

Je bibbers de baas

In de klas de beurt krijgen, voor het eerst naar een nieuwe sport, met de klas op kamp: sommige kinderen krijgen de bibbers als ze er alleen al aan denken. Het roept spanning op en angst om te falen. De faalangstraining Je bibbers de baas leert kinderen om te gaan met hun angst.

Voor wie?

De training is bedoeld voor jongens en meiden uit de bovenbouw van het basisonderwijs (9-12 jaar).

Doel

De training Je bibbers de baas leert kinderen verschillende vaardigheden waardoor zij kunnen omgaan met angst en hun faalangst afneemt. Ouders en leerkrachten zijn betrokken bij dit proces van leren en veranderen.

Hoe doen we dat?

In tien groepsbijeenkomsten van 1,5 uur oefenen de deelnemers met vaardigheden en technieken die hen helpen omgaan met faalangstige gevoelens. De oefeningen gaan over het herkennen van gevoelens en lichamelijke reacties (spanning en ontspanning). Ook is er aandacht voor de rol van gedachten over gedrag en sociale vaardigheden zoals assertiviteit en omgaan met complimenten.

Voor zowel ouders als leerkrachten zijn er twee bijeenkomsten van 2 uur. Het programma wordt toegelicht en ouders en leerkrachten leren hoe zij kunnen bijdragen aan het verminderen van faalangst bij hun kind/leerling.

