

### Wie geeft de training?

Mireille van 't Hoff,  
Kunstzinnig therapeut



aangesloten bij de NVKT en NVAZ

### Wat zijn de kosten?

Op aanvraag.

### Hoe verloopt de aanmelding?

Voor informatie of aanmelding kunt u zich wenden via [info@kindertherapietilburg.nl](mailto:info@kindertherapietilburg.nl)

### Wat zijn overige voorwaarden?

Schriftelijke toestemming van de wettelijk gezaghebbende ouder(s) is een voorwaarde voor deelname van het kind aan de training. Op basis van leeftijd, geschiktheid, problematiek en volgorde van aanmelding wordt de groep samengesteld.

Praktijk voor kunstzinnige begeleiding  
van kinderen

Mireille van 't Hoff, kunstzinnig therapeut

[www.kindertherapietilburg.nl](http://www.kindertherapietilburg.nl)

Telefoon 06 - 286 526 77

KvK nr.: 52361365

## Praktijk voor Kunstzinnige Begeleiding van Kinderen

Mireille van 't Hoff kunstzinnig therapeut

[www.kindertherapietilburg.nl](http://www.kindertherapietilburg.nl)

# LEF

Kunstzinnige faalangstraining  
voor kinderen van 9-12 jaar

*'Ik wil niet naar school, ik heb buikpijn.'  
Heeft uw kind buikpijn omdat hij ziek is  
of heeft uw kind buikpijn omdat hij  
zenuwachtig is voor de toets die  
hij vandaag op school moet maken?*

Sommige kinderen hebben last van faalangst. Dit kan zich uiten in lichamelijke klachten, zoals buikpijn, maar het kan ook zijn dat een kind heel stil wordt en zich terugtrekt. Of dat het kind juist zijn angst gaat overschreeuwen, door brutaal te worden. Een kind kan faalangstig zijn voor toetsen of overhoringen maar ook voor motorische oefeningen, zoals met gym. Tenslotte kan een kind faalangstig zijn in de omgang met andere kinderen. Een kind is dan bang niet geaccepteerd te worden door andere kinderen.

Al deze kinderen hebben als overeenkomst dat zij bang zijn om te falen in een bepaalde situatie en dat zij gebrek hebben aan zelfvertrouwen. Kinderen met faalangst stellen zichzelf vaak te lage of te hoge doelen. Te lage doelen, omdat die gemakkelijk gehaald kunnen worden en er dus geen sprake kan zijn van mislukking. Te hoge doelen omdat ze zichzelf niet toestaan om fouten te maken.

### Waarom kun je faalangst herkennen?

Aan dingen in het lichaam:

- Hart gaat snel kloppen, zweten, hoofdpijn, buikpijn, slecht eten en slapen, vaak plassen, trillende handen, sneller ademen.



Aan het gedrag:

- Kinderen die willen of kunnen de dingen die ze spannend vinden niet doen.
- Kinderen die willen heel graag en vaak geholpen worden. En als dat niet gebeurt dan huilen ze of worden ze boos.
- Kinderen die het moeilijk vinden om te vertellen wat er is en worden heel stil.
- Kinderen die brutaal zijn of grappig doen, zodat andere mensen niet zien dat ze iets spannend vinden.
- Kinderen die graag aardig gevonden willen worden dat ze iedereen heel erg helpen en vergeten te kijken naar wat ze zelf willen.

Aan gedachten:

- 'Ik kan dit niet', 'Ik ben stom', 'Ze vinden mij niet leuk'.

### Voor wie?

De kunstzinnige faalangst training 'LEF' is bedoeld voor kinderen

- die meer zelfvertrouwen nodig hebben
- die moeite hebben met zichzelf te profileren in de groep
- die angstig zijn voor een toets, spreekbeurt of oefening bij de gymles
- met een negatief zelfbeeld

De groep bestaat uit maximaal 6 kinderen in de leeftijd van 9 jaar tot en met 12 jaar.

### Op welke manier?

In de faalangst training 'LEF' leren de kinderen meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld ontwikkelen. 'LEF' een faalangsttraining voor kinderen, gebruikmakend van non-verbale kunstzinnige oefeningen, heeft een andere invalshoek dan de bestaande faalangsttrainingen.

Door de kinderen eenvoudige kunstzinnige oefeningen (o.a. tekenen, schilderen en boetseren) te laten uitvoeren



ren kunnen zij meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld leren ontwikkelen. Succeservaringen kunnen hen helpen geloven in zichzelf en het eigen kunnen. De ervaring van de kunstzinnige oefeningen wordt "doorleefd" omdat het hele kind, in zowel denken, voelen als willen, wordt aangesproken. Aangezien het faalangstige kind vaak denkt dat hij de enige is met het probleem kan het werken in een groep voor de kinderen positief zijn. Het zou een opluchting voor de kinderen kunnen zijn wanneer ze merken dat er meer kinderen met dezelfde problemen kampen. Samenwerken in een groep kan steun geven aan elkaar en de kinderen kunnen hun ervaringen en eventuele oplossingen met elkaar delen. Tevens kan als voordeel genoemd worden, van het groepsgewijs werken, dat de kinderen in een veilige omgeving kunnen oefenen met nieuw geleerde vaardigheden.

### Hoe vaak?

De training bestaat uit een intakegesprek en 10 wekelijkse bijeenkomsten voor de kinderen van telkens 1,5 uur. Tussentijds is er een telefonisch evaluatiemoment. Na afloop is er met de ouder(s) van ieder kind een afsluitend gesprek waarin ervaringen over de training uitgewisseld worden.