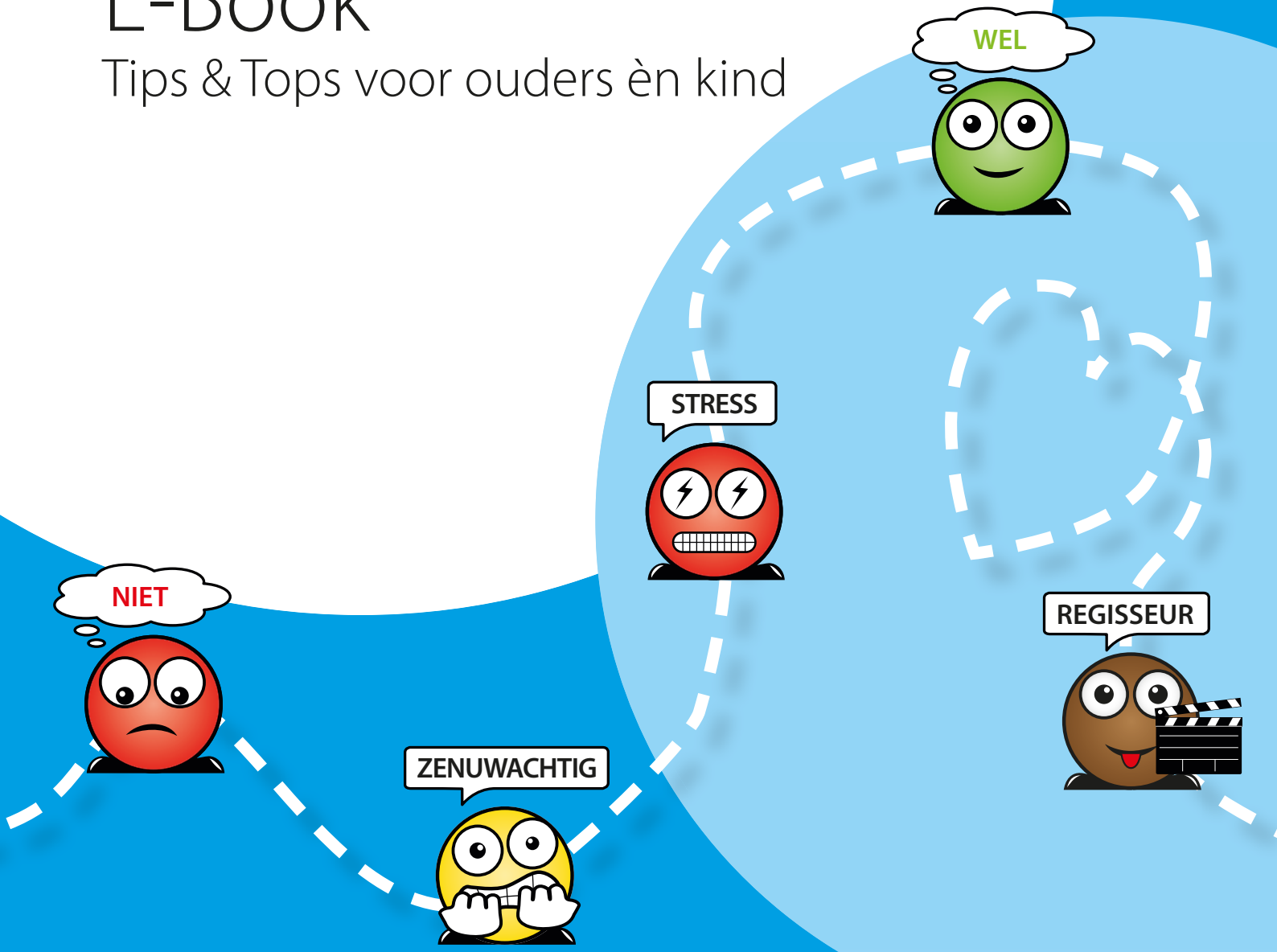
Faalangst de Baas

E-Book

Tips & Tops voor ouders èn kind



SKILLS | Coaching Academy
gelukkige kinderen, gelukkige ouders

Vossenpad 18, Lanaken | +31 6 46 98 87 61 | info@skillscoaching.net

Inhoudsopgave

Voorwoord

1. Wat betekent faalangst?
   bewust worden

2. Test: Hoe ervaar ik mijn kind?
   observeren en ontdekken

3. Wat maakt sterke kinderen gevoelig voor faalangst?
   herkennen en erkennen

4. 3 Stappenplan om de baas te worden over faalangst!
   samen oplossingen zoeken

5. Hoe help ik mijn kind zich goed in zijn vel voelen?
   bouwen aan zelfvertrouwen

6. 9 Succesvolle Tips bij faalangst!
   zelf doen en ervaren

7. Spreekbeurt... Help! Mijn kind durft niet!
   probleemgericht denken en doen.

8. Hoe durft mijn kind wél?
   helpend en doelgericht in gesprek

9. Groei & Bloei meter

10. Visuele producten
    - Picto helpers
    - Skillsies

Skills|Coaching Academy
de kindercoach en de praktijk

Voorwoord

Wauw! Wat leuk dat jij mijn E-Inspiratie Faalangst-de-Baas Tips&Tops voor ouder én kind gedownload hebt!

Mijn naam is Danielle Teheux en het is mijn passie om mensen te inspireren en te laten bloeien & groeien, door het delen van mijn eigen opgedane kennis en praktijkervaring.

Ik hoop dan ook dat je geïnspireerd raakt bij het lezen van mijn bloemlezing over de worsteling met faalangst.

Doe je voordeel met de praktische Tips & Tops en laat je vrienden er ook van genieten als je merkt dat ze werken.

Zo help je meebouwen aan mijn missie: Kinderen en ouders de beste versie van zichzelf laten worden!

Laten we elkaar helpen bloeien & groeien voor meer plezier, geluk en verbinding in het alledaagse leven.

Op jouw Inspiratie en Bloei&Groei!

Verbindende groet
Danielle Teheux
De kindercoach

1. Wat betekent faalangst?

Faalangst = een vorm van angst die ontstaat als je iets **moet** presteren **of** als je **denkt** dat je iets moet presteren, terwijl je **bang** bent dat het je **niet** gaat lukken.

Faalangst is altijd gekoppeld aan een taak of opdracht.

Wat gebeurt er bij een kind met faalangst?

De **angst** om fouten te maken **bepaalt hun denken**

Ze denken alleen maar aan het negatieve

Ze **geloven niet** dat ze **ooit** iets goed kunnen doen

Ze denken vanuit een negatief zelfbeeld

Ze doen niet mee als er iets van hun verwacht wordt

Succes erkennen ze niet door hun eigen inzet maar door de situatie (makkelijke toets)

Mislukken schrijven ze toe aan zichzelf!

Wanneer de angst voor te mislukken zo groot is dat de prestatie of jezelf te kunnen zijn eronder gaat lijden, spreken we van faalangst.

*We **helpen** kinderen en jongeren wanneer we ze **inzicht geven in** wat er bij hun gebeurt. Door het **bewust maken** van wat er precies gebeurt, kunnen ze **zelf** hun **oplossingen bedenken** om **de faalangst te doorbreken.***

2. Test: Hoe ervaar ik mijn kind?

Zie je je kind worstelen en voel je je verdrietig en onmachtig om je kind te helpen?

Ik begrijp dat je hierover zorgen hebt en stel voor dat we samen gaan kijken wat er bij jouw kind speelt, vind je dat oké?

Wees **open** en **eerlijk** met jezelf bij het invullen van deze vragen en **weet** dat je **bijlange niet** de **enige ouder** bent die wakker ligt van de zorgen over zijn kind!

Tip: *voor meer begrip en verbinding laat je kind deze vragen ook invullen en ga in gesprek over de verschillen.*

Wat zie/hoor jij als ouder, leerkracht of opvoeder?

- ○ Je kind vindt het moeilijk om keuzes te maken
- ○ Je kind presteert onder zijn/haar niveau
- ○ Je kind staat met hoofdpijn/buikpijn op en gaat ermee naar bed
- ○ Je kind verliest het vertrouwen in eigen kunnen
- ○ Je kind verliest zijn/haar motivatie
- ○ Je kind is gevoelig voor kritiek
- ○ Je kind klapt dicht bij beurten/spreekbeurten
- ○ Je kind stelt veel vragen
- ○ Je kind neemt weinig initiatief
- ○ Je kind is snel uit balans als de sfeer minder goed is
- ○ Je kind heeft behoefte aan een voorbeeld(figuur)
- ○ Je kind is slim en geeft sociaal wenselijke antwoorden

Kijk nu nog eens op je gemak naar de antwoorden en stel je dan de volgende vraag:

Wat denk ik dat mijn kind kan leren zodat hij faalangst de baas wordt?

Tip*: laat je kind deze vraag zelf ook beantwoorden.*

Wanneer jullie het antwoord gevonden hebben, ga je **samen met je kind** onderzoeken of jullie daar **samen oplossingen** voor kunnen **vinden**.

Leer uit jullie ontdekking **waar je kind vastloopt** en **wat** hem kan **helpen** om zijn faalangst **de baas** te worden.
Zo blijf je positief en help je je kind bouwen aan zelfvertrouwen.

Wanneer je kind weet WAT hij **doet** en **denkt** en **wil**, groeit zijn **zelfvertrouwen**, **motivatie** en **succes** stap voor stap!

Bij individuele coachtrajecten help ik kinderen en jongeren naar meer zelfinzicht en zelfvertrouwen.

3 voordelen om baas te worden over je faalangst:

1. Je krijgt meer zelfvertrouwen
2. Je leert welke stappen je doet om succes te hebben
3. Je voelt je blijer en zelfverzekerder
4. Je krijgt meer daadkracht
5. Je wordt rustiger en succesvoller

Wat wil je graag bereiken en door je faalangst niet lukt?

3. Wat maakt sterke kinderen gevoelig voor faalangst?

Ik ontmoet ze veel in mijn praktijk, kinderen die klagen van buikpijn en niet graag naar school gaan. Ouders bellen voor hulp, omdat ze ten einde raad zijn en zelf ook buikpijn hebben van het verdriet van hun kind. Ouders vertellen dan hoe ze iedere morgen worstelen om hun kind op school te krijgen. Dat begint al bij het opstaan...

Je kind klaagt van buikpijn en zegt dat het niet naar school wil.

Dat is het begin van de ochtend worsteling waarbij tranen, gemopper en geschreeuw een vast onderdeel zijn. Wanneer het je eindelijk gelukt is om je kind aangekleed en met boekentas in de auto te krijgen volgt deel twee van de worsteling.
Tijdens de autorit zit je kind ofwel stil en sip kijkend op de achterbank ofwel zit hij nog steeds te huilen en te smeken om thuis te blijven. Jouw adrenaline peil is inmiddels enorm gestegen en door emotie overmand merk je dat je met jezelf in gevecht bent wat je gaat doen: toegeven of doorzetten.

Dan kom je op het schoolplein en zet je je schrap voor worsteling drie. Je kind klampt zich aan je vast en wanneer de schoolbel gaat komen opnieuw de tranen. Jij hoort jezelf je kind toespreken dat het tijd is om naar binnen te gaan en dat je kind naar school moet. Dat het wel zal meevallen allemaal en dat je beloofd dat als hij nu flink is hij straks een cadeautje krijgt.

Je adrenaline peil bereikt nu zijn plafond want je voelt alle blikken van alle ouders op jouw gericht. Je hoort ze denken, 'als dat mijn kind was, dan....' Je voelt hun oordeel en ziet hun misprijzende blikken en als kers op de taart komt de juf je kind van je been trekken en neemt hem luid krijsend mee naar binnen.

En jij?

Jij voelt je onmachtig, verdrietig en verdoofd en jouw dag gaat pas beginnen...

Wanneer ik met deze **ik-ga-niet-graag-naar-school** kinderen in gesprek ga verbaasd het mij altijd wat een vrolijke, krachtige ik-weet-wat-ik-wil-mentaliteit deze kinderen hebben. Al snel ontdekken we samen dat ze om verschillende redenen wél graag naar school gaan. We ontdekken samen ook om welke reden het schoentje wringt en waardoor ze in verzet gaan...angst!

Deze angst noemen we faalangst en betekent zoals het woord zegt, angst om te falen. De angst om te falen is voor ieder kind anders.

Weet jij waar jouw kind bang voor is om in te falen?

Super! Nu kun je samen gaan ontdekken hoe je kind de baas wordt over zijn faalangst.

Kinderen die last hebben van faalangst zijn vaak sterke, slimme kinderen geboren met een winnaarsmentaliteit.

Het is die drang naar goed willen presteren, de beste willen zijn, waardoor de faalangst om de hoek komt kijken. Wanneer jij als ouder ook geboren bent met een winnaarsmentaliteit moedig je je kind aan om het beste uit zichzelf te halen. Zonder dat je je bewust bent kan dat echter de druk bij je kind verhogen en ervaart je kind veel stress en spanning om zijn resultaten te bereiken.
De faalangst wordt de baas over je kind doordat je kind voortdurend zijn eigen kunnen in vraag stelt. Dit doet het door hele gesprekken in zijn hoofd te voeren.

Zijn gedachten zaaien constant negativiteit waardoor de twijfel toeslaat.

De Niet-Helpende gedachten voeden de twijfel en angst waardoor je kind veel stress en spanning ervaart en het dus moeizaam of helemaal niet in staat is om te doen wat hij het liefst wil doen, goed presteren en de beste zijn!

Wat kun je als ouder doen om je kind te helpen zijn faalangst te overwinnen?

4. 3 stappenplan om de baas te worden over faalangst!

Stap 1: Ga samen met je kind op zoek naar wanneer de faalangst ontstaat
Stap 2: Ga nu samen in gesprek en laat je kind precies vertellen wat hij denkt, voelt en doet in die situatie
Stap 3: Vraag wat je kind anders wil/kan doen om zijn doel te bereiken

Stap 1 helpt je kind bewust worden wanneer hij angst om te falen heeft. Het benoemen zorgt voor een vallend kwartje en geeft rust en ontspanning.

Stap 2 helpt als echte detectives te onderzoeken wat je kind op dat moment allemaal denkt, doet en voelt zorgt voor volgende vallende kwartjes. Wanneer jullie samen heel nauwkeurig hebben onderzocht en besproken wat er allemaal gebeurd ben je toe aan:

Stap 3 en vraag je eerst aan je kind of het een idee heeft wat het anders kan doen de volgende keer. Geef daarna eventueel zelf tips of suggesties die voor jezelf werken of die je weet dat voor anderen werken. Moedig je kind aan om een van de nieuwe strategieën de volgende keer uit te proberen.
Om helpend met je kind in gesprek te gaan heb ik Skillsies ontwikkeld.

Skillsies zijn helpende, oplossingsgerichte coachkaarten.
De coachkaarten bevatten vragen die uitnodigen om oplossingen bij jezelf te zoeken. Je kunt ze op **www.skillscoaching.net/producten** bekijken en bestellen.

Nu de ik ga-niet-graag-naar-school kinderen weten HOE ze de baas worden over hun faalangst kunnen ze met hun ik-weet-wat-ik-wil-kracht verder groeien en bloeien en gelukkig en succesvol zijn.

5. Hoe help ik mijn kind zich goed in zijn vel voelen?

Stilletjes vraag ik mezelf wel eens af wat ik nu zou doen mocht ik als kind geleerd hebben de baas over mijn faalangst te worden. Tezelfdertijd heb ik een aantal jaren geleden geleerd hoe ik dat kon doen en geniet ik nu nog iedere dag van de voordelen ervan!

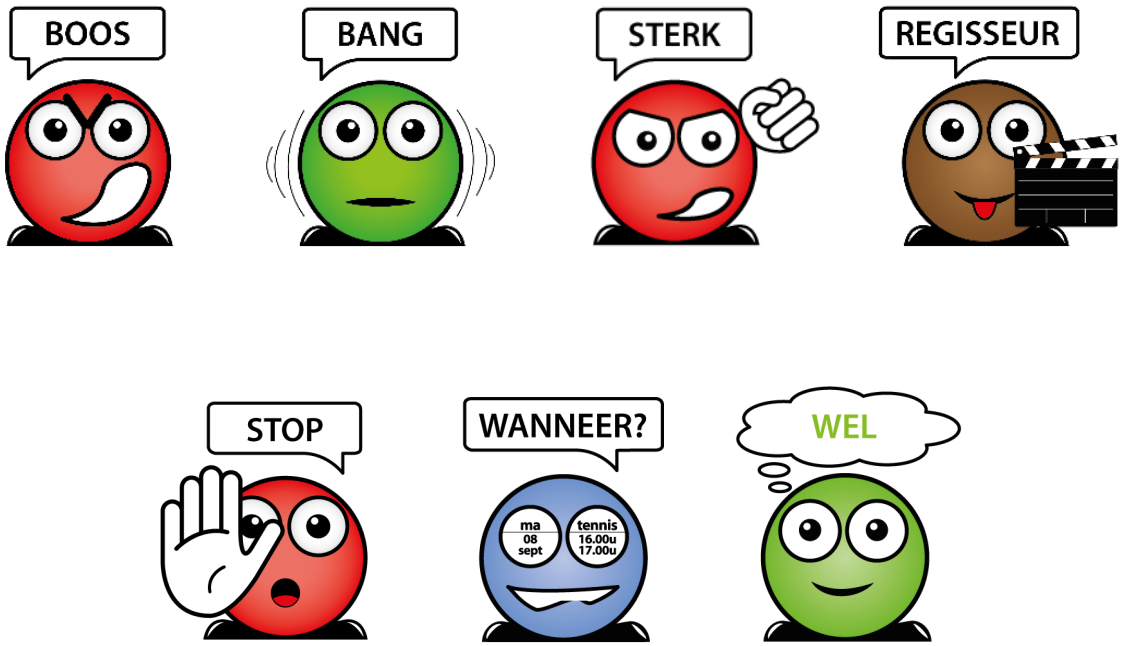
Wil je meer weten over Hoe je de baas wordt over je eigen leven en Hoe je je kind dat ook kunt leren?

Tijdens de maandelijkse keukentafel workshop 'Gelukkige kinderen, Gelukkige ouders' ga ik samen met (gedreven)ouders in gesprek over waar zij zich zorgen over maken en hoe ze die zorgen de baas worden.

Ben jij een bezorgde en twijfelende ouder met een winnaarsmentaliteit en wil jij leren hoe je je kind helpt gelukkig en succesvol zijn?

Gun jezelf een gezellige keukentafelworkshop en versterk je ouderschap!
Inschrijven doe je via: www.skillscoaching.net/contact

Waar lig jij het meest wakker van als het om je kind gaat?



6. 9 succesvolle tips bij faalangst!

Ben jij ook een ouder met een kind dat last heeft van twijfel en onzekerheid?

Of legt jouw kind eerder de lat heel erg hoog en is het bang om fouten te maken?

In beide gevallen heeft je kind last van faalangst en levert dat thuis en op school onrust en stress op.

Wie van de ouders herkent zich in de valkuilen van faalangst?

En wat heb je al geprobeerd om je kind te helpen?

Als liefdevolle en ondersteunende ouder heb je waarschijnlijk al veel tips en tricks aangeboden aan je kind zonder al teveel resultaat.

3 redenen waardoor succes uitblijft:

1. Je kind begrijpt niet wat je bedoelt.
2. Je tips zijn niet concreet
3. Je weet eigenlijk niet precies wat je kind kan helpen

Hoe kun je je kind beter helpen en ondersteunen om faalangst te overwinnen?

Speciaal voor jullie deel **ik 9 succesvolle Tips om faalangst te overwinnen**.

Tijdens coaching en training van kinderen en jongeren werkt de kindercoach met **alle hulpbronnen** van het lichaam**: denken, voelen en doen** voor effectieve en succesvolle verandering.

Denken

Tip 1:

*Ga na of je **gedachten realistisch** zijn.*
Probeer negatieve gedachten om te buigen naar realistische, en helpende gedachten, zoals" ik ken een groot deel van de leerstof, ik zet door, Ik probeer, ik kan leren uit mijn fouten, ik doe mijn best...

Tip 2:

Kijk niet alleen naar wat je nog moet doen,
kijk vooral naar wat je wél al hebt gedaan!
Kijk tot waar het wél zelf lukt!.

Tip 3:

Weet dat het normaal is wanneer je een vraag niet onmiddellijk weet te beantwoorden.
Ook een expert in een vakgebied heeft tijd nodig om een probleem op te lossen.

Doen

Tip 4:

Probeer je aandacht te verschuiven van je angst naar de opdracht:
Focus op wat je concreet kan doen om zo goed mogelijk te slagen in je opdracht.

Tip 5:

***Vermijd** vlak voor je toetsen je **zenuwen op te voeren** door het last minute overlopen van examenvragen of nabesprekingen met medestudenten!*
Praat over koetjes en kalfjes!

Tip 6:
Ook al twijfel je of het zal lukken, ga sowieso je toets maken!

Vul alles in ook bij twijfel! Leren is proberen!

Tip 7:
*Bouw voldoende **ontspanningsmomenten** in:*
Bijv. 5 min. pauze per studie-uur,
water drinken tijdens de studie,
brain-gym oefeningen doen

Voelen

Tip 8:
*Concentreer je op je **ademhaling** en blaas je spanning weg!*

Tip 9:
*Geef jezelf **complimenten** als:*
"Ik ben trots op mijn doorzettingsvermogen"
"Ik ben trots dat ik mijn toets gemaakt heb, ik ben trots...."

Merk je na je toetsenweek dat je faalangst nog steeds de baas is over jou?

Dan is het aan te raden te blijven oefenen met de tips of je te laten **helpen** je faalangst te overwinnen!

Wil jij je kind faalangst leren overwinnen voor meer rust, plezier en succes thuis en op school?

Het is mijn vak om hierbij te helpen en ik geef je graag advies wat je in jouw situatie kunt doen om veranderingen te creëren.

Vragen mag je mij mailen via **info@skillscoaching.net**

7. Spreekbeurt… Help! Mijn kind durft niet!

De spreekbeurt

Raakt jouw kind wild enthousiast en ligt hij wakker van ongeduld en excitement? Of ligt je kind eerder wakker van angst en afschuw?

En wanneer je kind wakker ligt, lig jij dat waarschijnlijk ook···toch?

Na het lezen van deze Blog weten jullie wat te doen bij spreekbeurten-angst-overwinnen, zodat jullie weer rustig en ontspannen kunnen slapen···zzzz

Durft je kind geen spreekbeurt te doen voor de klas?

Je kind komt thuis en barst meteen in huilen uit. Hij komt niet tot bedaren hoe je hem ook knuffelt en troost. Na een slokje water en nadat je hem zegt even rustig in- en uit te ademen komt hij tot rust. En dan komt het hoge woord eruit···.

Over twee weken heeft je kind een spreekbeurt voor de klas!

En wat is daar dan zo erg aan? vraag je verbaasd aan je kind. Dat is toch leuk! Waar ga je het over hebben? Spontaan noem je een paar leuke onderwerpen. Je verteld hoe leuk jij dat vroeger vond, een spreekbeurt, dat je er goed in was.

Dan kijk je opnieuw naar je kind en je ziet hem witjes weggetrokken, beteuterd naar zijn schoenen kijken.

Wat is er nu? vraag jij lief.

Ik wil geen spreekbeurt doen, zegt je kind. Ik vind dat stom en ik kan dat niet!

Tuurlijk kun jij dat wel. Als je het fijn vind wil ik je wel helpen.
Nee! zegt je kind en hij loopt boos en snikkend weg···..

Weet jij waarvoor je kind boos en verdrietig wegloopt?

Er spelen meerdere reden waarvoor je kind boos en verdrietig wegloopt. De belangrijkste is dat je nog niet hebt begrepen waardoor je kind opziet tegen het houden van een spreekbeurt.

Wat jij als eerste doet als liefdevolle ouder wanneer je je kind verdrietig ziet, is hem troosten.

Het liefste wil je zijn pijn overnemen en daardoor begin je jouw positieve ervaringen met het houden van een spreekbeurt te delen. Je hoopt je kind te overtuigen dat een spreekbeurt houden best wel meevalt.

Met al jou goedbedoelde raad en daad kan je kind echter niks, want het is slechts jouw positieve ervaring.

Dit troosten bedoel je goed en doe je heel liefdevol. Tegelijkertijd hoor je niet wat je kind je wil vertellen. **Namelijk dat hij het doodeng vindt om voor de klas te gaan staan!**

8. Hoe durft mijn kind wél?

In mijn **Bloei&Groei methode** © leer ik jouw als ouder HOE je kunt troosten zodat **je kind zich beter voelt én durft vertellen waar hij angst voor heeft.**

Ik deel stap 4 uit mijn training met je: **Erkennen!**

Wanneer je kind verdrietig thuis komt benoem je eerst letterlijk wat je ziet.
Hee lieverd, ik zie en hoor je huilen.

Dan stel je de vraag:

Wat is er gebeurd dat je zo verdrietig maakt?

Zo maak je ruimte voor het verdriet en je erkend ook dat je kind verdrietig mag zijn. Je zult merken dat je kind hierdoor al meteen een stuk rustiger wordt.

Ah! Mama ziet dat ik verdrietig ben, ze begrijpt me!
Wanneer je kind nu verteld wat er is gebeurd luister je weer heel aandachtig met luister-oren.

Alle goede raad die nu in je naar boven komt parkeer je in je hoofd. Je zegt niks.
Wanneer je kind is uitverteld, ga je geen goede raad of advies geven.
Nee, je herhaalt precies wat je kind heeft verteld.
Belangrijk hierbij is dat je dezelfde woorden van je kind gebruikt. Nu kan je kind nog eens horen wat hij heeft verteld. Hij hoort of dat zijn verhaal juist is en hij ervaart dat jij hem begrijpt.

Wanneer jij goed herhaalt hebt (dat weet je doordat jouw kind zal bevestigen dat dit klopt) stel je de volgende vraag:

Hoe kan ik je helpen om dit op te lossen?

Nu voelt je kind zich gehoord en kunnen jullie samen naar een oplossing zoeken. Jullie blijven samen in gesprek en niemand verliest zich in zijn emotie.

Wanneer je als ouder anders leert luisteren naar je kind, kun je anders reageren.

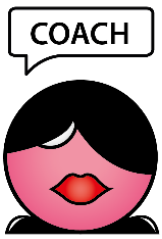
Door op de hierboven beschreven manier te leren reageren help je je kind bouwen aan zelfvertrouwen. Je helpt je kind niet alleen zijn eigen oplossingen zoeken.

Eerst en vooral leer je je kind dat emoties er mogen zijn en dat ze een doel hebben.

Jij als ouder leert om je kind zijn eigen ervaringen te laten opdoen en hieruit te groeien en bloeien.

Wil jij anders leren luisteren naar je kind?

Lees dan op www.skillscoaching.net/Blog meer over wat de Bloei&Groei methode © jou oplevert. Het volgen van de Bloei&Groei methode © samen met je partner heeft natuurlijk de meeste impact voor meer plezier, rust en geluk in jullie gezin.



9. Groei en Bloei Meter

Skills|Coaching Academy werkt met de Groei & Bloei meter om vooruitgang en verandering te zien en aanmoedigen.

Ik nodig uit de Groei & Bloei meter in te vullen door jullie ouders en door je kind zelf. Ga over verschil(len) in gesprek met de gedachte dat het niet over gelijk hebben gaat. Ieder heeft zijn eigen zienswijze, de een is niet beter of slechter dan de ander, hij is slechts anders! Begrijp, leer, ontdek, evalueer en inspireer elkaar!

Ik wens jullie een inspirerende en schatrijke ontdekkingstocht toe ☺

Zelfvertrouwen

Op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 staat voor **Faalangst** en 10 staat voor de **gewenste zelfvertrouwen**, waar bevindt je kind zich nu?

0----------10

Nu op cijfer: .....

Hoe ziet jullie gewenste 10 eruit? Wat doet en kan je kind op 10?

.....

.....

.....

.....

.....

Benoem **6 dingen** die je kind al doet en kan op dit moment:

1..... 2..... 3.....

4..... 5..... 6.....

Op welk cijfer zijn jullie al heel tevreden? .....

Nu volgt de belangrijkste opdracht!

Speur en observeer als een echte Sherlock Holmes naar alle veranderingen en succesjes.

Weet dat **de kleinste verandering een groot verschil** kan maken wanneer die verandering blijft volgehouden!
Schrijf ieder klein succesvol stapje op weg naar dat cijfer hieronder op:

1 ..... 2 .....

3 ..... 4 .....

5 ..... 6 .....

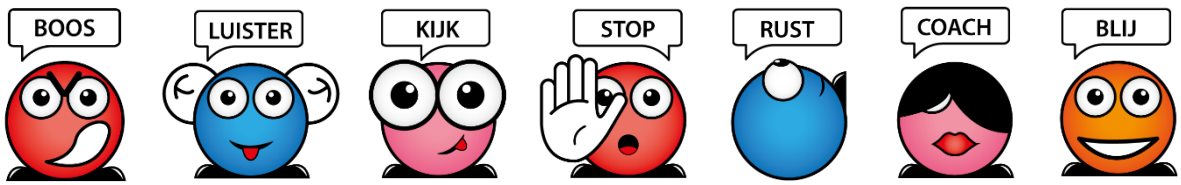
7 ..... 8 .....

9 ..... 10.....

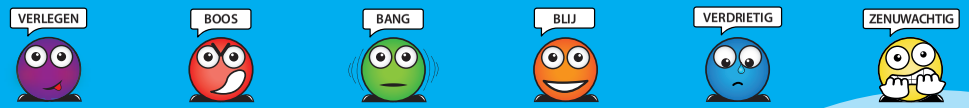
Veel plezier en inspiratie onderweg!

Op jullie Bloei & Groei!

Danielle Teheux
De kindercoach



Mijn Gevoel in Kaart



	Wat is er gebeurt?	Ik voel	Ik denk rood	Ik denk groen	Ik doe
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag/zondag					

10. Visuele producten

Picto magneten

De picto magneten zijn een visuele ondersteuning bij het in gesprek gaan met je kind.

De picto Helpers helpen je kind vertellen wat hij doet, denkt en voelt.

Picto kaarten

De picto kaarten zijn een visuele ondersteuning bij het in gesprek gaan met je kind.

De picto Helpers helpen je kind vertellen wat hij doet, denkt en voelt.

Skillsies Denken

De Skillsies helpen je oplossingsgerichte gesprekken voeren met je kind voor meer plezier en zelfvertrouwen thuis en op school.

De Skillsies zijn oplossingsgerichte vragen en helpen jou en je kind meer bewust worden van het eigen doen, voelen en denken. Iedere Skillsies set bestaat uit 3 á 5 basisvragen die het probleem verhelderen en uit 50 onderzoekvragen die helpen de oplossing zoeken.

De Skillsies set Denken is helpend bij het versterken van inzicht en overzicht bij het leren thuis en op school.

De visuele producten kun je bestellen via www.skillscoaching.net/producten.

SKILLS | Coaching Academy
gelukkige kinderen, gelukkige ouders

Praktijk voor kindcoaching, oudercoaching, Leren lerentraining & mental sport coaching.

Mijn naam is Danielle Teheux en ik help kinderen en ouders bloeien & groeien voor meer plezier, rust en geluk thuis en op school.

Ik doe dit door het geven van coaching & training en workshops & lezingen.

In de keukentafel workshop ‘Gelukkige kinderen, Gelukkige ouders’ ga ik samen met jou en andere ouders in gesprek over je zorgen en problemen en zoeken we samen naar oplossingen. Je krijgt van mij doelgerichte tips en tools.

>>

Je gaat ontspannen en opgeladen naar huis met nieuwe inzichten, praktische handvatten en hernieuwd vertrouwen.

Wil jij een workshop bijwonen?

Meld je dan aan via de website: http://www.skillscoachingacademy.net/contact
of bel: **0031 6 46 98 87 61**

Ik kijk er alvast naar uit je te mogen begroeten en ontmoeten!