

# Nieuw!



## Ik ben een kei

*Een groepstraining waarin kinderen van 8 tot 12 jaar faalangst de baas leren worden*



Effectieve training tegen faalangst

In de praktijk ontwikkeld en getoetst

Met speelse visualisaties, een duidelijke structuur en eenvoudig taalgebruik

Door iedere leerkracht, remedial teacher, intern begeleider en orthopedagoog te geven



Bohn  
Stafleu  
van Loghum

# Door iedere leerkracht, remedial teacher, intern begeleider en orthopedagoog te geven



## Faalangst bij 10%-13% van de basisschoolleerlingen

Onderzoek heeft uitgewezen dat maar liefst 10 tot 13% van de kinderen op de basisschool last heeft van faalangst. Deze kinderen hebben een sterke en aanhoudende angst voor situaties waarin een sociale, cognitieve of motorische prestatie geleverd moet worden (bijvoorbeeld bij een spreekbeurt, toets of gymles). Faalangstige gevoelens zorgen er voor dat zij zich ongelukkig voelen en onder hun niveau presteren.

## Faalangstreductie in 15 trainingssessies

Maar er is wat aan te doen. Auteurs en therapeuten Reinalda Kerseboom en Alied Zweep hebben een effectieve training ontwikkeld voor kinderen met faalangst. De training is in de praktijk tot stand gekomen en combineert oefeningen en technieken uit diverse theoretische en therapeutische stromingen.

Na een intake met de ouders en individuele kennismakingsgesprekken, leren de kinderen in 15 trainingssessies :

### Anders te voelen

Het alert worden op lijfelijke signalen, leren ontspannen en gevoelens leren veranderen.

### Anders te doen

Het aanleren van een oplossingsstrategie en het leren overnemen van specifieke succesvolle strategieën van anderen.

### Anders te denken

Het leren herkennen van belemmerende gedachten en de daarbij horende hinderlijke effecten. Vervolgens het ervaren wat er gebeurt als deze gedachten worden losgelaten en vervangen worden door meer helpende gedachten. Uiteindelijk leren de kinderen de ongewenste gedachten te herkaderen.

Iedere trainingssessie bestaat steeds uit de volgende elementen: een kringgesprek, een oefening en/of (rollen)spel, een metafoor, huiswerk, en feedback. Deze elementen worden afgewisseld, waardoor de groep alert blijft en de kinderen een grotere mate van flexibiliteit in hun gedrag verwerven.

## Voor welke kinderen is de training geschikt?

Voor (groepen) jonge kinderen, autochtoon of allochtoon in de basisschoolleeftijd van 8 tot 12 jaar. Doordat lijfelijk ervaren de basis vormt van alle oefeningen en rollenspele is het ook geschikt voor kinderen die bovendien kampen met een spraak- of taal-probleem.

## Wie geeft de training?

De faalangsttraining *Ik ben een kei* kan door iedere leerkracht, remedial teacher, intern begeleider of orthopedagoog worden gegeven. De duidelijke handleiding en overzichtelijke materialen en formulieren bieden u ruim voldoende ondersteuning. Hebt u behoefte aan coaching of scholing? Volg dan de training '*Ik ben een kei voor trainers*', waarin u in drie dagdelen uw eigen trainersvaardigheden leert vergroten om de training zo effectief mogelijk op te zetten en uit te voeren. U kunt zich opgeven via de antwoordkaart.

## In de praktijk getoetst

*Ik ben een kei* is vanuit de praktijk ontwikkeld en daar ook getoetst. Resultaten gaven aan dat kinderen na de training beter om wisten te gaan met hun faalangst. Ze waren in staat oplossingen voor hun problemen te bedenken en vervolgens ook anders te handelen.



Met speelse visualisaties,  
een duidelijke structuur  
en eenvoudig taalgebruik

## Waaruit bestaat het pakket *Ik ben een kei*?

### Werkpakket (voor 5 kinderen). Voor ieder kind is er:

- 1 huiswerkboek;
- 1 stickervel met emotieplaatjes. Hiermee kan het kind kan laten zien hoe het zich voelt op een bepaald moment of bij een specifieke gebeurtenis;
- 1 stickervel met Robot-je en Relax-je plaatjes. Deze stickers worden gebruikt bij het uitleggen van lijfelijke spanning en ontspanning;
- 1 extra set full color dierkaarten. Ieder kind krijgt een kaart, die gedurende de training bij het kind blijft. De kinderen bedenken samen positieve kwaliteiten van hun dier. In de handleiding zijn alle dierkaarten in een uitgebreide beschrijving opgenomen;
- 1 herinneringskaart. Deze kaart wordt gebruikt als een mindmap waar de kinderen na afloop van de training op terug kunnen vallen.

### Trainershandleiding

Deze handleiding zit in ringband en bevat uitgebreide beschrijvingen van iedere sessie. Ook zitten er suggesties in voor omgeving, groepssamenstelling, voorbereidingen voor de start en tijdens de sessies. Bovendien bevat het:

- 6 praatplaten in kleur. Door te kijken en te praten over deze platen leren kinderen het probleem te benoemen, oplossingen te bedenken en flexibeler te worden in de oplossingsstrategie;
- 1 set van 24 full color dierkaarten met uitleg, valkuilen en tips;
- een probleemoplossingsstrategieplaat. Deze plaatjes helpen kinderen bij het benoemen van de volgende stappen: stop, denk na, wat is het probleem, welke plannen bedenk ik, welk plan kies ik, helpt dit plan;
- diverse formulieren, zoals een diploma, een intake-formulier voor leerkrachten, een evaluatieformulier voor leerkrachten, kinderen en ouders en trainers.

## Effectieve training tegen faalangst

### Meer informatie? Kijk op [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl).

Kijk op [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl) en zoek op 'Ik ben een kei'. U vindt dan informatie over de training, een inhoudsopgave van de 15 sessies, recensies, fotomateriaal van het pakket en informatie over de cursus 'Ik ben een kei voor trainers'.

### Bestellen?

Gebruikt de bestelkaart, bel naar (030) 638 37 36 of bestel via onze webwinkel op [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl).

## Opzet groepstraining *Ik ben een kei*

De complete training *Ik ben een kei* bestaat uit de volgende elementen:

Intake met de ouders

Kennismakingsgesprek met kind en ouders.

Vijftien wekelijkse trainingssessies (à 5 kwartier) met de kinderen.

Terugkombijeenkomst van 5 kwartier, zes tot acht weken na de laatste trainingssessie voor de kinderen.

Drie bijeenkomsten (à 2 uur) voor ouders en leerkrachten



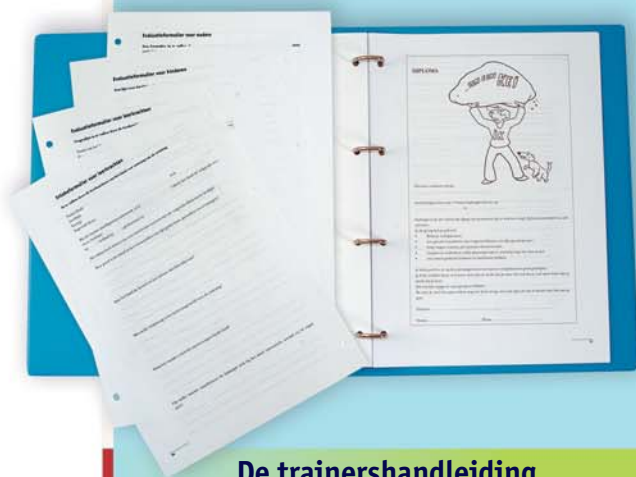
Het werkpakket voor 5 kinderen

ISBN 90 313 4505 9 • Prijs € 39,50



De trainershandleiding

ISBN 90 313 4504 0 • Prijs € 79,00



# Door iedere leerkracht, remedial teacher, intern begeleider en orthopedagoog te geven



## Faalangst bij 10%-13% van de basisschoolleerlingen

Onderzoek heeft uitgewezen dat maar liefst 10 tot 13% van de kinderen op de basisschool last heeft van faalangst. Deze kinderen hebben een sterke en aanhoudende angst voor situaties waarin een sociale, cognitieve of motorische prestatie geleverd moet worden (bijvoorbeeld bij een spreekbeurt, toets of gymles). Faalangstige gevoelens zorgen er voor dat zij zich ongelukkig voelen en onder hun niveau presteren.

## Faalangstreductie in 15 trainingssessies

Maar er is wat aan te doen. Auteurs en therapeuten Reinalda Kerseboom en Alied Zweep hebben een effectieve training ontwikkeld voor kinderen met faalangst. De training is in de praktijk tot stand gekomen en combineert oefeningen en technieken uit diverse theoretische en therapeutische stromingen.

Na een intake met de ouders en individuele kennismakingsgesprekken, leren de kinderen in 15 trainingssessies :

### Anders te voelen

Het alert worden op lijfelijke signalen, leren ontspannen en gevoelens leren veranderen.

### Anders te doen

Het aanleren van een oplossingsstrategie en het leren overnemen van specifieke succesvolle strategieën van anderen.

### Anders te denken

Het leren herkennen van belemmerende gedachten en de daarbij horende hinderlijke effecten. Vervolgens het ervaren wat er gebeurt als deze gedachten worden losgelaten en vervangen worden door meer helpende gedachten. Uiteindelijk leren de kinderen de ongewenste gedachten te herkaderen.

Iedere trainingssessie bestaat steeds uit de volgende elementen: een kringgesprek, een oefening en/of (rollen)spel, een metafoor, huiswerk, en feedback. Deze elementen worden afgewisseld, waardoor de groep alert blijft en de kinderen een grotere mate van flexibiliteit in hun gedrag verwerven.

## Voor welke kinderen is de training geschikt?

Voor (groepen) jonge kinderen, autochtoon of allochtoon in de basisschoolleeftijd van 8 tot 12 jaar. Doordat lijfelijk ervaren de basis vormt van alle oefeningen en rollenspele is het ook geschikt voor kinderen die bovendien kampen met een spraak- of taal-probleem.

## Wie geeft de training?

De faalangsttraining *Ik ben een kei* kan door iedere leerkracht, remedial teacher, intern begeleider of orthopedagoog worden gegeven. De duidelijke handleiding en overzichtelijke materialen en formulieren bieden u ruim voldoende ondersteuning. Hebt u behoefte aan coaching of scholing? Volg dan de training '*Ik ben een kei voor trainers*', waarin u in drie dagdelen uw eigen trainersvaardigheden leert vergroten om de training zo effectief mogelijk op te zetten en uit te voeren. U kunt zich opgeven via de antwoordkaart.

## In de praktijk getoetst

*Ik ben een kei* is vanuit de praktijk ontwikkeld en daar ook getoetst. Resultaten gaven aan dat kinderen na de training beter om wisten te gaan met hun faalangst. Ze waren in staat oplossingen voor hun problemen te bedenken en vervolgens ook anders te handelen.



Met speelse visualisaties,  
een duidelijke structuur  
en eenvoudig taalgebruik