



## IK BEN AAN ZZZET TRAINING

Zijn dit eigenschappen die u in uw kind herkent?

- Raakt onnodig zenuwachtig, voordat hij/zij een prestatie moet leveren.
- Krijgt zweethanden, rode vlekken, een droge mond of braakneigingen voordat hij/zij moet 'presteren'.
- Heeft slaapproblemen in de dagen voor een prestatie.
- Kent de stof voor een toets vaak prima, maar krijgt tijdens het maken een black-out.
- Stelt uit, wacht af of verzint smoesjes om iets niet te hoeven doen.
- Onderschat zijn/haar eigen kunnen en denkt dat anderen beter zijn.
- Heeft vaak een negatief zelfbeeld en vindt dat hij/zij niets goed genoeg kan doen.

### Mogelijke signalen zijn:

- Hoofdpijn
- Maag- of darmklachten (diarree/braken)
- Hartkloppingen
- Zweten
- Hyperventilatie
- Nagelbijten
- Verlegen
- Gesloten of juist heel druk gedrag (de clown uithangen)
- Liegen, smoezen verzinnen
- Veel piekeren
- Opmerkingen als 'ik kan toch nooit wat' en 'dat gaat vast fout'

Dan bestaat er een grote kans dat uw kind faalangst heeft.





kindertraining

**FM verzorgt een drietal praktische trainingen voor kinderen met leerproblemen in het onderwijs, hooggevoelig zijn of faalangst hebben. Namelijk de training 'Ik ben oké' (voor hooggevoelige kinderen), de training 'Ik leer anders' (voor beelddenkende kinderen) en de 'Ik ben aan ZZZet' training (voor faalangstige kinderen).**

### **Faalangst**

"Ik ben aan ZZZet!" staat voor Zelfbeeld, Zelfrespect naar Zelfvertrouwen. Want als je een goed zelfbeeld hebt en respect voor je eigen gevoelens kom je uiteindelijk tot zelfvertrouwen. En dat is het doel van deze training, een positief zelfbeeld te creëren waardoor het kind liefdevoller met zichzelf kan omgaan en daardoor ook met anderen.

Hoe eerder kinderen kennismaken met deze inzichten, hoe sneller ze zullen herkennen wat er gebeurt. Het resultaat daarvan is dat ze bepaalde emoties of gebeurtenissen eerder kunnen accepteren en loslaten, wat leidt tot minder frustratie en verdriet.

### **Training**

De training bestaat uit 8 sessies met onderstaande thema's:

- Sessie 1 zelfbeeld
- Sessie 2 zelfvertrouwen
- Sessie 3 gevoelens
- Sessie 4 opkomen voor jezelf
- Sessie 5 als het anders loopt dan jij denkt
- Sessie 6 pesters / faalangst
- Sessie 7 vriendschap
- Sessie 8 evaluatie

Per sessie krijgt je kind de inhoud aangeboden en bewaart dit in zijn eigen map die mee naar huis gaat. Zodat het inzichtelijk wordt voor ouders waar en hoe aan bovengenoemde thema's gewerkt is. Voor de ouders is er een uitgebreide toelichting bij iedere sessie. In deze toelichting staat informatie over de sessie en tips om aan de vaardigheden te werken in de tussenliggende week. Tijdens de sessie worden de vaardigheden namelijk alleen aangeboden maar het eigen maken van de vaardigheden gebeurt in de tussenliggende week. Om de training echt te laten slagen heb je dus als ouder hier een belangrijke taak in te vervullen!

### **Praktisch**

De training heeft een vaste structuur die alle 8 keren hetzelfde zal zijn. Middelen in de training zijn: verhalen, creatief bezig zijn, oefeningen, ontspanning/meditatie, rust en helderheid in communicatie.

### **Contact**

Wil je meer informatie, heb je een vraag of wil je een afspraak maken? Neem dan contact met ons op via het contactformulier op onze website, te bellen met 06 4586 0055 of te mailen naar [info@fm-training.nl](mailto:info@fm-training.nl).

**fm-trainingen.nl**