

Sterker dan je Bibbers

Training voor kinderen van 7-9 jaar



sterker

sociaal werk

Sterker dan je Bibbers

Soms kun je bang zijn om dingen te doen omdat je denkt dat je het toch niet kan. Bijvoorbeeld een moeilijke toets maken of meedoen aan een sportwedstrijd. Als je vaak bang bent om het fout te doen, heet dat faalangst.

“Als ik niet snap wat de meester of juf vertelt, durf ik mijn vinger niet op te steken om het te vragen. Ik ben dan bang dat anderen mij dom vinden omdat ik het niet begrijp.”

“Ik vind het lastig als mijn vriendjes iets gaan doen wat ik niet leuk vind. Ik doe vaak mee omdat ik geen nee durf te zeggen.”

“Voor sommige toetsen ben ik zo zenuwachtig dat ik ineens niks meer weet!”

Wat gebeurt er dan?

Soms kun je zo gespannen zijn, dat iets minder goed gaat of zelfs helemaal niet lukt. Je kunt er ook buikpijn van krijgen of er heel stil of juist heel druk door worden.

Sterker dan je Bibbers

In de training ‘Sterker dan je Bibbers’ leer je hoe je met die spanning om kunt gaan en hoe je meer vertrouwen in jezelf kunt krijgen.

Je leert bijvoorbeeld:

- dat je goed bent zoals je bent!
- dat fouten maken erbij hoort.
- wat je kunt doen als je iets heel spannend vindt.
- hoe je niet-helpende gedachten kunt veranderen in helpende gedachten.

In de groep doen we verschillende dingen. We praten met elkaar over zelfvertrouwen en over faalangst, we oefenen in stevig staan en gaan gevoelens uitbeelden. Ook doen we spelletjes en eindigen we bijna iedere bijeenkomst met een teken- of schilder opdracht.

Wil je meedoen?

Wil je meedoen of meer informatie. Vraag aan je ouders of ze willen bellen of mailen met Sterker sociaal werk.

sterker

sociaal werk

Sterker sociaal werk

juni 2019

www.sterker.nl

info@sterker.nl

088-00 11 333