

# Bibbers de baas

*(groeps)training bij (faal)angst*



12,5 jaar  
**ORTHOPEDAGOGIEK**  
Teylingen

Praktijk voor



# (Faal)angstraining in kleine groepjes

De (faal)angstraining "Bibbers de Baas" is gebaseerd op de training "Je Bibbers de baas", van Marianne van der Zalm-Grisnich. Kinderen leren, vanuit de achtergrond van cognitieve gedragstherapie, hun niet-helpende (belemmerende) gedachten te herkennen en deze te vervangen door helpende gedachten. Om dit op een speelse manier te symboliseren wordt gebruik gemaakt van de symboolfiguren: "Helper" en "Bibber".

## Beschrijving

Bibbers de Baas is een training om (faal)angst bij kinderen van 9 tot 12 jaar te verminderen. Faalangst is een vorm van angst waar je last van hebt, wanneer je moet presteren. Faalangst is altijd gekoppeld aan iets wat moet, van jezelf of van een ander. Faalangst kan zich voordoen op cognitief vlak (op school, bv bij toetsen) of op sociaal vlak (wat denken anderen van mij). Kinderen met andere vormen van angst bleken eveneens baat te hebben bij deze training.

## Opbouw van de training

In de eerste bijeenkomst stellen de kinderen samen met de groepstrainer een 'leercontract' op, waarin ieder kind de eigen leerdoelen opstelt. In de daaropvolgende bijeenkomsten vullen kinderen hun 'gereedschapskoffer' met allerlei hulpmiddelen om hun angsten en problemen te lijf te gaan. Niet alleen de trainer maar ook de eventuele groepsgenoten worden zo vertrouwensfiguren tegen wie je alles kunt zeggen.

## Hoe gaat het in zijn werk

Na een individueel intakegesprek met ouders en kind start de groepstraining bestaande uit 9 bijeenkomsten van een klein uur. In de lessen wordt gewerkt met een Doe-map met 'Klusbladen' waarmee ouders en kind thuis aan de slag gaan. Kinderen maken bijvoorbeeld een top-5 van spannende situaties en leren ontspanningsoefeningen die leuk zijn om te doen. Aan het einde van de training vindt er een evaluatiegesprek plaats met de ouders.

## Kosten/vergoedingen

Deze training wordt zowel individueel als in kleine groepjes aangeboden. Voor een actueel overzicht van de kosten en vergoedingen verwijzen we u naar de website. Ouders kunnen hun kind aanmelden via het contactformulier op onze website, telefonisch of per mail.