



**focus**  
onderwijzorgcentrum

Focus onderwijzorgcentrum  
W.J. Bladergroenstraat 3  
4002 AZ Tiel  
T: 0344 64 52 77  
F: 0344 63 33 16  
E: [focus@dewisseltiel.nl](mailto:focus@dewisseltiel.nl)  
I: [www.swvtiel.nl](http://www.swvtiel.nl)



**Faalangstreductietraining**



**focus**  
onderwijzorgcentrum



### Wat is faalangst?

Faalangst is een normaal menselijk gevoel dat iedereen uit eigen ervaring wel kent. Op zich hoeft het geen probleem te zijn. Zodra de faalangst jou de baas wordt in plaats van andersom is het een probleem. Wie zich faalangstig voelt, raakt geblokkeerd en verliest flexibiliteit in denken en handelen.

### Het doel van faalangstreductietraining

De faalangstreductietraining vanuit Focus onderwijszorgcentrum Tiel wordt gegeven met het programma: 'Ik ben een kei'. Deze training leert kinderen op een speelse manier om te gaan met faalangst en richt zich op het versterken van het zelfbeeld in positieve zin. Faalangst de baas worden op een manier die bij je past.

Door deze training leren de kinderen vaardigheden, waarmee hun flexibiliteit in het kiezen van gedragsalternatieven wordt vergroot en die helpen om anders naar zichzelf en de wereld te kijken.

Kinderen leren:

- **anders te voelen:** het gaat om het alert worden op lichamelijke signalen, leren ontspannen en gevoelens leren veranderen;
- **anders te doen:** het aanleren van oplossingsstrategie en het leren overnemen van specifieke succesvolle strategieën van anderen;
- **anders te denken:** het herkennen van belemmerende gedachten en de daarbij horende hinderlijke effecten. Vervolgens het ervaren wat er gebeurt als deze gedachten worden losgelaten en vervangen door meer helpende gedachten.

### Welke kinderen komen in aanmerking voor faalangstreductietraining?

De faalangstreductietraining is bedoeld voor kinderen binnen het samenwerkingsverband primair onderwijs regio Tiel in de leeftijd vanaf 8 jaar die:

- twijfelen aan hun eigen capaciteiten;
- bang zijn voor negatieve beoordeling en de gevolgen daarvan;
- bang zijn zich op vernederende of beschamende wijze te gedragen;
- angstverschijnselen vertonen;
- belemmerd worden in hun functioneren door spanning en prestatiedruk.

Deze faalangstreductietraining is niet geschikt voor kinderen met vastgestelde angststoornissen, autisme of aanverwante stoornissen en kinderen met een ernstige emotionele belasting door andere problemen dan faalangst. Deze kinderen zijn aangewezen op een andere vorm van hulp.

### Hoe verloopt de training?

- De training bestaat uit 15 bijeenkomsten van 5 kwartier.
- Iedere trainingssessie bestaat uit: kringgesprek, oefeningen en/of (rollen)spel, metafoor, huiswerk en feedback.
- Bij de start van de training vindt een informatiebijeenkomst plaats voor ouders en leerkrachten.
- Halverwege de training vinden oudergesprekken plaats in het gebouw van SBO De Wissel.

- Na afloop van de training worden evaluatieformulieren ingevuld door leerkrachten, ouders, het kind en de trainers.
- Na 6 tot 8 weken vindt er een terugkombijeenkomst plaats.

### Hoe verloopt de aanmelding?

- Op de site [www.swvtiel.nl](http://www.swvtiel.nl) kan via Focus onderwijszorgcentrum Tiel een vragenlijst voor leerkrachten en ouders gedownload worden.
- Deze ingevulde vragenlijst stuurt u, ondertekend door ouders en school, naar het adres of e-mail, vermeld op de achterzijde van deze folder.
- N.a.v. deze vragenlijst wordt bekeken of er voldoende informatie is en of het kind in aanmerking komt voor de te vormen groep faalangstreductietraining. Bij onvoldoende informatie wordt contact opgenomen met school.
- Het kind wordt samen met zijn of haar ouders uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek in het gebouw van SBO De Wissel. Dit zal onder schooltijd plaatsvinden.

### Waar vinden de trainingen plaats?

De trainingen vinden onder schooltijd plaats in het gebouw van SBO De Wissel, W.J. Bladergroenstraat 3 in Tiel. Met vragen rond de aanmelding kunt u terecht bij de helpdesk van Focus. E-mail: [focus@dewisseltiel.nl](mailto:focus@dewisseltiel.nl). De ouders / verzorgers dragen zorg voor het brengen en halen van hun kind.