EXPERTISECENTRUM
EENHEID ZORG

Eenheid Zorg , Expertisecentrum
Zaagmolenstraat 91
3061 CR Rotterdam
tel: 010-7147300
www.expertisecentrumrotterdam.nl

EXPERTISECENTRUM
EENHEID ZORG

Informatie over de faalangstreductietraining

Bij faalangst spelen de gedachten van de leerling een belangrijke rol. De leerling heeft negatieve gedachten over zichzelf of denkt de taak die vervuld moet worden niet goed uit te kunnen voeren. Faalangst kan leiden tot een negatief zelfbeeld, onzekerheid en het vermijden van moeilijke situaties. Ook kan faalangst lichamelijke klachten geven zoals buikpijn of hoofdpijn.

Door de negatieve gedachten te veranderen en reëler te maken kan het gevoel wat achter de faalangst zit vaak weggenomen worden. Spanning is normaal bij opdrachten of nieuwe dingen, maar deze spanning moet niet veranderen in angst.

Faalangst de Baas!

Het doel van de faalangsttraining

Het doel van de faalangsttraining is om kinderen met faalangst middels informatie en oefeningen een reëler beeld te geven van hun prestaties en hen hierdoor meer zelfvertrouwen te geven. Tijdens de training worden nieuwe vaardigheden ontdekt en tevens geoefend, zodat de faalangstige gevoelens afnemen.

De opzet van de faalangsttraining

De training wordt in groepen van maximaal tien leerlingen gegeven door twee opgeleide trainers. De training bestaat uit negen bijeenkomsten van anderhalf uur die plaatsvinden onder schooltijd."

In de bijeenkomsten wordt er gesproken over faalangst en manieren om hiermee om te gaan en worden er oefeningen gedaan om de faalangst te verminderen en het zelfvertrouwen te vergroten. Daarnaast worden er kleine thuiswerkopdrachten gegeven om ook thuis met de training aan de slag te gaan.

Wat wordt er van wie verwacht?

School

School is de aanmelder van de training. Voordat een leerling wordt aangemeld is het belangrijk om als school zowel het gesprek met de leerling individueel als met de ouders aan te gaan. Hierin kunnen de klachten goed in kaart worden gebracht en kan de werkwijze van de training, de rol van ouders en de verwachte inzet van de leerling worden besproken.

De leerling kan vervolgens aangemeld worden door het invullen van het aanmeldformulier en dit te mailen naar info@expertisecentrumrotterdam.nl Hierbij dient tevens een door beide ouders ingevuld toestemmingsformulier meegezonden te worden.

Gedurende het traject wordt van school verwacht dat de leerling vrijstelling krijgt voor de lesuren waarop de leerling de training heeft. Verder is het prettig als de leerling positieve bekrachtiging krijgt op nieuw gedrag, zodat de leerling de ruimte voelt om te oefenen en het gevoel heeft dat de school hem/haar steunt.

Ouders

In de eerste plaats kunt u als ouder uw kind helpen bij het leren ontspannen en het helpen bij het maken van huiswerk. Als ouder heeft u ook invloed op het zelfvertrouwen van uw kind. Door uw kind positief te benaderen en de nadruk te leggen op wat goed gaat, krijgt uw kind een positiever zelfbeeld.

Daarnaast kunt u in de gaten houden dat uw kind ook aan zijn ontspanning toekomt, door duidelijke afspraken te maken over wanneer huiswerk wordt gemaakt en wanneer er tijd is voor ontspanning. Stimuleer uw kind na een bepaalde tijd andere dingen te doen, zoals sporten of een andere hobby.

Ook is het belangrijk om met uw kind te praten over faalangst. U kunt uw kind duidelijk maken dat hij of zij niet de enige is. Veel mensen hebben last van faalangst. U kunt uw kind duidelijk maken hoe faalangst werkt: het zijn je eigen gedachten over de verwachte situaties of prestaties en niet het "niet kunnen" die maken dat je angstig wordt. Deze gedachten komen vaak niet overeen met de werkelijkheid. Help uw kind bij het stellen van reële verwachtingen.

Als ouder heeft u ook een voorbeeldfunctie. U geeft het goede voorbeeld door te laten zien dat u ook wel eens fouten maakt of ergens niet goed in bent en dat u hier soepel mee om gaat. Juist in stressvolle perioden is het belangrijk uw kind positief te benaderen en te benadrukken waar het goed in is. Zo bouwt uw kind zelfvertrouwen op.

Psycholoog/orthopedagoog Expertisecentrum

De psycholoog/orthopedagoog van het Expertisecentrum heeft geheimhoudingsplicht met betrekking tot de inhoud van de gesprekken. Pas na toestemming van de leerling zal er informatie gedeeld worden met ouders en school. De geheimhoudingsplicht geldt niet als de leerling of personen in zijn/haar omgeving in gevaar zijn. De psycholoog/orthopedagoog zal dan alles in staat stellen om het gevaar te doen verminderen. De psycholoog/orthopedagoog zal de school op de hoogte brengen van wanneer de gesprekken plaatsvinden en of een leerling is gekomen. Bij het niet verschijnen van een leerling zonder afmelding 24 uur van tevoren, wordt een half uur tijd bij de school in rekening gebracht. De psycholoog/orthopedagoog zal een samenvatting van het behandelplan en de evaluatie van het traject delen met de school, tenzij ouders of leerlingen hier geen toestemming voor geven.

Wat kost het?

De tijdsinvestering voor het traject wordt berekend aan de hand van de benodigde uren voor de training in combinatie met de administratieve tijd, zoals overleggen over de leerling en de terugkoppeling naar school. Na afloop van het traject wordt bij LMC-scholen het bestede aantal uren bij de school in rekening gebracht. Voor externe scholen geldt dat de kosten 875,- per leerling inhouden.

Waar?

De trainingen vinden altijd plaats bij het Expertisecentrum Eenheid Zorg.

Het adres is Zaagmolenstraat 91, 3036 HE te Rotterdam.