

Faalangsttraining



“Help, ik kan het niet”

Het is normaal dat je bij sommige moeilijke situaties wat spanning in je lijf voelt. Je voelt niet alleen spanning, maar je krijgt er vaak ook negatieve gedachten bij. Het kan zijn dat je last hebt van faalangst, maar wat is dit precies?

We spreken van faalangst als het gaat om de angst die hoort bij een prestatie of het volbrengen van een taak. Dit kan een taak zijn op school, maar ook in sociale situaties.

Hoe herken je faalangst?

Faalangst kan een kind flink dwars zitten. Lang niet alle kinderen uiten hun faalangst op dezelfde manier. Sommige kinderen zijn erg in zichzelf gekeerd, ze durven niet spontaan hun mening geven. Anderen reageren heel druk en brutaal om gevoelens van angst te overstemmen.

Het is belangrijk om goed te onderzoeken of bepaalde gedragingen voortkomen uit faalangst. Voor kinderen met faalangst geldt immers niet “baat het niet, schaadt het niet”, omdat het gevoel van falen versterkt kan worden als zij geen vooruitgang merken na de training.

Aan de slag!

Binnen de training wordt er gebruik gemaakt van de methode ‘Je voelt wat je denkt!’. Dit is een methode om gedrag of emoties waar je last van hebt om te buigen naar meer effectief gedrag of gedrag waar je minder last van hebt. Je leert beheersing te krijgen over je emoties. Tijdens de training gaan we aan de slag met jouw persoonlijke doelen door o.a. gebruik te maken van ontspanningsoefeningen, braingym en van de 5 G’s.



Jij mag mij helpen!

Kinderen met faalangst hebben de ondersteuning nodig van hun ouder(s)/opvoeder(s) én hun leerkracht om deze training te laten slagen. De loyaliteit van kinderen naar hun ouders mag nooit onderschat worden. Bovendien moet een kind zich veilig voelen op school en hier met plezier naartoe gaan. Dit maakt dat de betrokkenheid van deze belangrijke personen een voorwaarde is om deel te kunnen nemen aan de training.

Zo ziet de training er uit.

Allereerst vindt er een intakegesprek plaats waarin de trainer informatie van zowel het kind, als ouders en school vraagt. Samen wordt er bepaald of er inderdaad sprake is van faalangst.

Wanneer het kind kan deelnemen aan de training, zullen ouders uitgenodigd worden voor een algemene ouderavond. Vervolgens zullen er 4 bijeenkomsten voor de kinderen plaatsvinden van ongeveer 1,5 uur. Hierna wordt een tweede ouderavond georganiseerd om vervolgens opnieuw 4 bijeenkomsten voor kinderen te laten plaatsvinden. Aan het einde van de training wordt er een individueel oudergesprek gepland én een gesprek met de leerkracht. Na een aantal weken zal er nog een terugkomdag voor de kinderen zijn om te kijken hoe het is gegaan de afgelopen tijd en ruimte te bieden aan de kinderen om nog iets te oefenen dat zij lastig vinden.

Aanmelden

Bij twijfel of de training passend is, kan er contact worden opgenomen met Cecille Orsel op het nummer 06-30008933. Aanmelden kan per mail trainingen@jenshelpt.nl