

Lionarons GGZ

afdeling Kind en Jeugd
Schaesbergerweg 84
6215 AJ Heerlen



T 045 5600 224
F 045 5600 251
kinderjeugd@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl

Faalangstraining
voor basisschoolkinderen
die kampen met faalangst

Faalangstraining

Doelgroep

Kinderen in de onder- en bovenbouw van de reguliere basisschool die kampen met faalangst of hierin de toekomst last van kunnen krijgen.

Opzet en duur

De training bestaat uit acht bijeenkomsten en een evaluatiebijeenkomst van 75 minuten. In iedere groep is plaats voor maximaal acht kinderen.

Inhoud

Het hoofddoel van de training is kinderen leren hoe ze om kunnen gaan met faalangst. Thema's die aan bod komen zijn:

1. Je lichaam.
2. Emoties.
3. Gebeurtenis Gedachten Gevoel (GGG).
4. Van GGG-model naar helpende gedachten.
5. Helpende gedachten (2).
6. Fouten maken mag.
7. Oplossingen bedenken.

De bijeenkomsten bestaan uit vaste onderdelen, te weten:

1. Groepsgesprekken om ieder onderwerp in te leiden. Ervaringen worden gedeeld en er wordt uitleg gegeven over het thema.
2. Ontspanningsoefeningen.
3. Expressieoefeningen. Hier komt het onderwerp op een speelse manier aan bod. Door middel van spel leren kinderen om het onderwerp terug te koppelen naar de school- of thuissituatie.
4. Dit ben ik, in de kast. Kinderen mogen over zichzelf vertellen in/achter een poppenkast. Zo leren ze om zichzelf te presenteren.
5. Kikkers. De kinderen schrijven iedere week iets op de kikker dat die week of tijdens de bijeenkomst goed is gegaan. Zo leren ze dat ze best mogen zeggen wat ze goed kunnen. Ze leren naar zichzelf kijken en te beoordelen wat goed ging.

Kinderen in de leeftijd van 9-12 jaar krijgen huiswerkopdrachten mee naar huis.

Deelname

De training vindt plaats bij Lionarons GGZ aan de Schaesbergerweg 84 in Heerlen. Kinderen die al in behandeling zijn bij Lionarons GGZ kunnen zich via hun behandelaar aanmelden voor de training. Voor kinderen die nog niet zijn aangemeld bij Lionarons GGZ kan een verwijfsbrief gevraagd worden bij de huisarts. De training start bij voldoende aanmeldingen.

Meer informatie

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Kind en Jeugd. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze folder.

