



Je bibbers

de baas

Faalangstreductietraining
voor kinderen van
9 tot 12 jaar

'Je bibbers de baas' is een training om faalangst bij kinderen van 9 tot 12 jaar te verminderen. Faalangst is een vorm van angst die je in zijn greep krijgt als je iets moet presteren. Faalangst is altijd gekoppeld aan iets wat moet, van jezelf of van een ander. Die angst werkt belemmerend, soms zelfs verlamrend. De angst om te mislukken bepaalt volledig het denken.



Gebleken is dat het overgrote deel van de kinderen die aan deze trainingen deelgenomen hebben, er ook echt baat bij hadden. Direct na de training was er al sprake van minder angst. Ook in het voortgezet onderwijs was dit effect nog goed merkbaar. Kinderen met andere vormen van angst bleken eveneens baat te hebben bij deze training.



Werkwijze

In deze training leren kinderen aan de hand van oefeningen verschillende vaardigheden en technieken die hen helpen om te gaan met faalangstige gevoelens. De oefeningen hebben betrekking op het herkennen van gevoelens, lichamelijke reacties (spanning/ontspanning), de invloed van gedachten op je gedrag, exposure, aangeleerde hulpeloosheid en een aantal sociale vaardigheden (assertiviteit, omgaan met complimenten). 'Je bibbers de baas' maakt gebruik van de cognitieve gedragstherapie en de ontspanningstechnieken van Bernstein. De kinderen hebben elk hun eigen werkboek. Bij elke bijeenkomst staat een samenvatting van wat er is besproken en de thuisoefening voor die week gepland. Op deze manier worden zowel het kind als de ouders op de hoogte gehouden van wat er besproken is en welke vaardigheid het kind heeft geleerd.

Samenwerking met de ouders

Ouders zijn een onmisbare schakel in de training. Hun belangstelling en ondersteuning bij de huiswerkopdrachten zijn belangrijk zodat de leerstof uit de training ook kan geoefend worden in de dagelijkse leefwereld van het kind. Om ouders zoveel mogelijk te betrekken in het leerproces van hun kind, wordt een ouderbijeenkomst georganiseerd. Hierin zal voornamelijk aandacht besteed worden aan de theoretische basis van de training.

Kosten

De training wordt vergoed door de gemeente. Bij enkele trainingen maken we gebruik van een werkboek. Deze kan besteld worden door de ouder(s)/verzorger(s). Meer informatie hierover kunt u terug vinden in de uitnodigingsbrief.

Aanmelding en toestemming

Om uw kind aan te kunnen melden bij Emergis kind & jeugd basis ggz is een verwijsbrief van een huisarts, medisch specialist of gemeente nodig. Voor kinderen jonger dan 16 jaar is van beide gezag dragende ouders of voogd toestemming nodig. Als dit in orde is, maken we een afspraak voor een intakegesprek en wordt uw kind op een wachtlijst voor de training geplaatst.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met het secretariaat van Emergis kind & jeugd basis ggz: 0113 26 75 40 of kinderjeugdbasis@emergis.nl.

Waar vindt u ons

De cursus vindt plaats op één van de locaties van Emergis kind & jeugd basis ggz. Bij voldoende animo voor een bepaalde locatie gaat de training van start.

Privacy, dossiers en klachten

Emergis kind & jeugd basis ggz hanteert een privacyreglement, een reglement dossiervorming en dossierbeheer en een klachtenregeling. Voor meer informatie hierover en folders kunt u terecht bij het secretariaat van Emergis kind & jeugd basis ggz.

kinderjeugdbasis@emergis.nl

(0113) 26 75 40

www.emergiskinderjeugd.nl