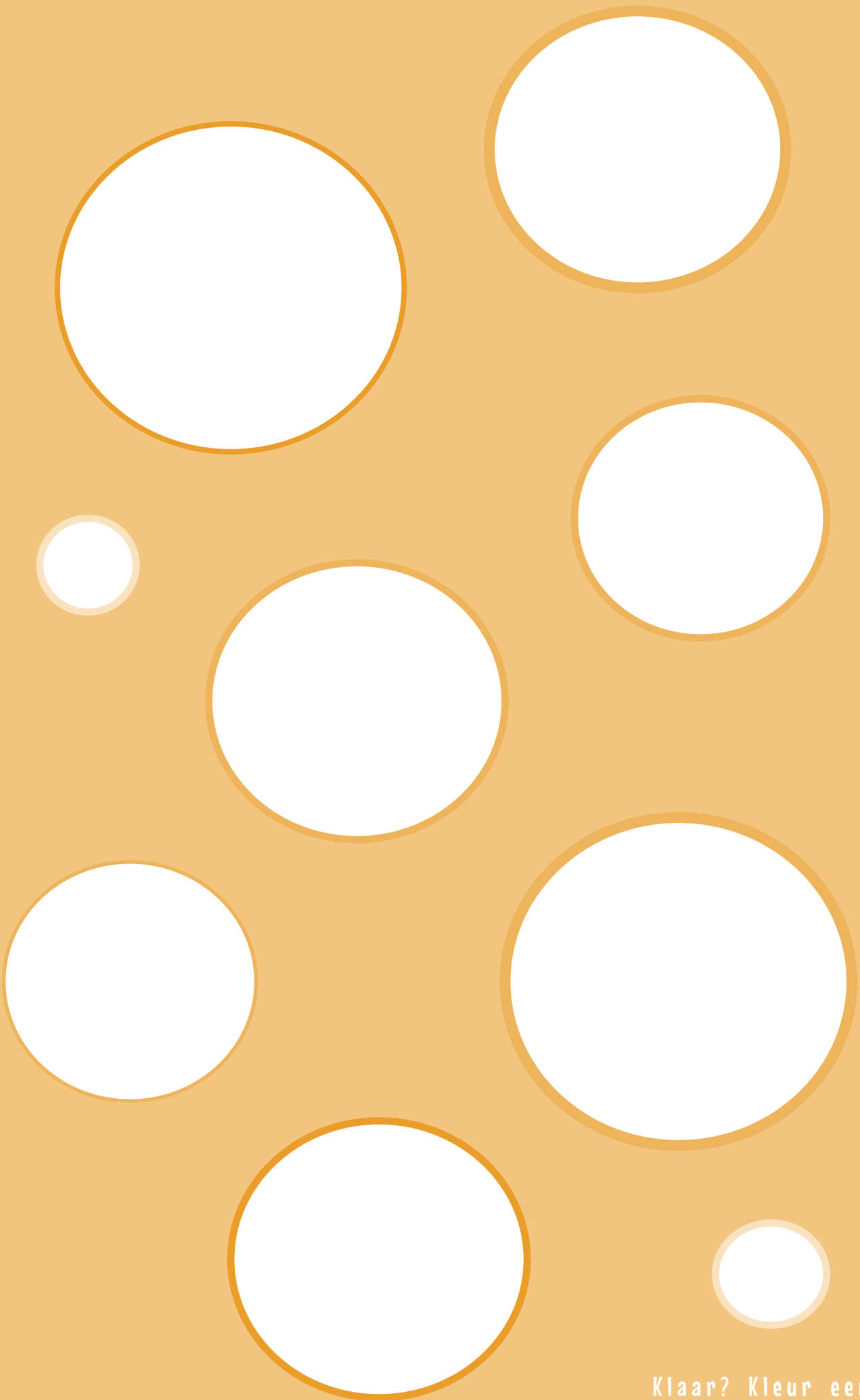
# Opdracht 2

Klaar? Kleur een  
trapje op de ladder.



Neem een kijkje in het boek  
'Woordenwolken'.  
Schrijf in de woordenwolken  
alle dingen die je graag zou willen  
zeggen, maar niet durft.  
Misschien lukt het wel om de  
woordenwolken af en  
toe te gebruiken!

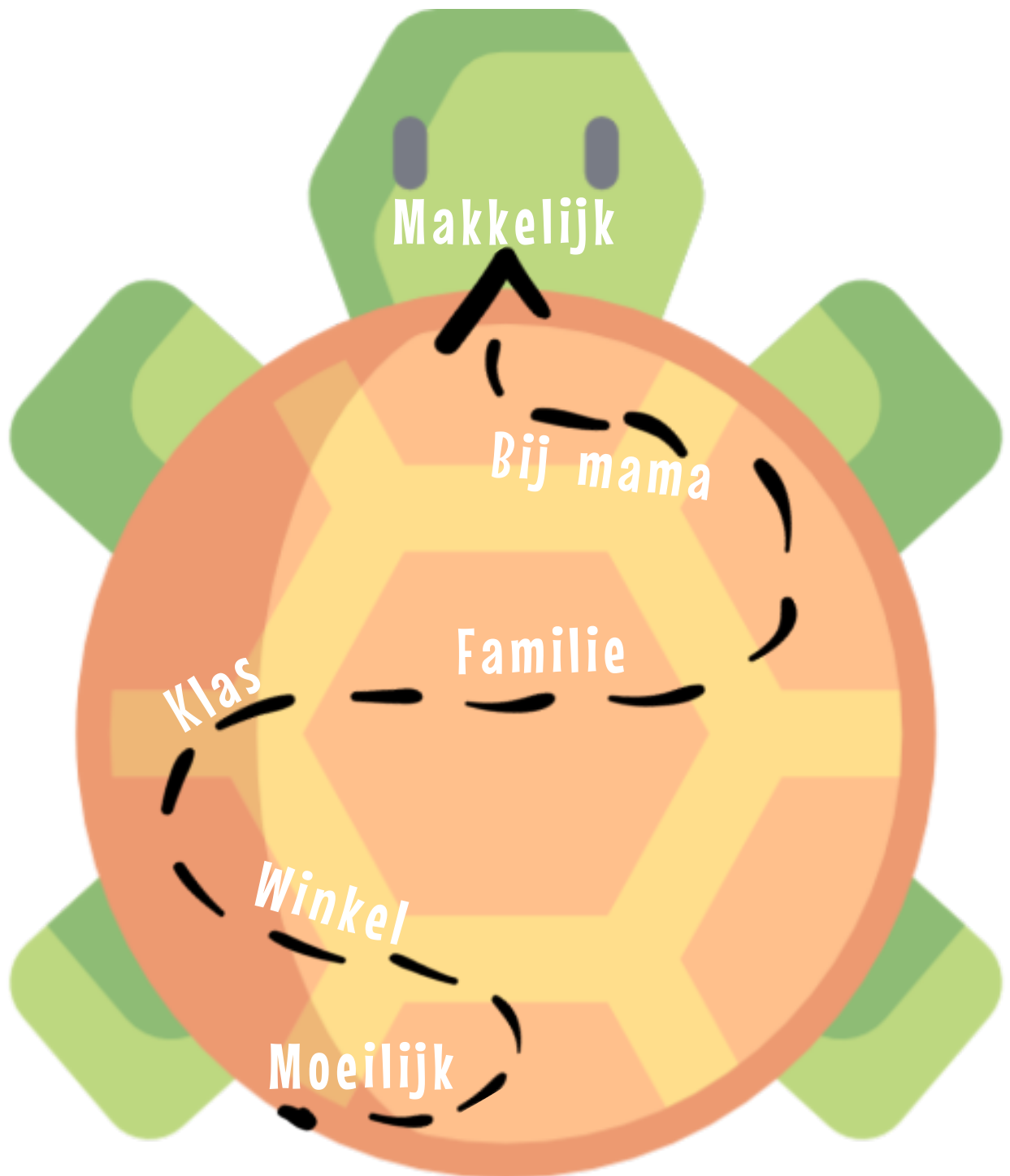
Ang W. & Ramos F. 'Woordenwolken'. (2019).



Klaar? Kleur een  
trapje op de ladder.

# Opdracht 3

Klaar? Kleur een trapje op de ladder.



Komen de woorden vlot uit jouw keel?  
Waar zitten ze soms vast?  
Teken zelf een woordenweg en toon op welke plaatsen het praten moeilijk en makkelijk gaat.

**Teken hier jouw woordenweg**





## Opdracht 4

**Maak je eigen superhelden cape!**

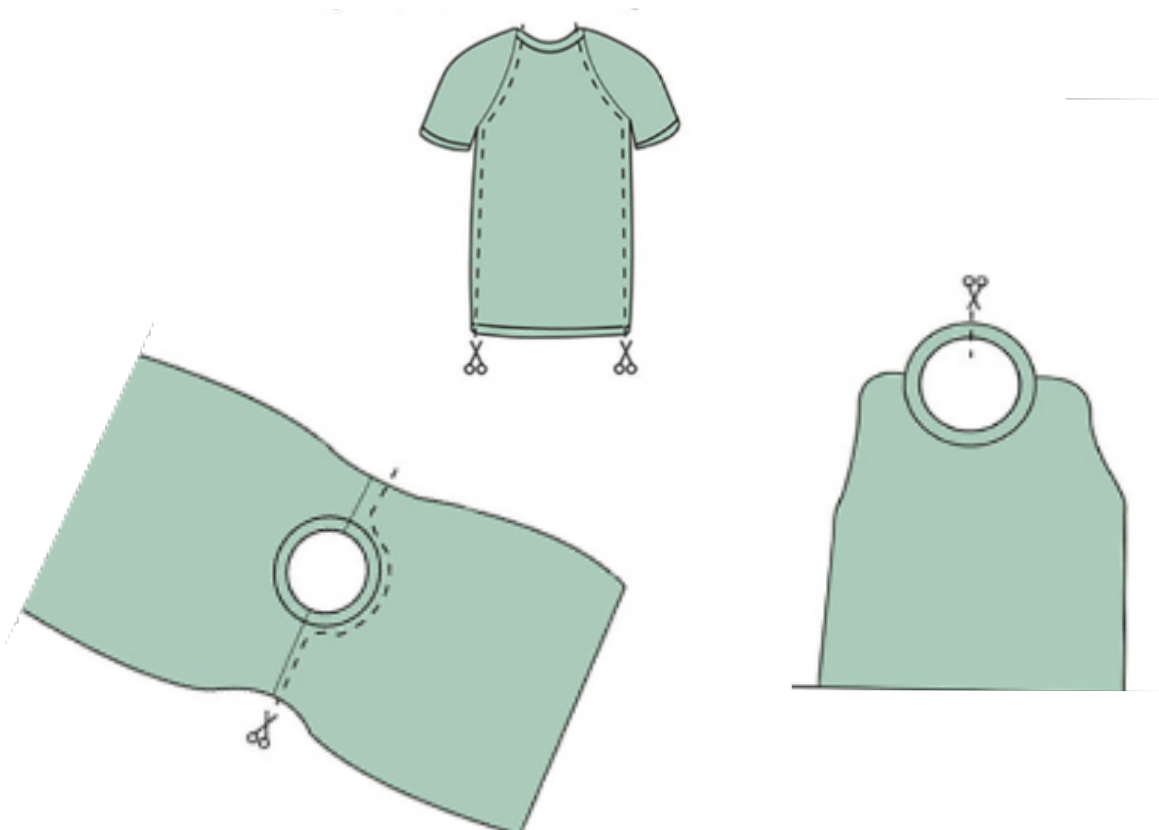
### STAPPENPLAN:

Neem een oude T-shirt.

Knip de zijnaden en de mouwen weg.

Vouw de T-shirt open en knip de  
voorzijde weg.

Je kan jouw superkrachten op de  
cape schrijven met textielstift!



# **Wat kan je goed? Wat zijn jouw superkrachten?**

**Ik ben goed in...**

---

---

---

---

**Ik wil graag beter worden in...**

---

---

---

---

---

**TIP: Schrijf de leukste eigenschappen op jouw cape!**

# Opdracht 5

Klaar? Kleur een  
trapje op de ladder.



**Iedereen maakt fouten  
en dat is oké!**

**Ben jij soms bang om iets  
fout te doen?**

1. Omcirkel drie gevoelens die je  
voelt als je bang bent.

woest

bezorgd

jaloers

blij

bang

dapper

kalm

vrolijk

verrast

moedig

onzeker

in paniek

verdrietig

verstijfd

trots

uitgeput

leeg

alleen

zenuwachtig

wiebelig

veilig

gevoelig

opgelucht

hulpeloos

ontevreden

stil

verliefd

ontspannen

onzichtbaar

2. Omcirkel drie gevoelens die je  
voelt als je goed in je vel zit.

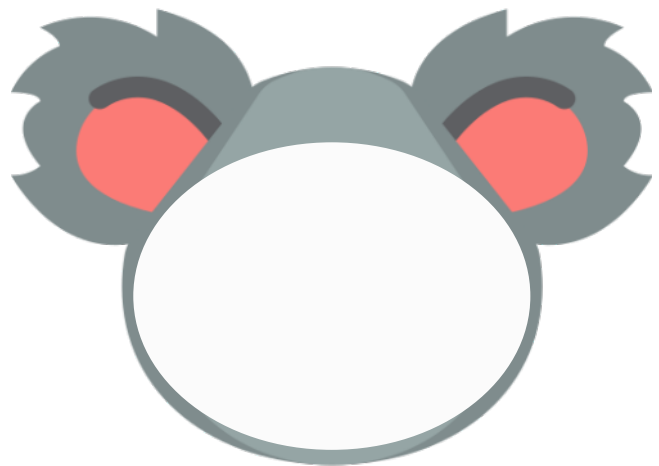
**Zet jij soms een masker op?**

**Geef deze dieren een gezicht.**

**Let op, want elk dier voelt zich anders!**



**Vrolijke panda**



**Stoere koala**



**Bange leeuw**



**Streng giraf**

Klaar? Kleur een  
trapje op de ladder.



## Opdracht 6

**Maak jouw eigen**

**Superkracht - handtekening**

Teken jouw hand..

Schrijf in elke vinger een leuke  
eigenschap over jezelf.

Wat doe je graag? Wat is jouw lievelingsvak?

Waar ben jij trots op?

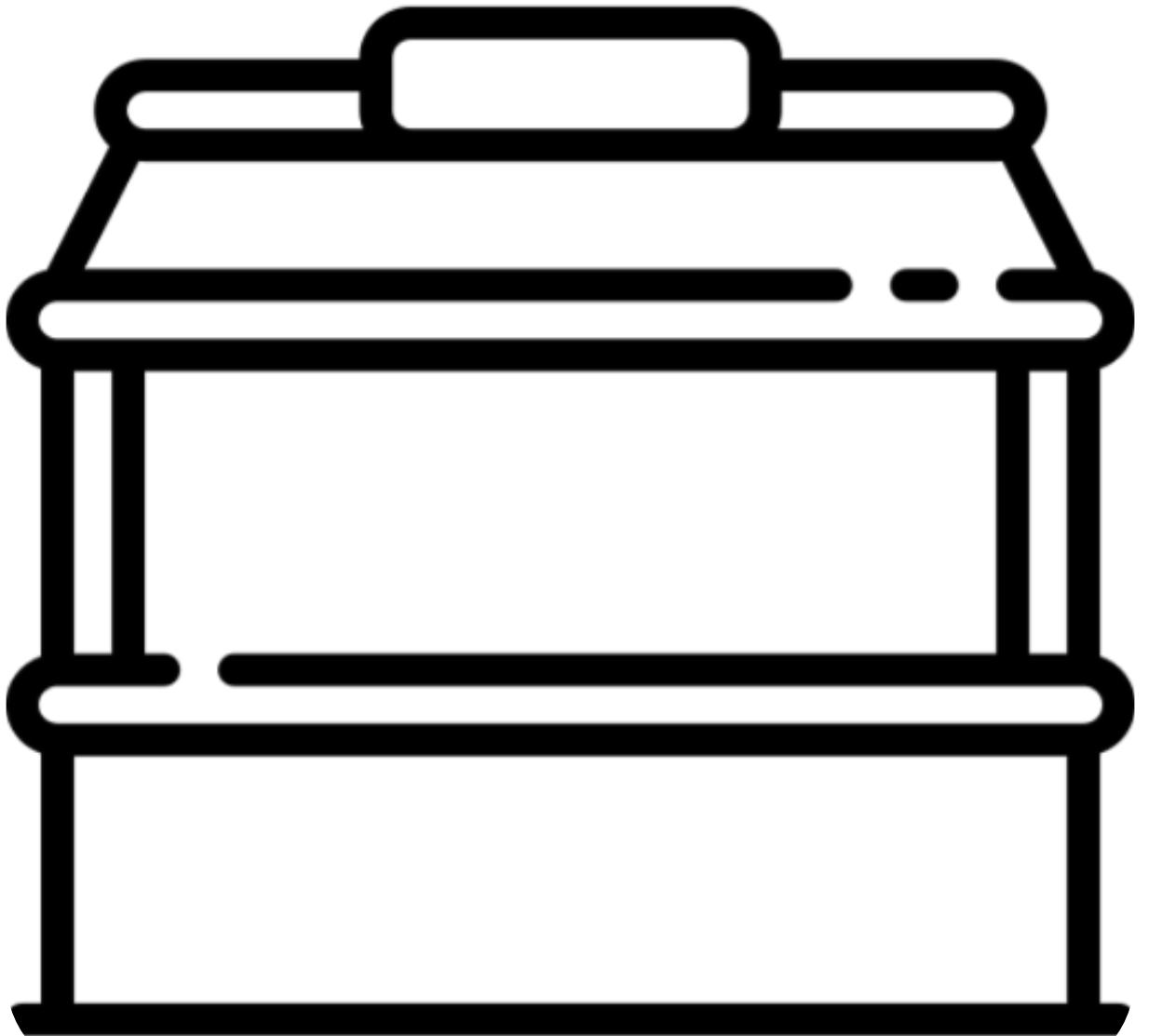
A large, empty rounded rectangular box with a thick orange border, intended for the student to draw their hand and write their answers to the questions.



# Opdracht 7

## Mag ik meedoen?

Neem een kijkje in het boek 'Mag ik meedoen'.  
Wie is er welkom in jouw club?  
Maak je clubhuis zo leuk mogelijk!



**Voor de grote superhelden:**

**Maak jouw geheime dagboek!**

**Kies een schriftje en versier  
het zoals jij het wilt.**

**Noteer boodschappen of vragen die  
je aan de juf of meester wilt zeggen.**

**Geef het boekje af. De leerkracht  
kan een antwoord noteren  
op jouw bericht.**

**Zo hoef je niet bang te zijn  
om een vraag te stellen!**





## Opdracht 8

### Speel het uitbeeldspel!

**Aantal spelers: minstens 2**

**Wat heb je nodig? Pictionary kaartjes**

### Hoe werkt het?

Elke speler neemt om de beurt een kaartje. Hij probeert het woord op het kaartje zo goed mogelijk uit te beelden zonder te praten!

Als iemand het woord weet mag hij het in het oor van de uitbeelder fluisteren. Wie als eerste het juiste antwoord geeft mag als volgende aan de beurt.

## Opdracht 9

Heb je het boek 'Laat los koala' al gelezen?  
Ben jij soms ook bang om iets nieuws te doen?  
Lukt het niet om dingen te zeggen?  
Wil je vaker je vinger opsteken of durven  
zeggen dat je iets niet begrepen hebt?

Noteer 3 dingen die je wil zeggen of doen.  
Noteer 3 slechte gewoontes die je wil  
loslaten.

Probeer de nieuwe dingen! Lukt het? Dan mag  
je een stapje omhoog op de groeiladder!

Bright R. 'Laat los koala' (2019)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# Opdracht 10

## Welk dier ben jij? (axenroos)

Geef een eerlijk antwoord op de  
vragen en ontdek op welke dieren jij  
het meest lijkt!

Je luistert aandachtig naar de tips van de juf	Ja / nee
Je vertelt een geheimpje aan niemand verder	Ja / nee
Je helpt je broertje bij het aandoen van zijn jas	Ja / nee
Je kijkt op naar de resultaten van een ander	Ja / nee
Je trekt de aandacht van je klasgenoten	Ja / nee
Je durft een ander terecht wijzen bij een fout	Ja / nee
Je probeert een ruzie bij klasgenoten op te lossen	Ja / nee
Je durft toegeven dat je het niet begrijpt	Ja / nee
Je bent heel blij met het gekregen geschenk	Ja / nee
Je verdedigt jezelf bij een valse beschuldiging	Ja / nee

Je luistert aandachtig naar de tips van de juf



Je vertelt een geheimpje aan niemand verder

Je helpt je broertje bij het aandoen van zijn jas



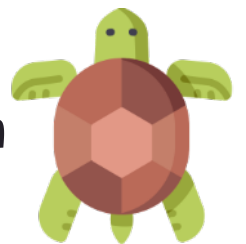
Je kijkt op naar de resultaten van een ander

Je trekt de aandacht van je klasgenoten



Je durft een ander terecht wijzen bij een fout

Je probeert een ruzie bij klasgenoten op te lossen



Je durft toegeven dat je het niet begrijpt

Je bent heel blij met het gekregen geschenk



Je verdedigt jezelf bij een valse beschuldiging

Klaar? Kleur een trapje op de ladder.

# Superkrachten verzamelen!

Hoe sterk zijn jouw superkrachten al?

Ga in de koffer op zoek naar de dierenkaartjes. Telkens wanneer je een eigenschap goed onder de knie hebt, verdien je een kaartje.

Geef de kaartjes aan de leerkracht, jouw ouders, broer of zus. Zij zullen beslissen of je de eigenschap krijgt.

Slaag jij er in om alle kaartjes te verzamelen?



## Opdracht 11

### Wat denk jij over mij?

Vraag aan 3 mensen (leerkracht, klasgenoot, vriendje, ouder, ...) om te antwoorden op onderstaande vragen. Ben jij benieuwd naar het antwoord?

**Wat is mijn  
grootste  
talent?**

**Omschrijf  
mij in 3  
woorden**

**Welk spel  
speel je het  
liefst met  
mij?**

# Checklist

## Heb je alle opdrachten gemaakt?

Misschien kan je nog een grotere superheld worden? Probeer eens iets nieuw of laat een slechte gewoonte los.

Je zal nog dapperder worden!

Schrijf hieronder welke dingen je nog een beetje bang maken.

### Bange leeuw

---

---

---

Schrijf hieronder welke dingen jij al gedurfd hebt!

### Dappere muis

---

---

---

**Ik wou graag superheld worden,  
ik wist dat ik het kon!  
Ik moest het enkel nog durven  
Ik klom, ik viel, maar ik won!**

**Ik ontdekte dat ik niet de  
beste hoef te zijn om me  
super sterk te voelen.**

**Ben je angstig om iets  
nieuws te leren?  
Nu ben je dapper genoeg  
om te proberen!**



# Tips & tricks voor in de klas

Gebruik het stiftenbordje om te antwoorden of om iets te zeggen.

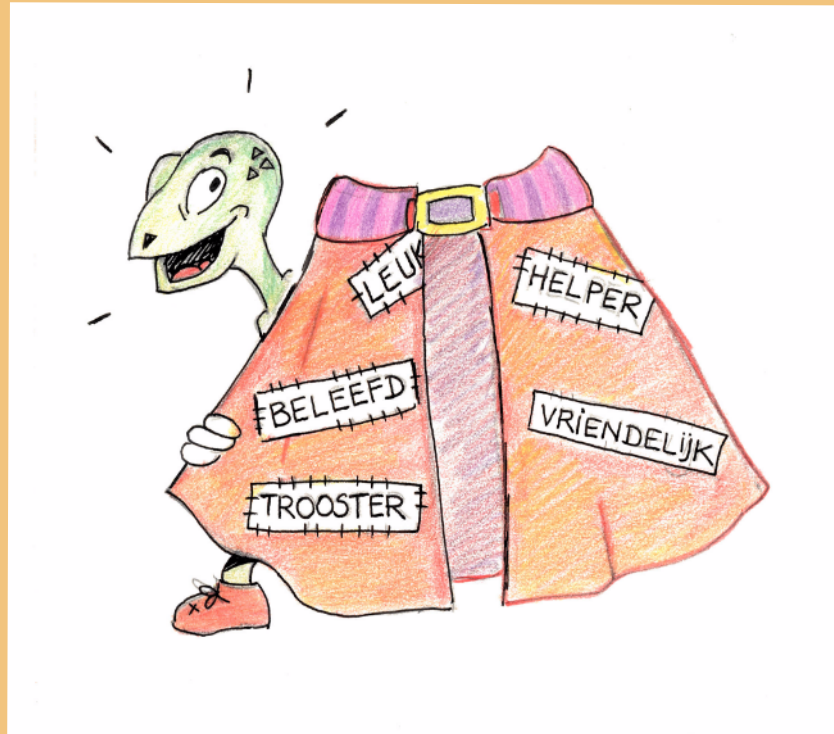
Dankzij het help-blokje kan je laten zien of je hulp nodig hebt of niet, handig!

Geef met de emotie-meter aan hoe je je voelt tijdens de les.

Een beetje bang? Vraag aan de leerkracht of je Dapper er even mag bij halen. Nu kunnen jullie samen dapper zijn.

Ben je iets vergeten? Durf je niet vragen om naar het toilet te gaan? Toon een praatkaartje!





## Met dank aan

Freepik Company S.L. (2013-2019). [afbeeldingen] geraadpleegd via <https://www.flaticon.com/search>

KU Leuven. (Publicatiejaar onbekend). Postenspel Axenroos. Geraadpleegd van <https://www.kuleuven.be/thomas/images/algemeen/vorderingsplan/>

Jarman.J. (2012). Twee verlegen panda's (2e ed.). Antwerpen, België: Uitgeverij C. de Vries-Brouwers.

Ang.W. (2019). Woordenwolken. België: Studio Sesam vzw.

Bright.R. (2018). De leeuw in de muis (4e ed.) Haarlem, Nederland: Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV.

Kelly.J. (2017). Mag ik meedoen? Utrecht, Nederland: veltman Uitgevers.

Bright.R. (2019). Laat maar los, koala (3e ed.). Haarlem, Nederland: Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV.