

# Informatiebrief behandelgroep Bikkeltraining

## Doelen van de training

- ✓ Het kind weet wat faalangst inhoudt.
- ✓ Het kind kan stresssignalen herkennen en inschalen.
- ✓ Het kind kan bikkelgedachten bedenken/formuleren om zaken te relativieren.
- ✓ Het kind past zijn/haar bikkelprotocol als hulpmiddel toe wanneer hij/zij spanning ervaart.
- ✓ Het kind kan beschrijven hoe gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar samenhangen

## Onderwerpen die centraal staan per bijeenkomst

- ✓ Eerste bijeenkomst: Elkaar leren kennen, groepsafspraken maken, wat is faalangst en welke soorten zijn er, onderkennen van eigen soort faalangst, eigen doelstellingen formuleren, kennismaken met de stressmeter en het bikkeldenken begrijpen.
- ✓ Tweede bijeenkomst: inzicht krijgen in de reacties vluchten of vechten, kennismaken met Piepmiep Paula en Bikkelboy Bob, kennismaken met het G-schema, bewust zijn van de invloed van gedachten en weten wat bikkeldenken is.
- ✓ Derde bijeenkomst: kunnen ontspannen door middel van buikademhaling, begrijpen hoe je piepmiep-gedachten kunt uitdagen en kunt omzetten naar Bikkelgedachten en een eigen plan maken met ontspanningsmogelijkheden.
- ✓ Vierde bijeenkomst: leren je stemming te beïnvloeden met je houding, een eigen Bikkelprotocol maken en een eigen plan van aanpak voor spannende taken.

## Frequentie behandelgroep

De behandelgroep vindt wekelijks plaats met twee groepstrainers en duurt ongeveer anderhalf uur. In totaal zijn er vier bijeenkomsten. Ouders en/of verzorgers worden geïnformeerd middels een brief en kunnen deze vinden in de aangereikte map van hun kind.



**Nieuwsgierig geworden?** De volgende bikkelgedachte helpt: 'Andere kinderen vinden het ook spannend om een toets te maken, meer dan mijn best kan ik niet doen'