

*Spanning, wanneer je presteren moet...*  
*Buikpijn, hoofdpijn....*  
*Instelling: Ik kan het of ik kan het niet...*  
*Te perfectionistisch....*  
*Faalangstige gedachtes: op school, in interactie met andere kinderen of juist op bewegingsgebied....*  
*Onderpresteren....*  
*Vaste mindset...*



Herkent u een of meerdere van de bovenstaande zaken bij uw kind? Grote kans dat de Ster(k)training dan het antwoord is.

De Ster(k)training is een faalangst-/mindsettraining speciaal ontworpen voor (vermoedelijk) (hoog)begaafde kinderen tussen de 7 en de 12 jaar oud. In de Ster(k)training krijgen kinderen handvatten om met faalangstige gedachtes om te gaan en krijgen kinderen inzicht in zichzelf. Het helpt hen bij het ontwikkelen van een groeimindset. Daarnaast krijgen kinderen handvatten voor het omgaan met (hoog)begaafd zijn. In januari 2018 start er weer een nieuwe Ster(k)training!

### **Waarom een faalangsttraining speciaal voor (hoog)begaafde kinderen?**

In basisschoolleeftijd is er sprake van faalangst bij bijna 8,5 % van de kinderen. Bij (hoog)begaafde kinderen is dit vele malen hoger. Hoewel onderzoeken er over verschillen, wordt er geschat dat zo'n 64-80% van de (hoog)begaafde kinderen in basisschoolleeftijd zulke sterke gevoelens van perfectionisme hebben, dat dit voortvloeit in een vorm van faalangst. Door een vaste mindset worden deze faalangstgevoelens versterkt.

(Hoog)begaafde kinderen ervaren vaker faalangst door o.a. de volgende zaken:

- De kinderen hebben weinig ervaring met falen. Ze maken nu eenmaal niet vaak fouten en voelen zich daardoor ongemakkelijk bij het fouten maken.
- Veel hoogbegaafde kinderen zijn perfectionistisch ingesteld. Is dat nature? Of heeft de omgeving haar verwachtingen bijgesteld, omdat het kind altijd alles zo gemakkelijk oppakte en is het dus nurture?

Daarnaast ervaren veel hoogbegaafde kinderen problemen binnen de mindset (vaste/fixed mindset). Hun gedachte is: intelligentie staat vast. Ik kan iets of ik kan iets niet. Met andere woorden: het heeft geen zin om ergens je best voor te doen. Het moet in één keer lukken en anders kan ik het niet en geef ik op.

Ze voelen zich regelmatig bedreigd door andere succesvolle kinderen.

### **Welke doelen worden er nagestreefd bij de Ster(k)training?**

Ster(k)training is een faalangstreductie-/mindsettraining. Het doel is dus dat de faalangst afneemt en er inzicht ontstaat in een groeimindset. In verbinding staan de volgende doelen:

- Kinderen snappen wat faalangst is, hoe faalangst werkt en hoe je dit kunt sturen
- Kinderen hebben inzicht in eigen gevoelens, gedachten in relatie met (hoog)begaafd zijn
- Kinderen krijgen autonomie en eigenaarschap over die gedachten en gevoelens en kunnen invloed uitoefenen
- Kinderen kunnen negatieve faalangstgevoelens omzetten in positieve, stimulerende energie
- Kinderen hebben inzicht in hoe zij hun fixed (vaste) mindset kunnen omzetten in een growth (groei) mindset
- Kinderen hebben meer inzicht gekregen in het Hoogbegaafd-zijn en wat dat voor hen betekent

## **Aan welk type faalangst wordt gewerkt?**

We onderscheiden 3 typen faalangst:

- Cognitieve faalangst: Hierbij ervaar je angst om fouten te maken of onvoldoendes te halen in je schoolwerk.
- Sociale faalangst: Hierbij ervaar je angst om afgewezen te worden in sociale situaties.
- Motorische faalangst: Hierbij ervaar je angst om fouten te maken tijdens het bewegen en handelen.

De handvatten die de kinderen krijgen, zijn geschikt voor alle drie de bovenstaande typen. Kinderen kunnen hinder ondervinden in veel verschillende vormen, zoals black-out, vermijdingsgedrag, fysieke reacties (zweeten, hartkloppingen, trillen, overmatig toiletbezoek), bevestiging vragen, onnodige fouten maken, "camouflagegedrag", ...

## **Hoeveel lessen, hoe duur, waar?**

Er wordt gestart met een intakegesprek met de ouders en het kind. Daarna volgt er een klein 1 op 1 gesprek met het kind. Deze vinden plaats op 23 januari 2018. U krijgt daar een aparte uitnodiging voor.

Ook wordt er een informatiebijeenkomst aangeboden op 25 januari om 20.00u voor alle betrokkenen (leerkracht, ouders, opa's....). Om de training zo succesvol mogelijk te maken, is het namelijk van belang dat alle mensen in de omgeving van het kind kunnen inspelen op dat wat het kind leert in de training. Daarom is het van belang dat in ieder geval ouders en leerkracht, maar ook andere nabije betrokkenen hierbij aanwezig zijn. Natuurlijk volgt er ook een eindevaluatie.

De Ster(k)training bestaat uit:

- 8 lessen op dinsdagmiddag van 15.30-16.45u (1<sup>e</sup> les 30 januari, daarna wekelijks)
- 1 afsluiting
- 1 terugkomdag na 2 á 3 maanden
- Follow-upmails voor ouders, leerkrachten en andere betrokkenen met tips en informatie

Kosten:

Deze training kost € 425 (incl BTW).

De training gaat door bij een deelname van min. 4 en max. 8 kinderen. Wees er dus snel bij, want vol=vol!

Locatie:

Sint Maartensschool, Wijkerlaan 10, 2271 EE Voorburg

## **Opgeven of meer informatie:**

Opgeven kan tot en met woensdag 17 januari 2018 via [veronique@sterkinhoogbegaafdheid.nl](mailto:veronique@sterkinhoogbegaafdheid.nl). Meer informatie ook via dit mailadres of via 06-44450871.

Met vriendelijke groet,

*Veronique Swillens*  
*Gecertificeerd Talentbegeleider*  
*Specialist hoogbegaafdheid*  
*Gecertificeerde faalangsttrainer*

NB Tijdens het intakegesprek onderzoeken we of deze training passend is bij uw kind. Het kan zijn dat er geadviseerd wordt een sociale vaardigheidstraining of weerbaarheidstraining te volgen of (omdat de faalangst te diep geworteld is) een gesprek bij een psycholoog en jeugdhulpverlener beter op zijn plek is.