

 **Primair onderwijs**

**Training: Denken + Doen = Durven groep 5/6 en 7/8**

**Voor wie?**

Iedereen is wel eens bang en dat is maar goed ook. Angst kan ons waarschuwen voor gevaar en voorkomen dat we onvoorzichtig doen. Sommige leerlingen hebben meer angsten dan andere leerlingen. Deze angst helpt hen niet om uit te kijken voor gevaren, maar het werkt juist tegen hen.  Deze training is bedoeld voor leerlingen die vaak bang zijn.

**Theoretische onderbouwing**

De cognitieve therapie van Beck (2011) en de rationeel-emotieve therapie (RET) van Ellis (2004) vormen de basis van deze training. In RET wordt het ABC schema toegepast. Dit schema gaat ervan uit dat gedachten(B) het gedrag en de emoties (C) in een situatie (A) bepalen. In DDD wordt dit schema inzichtelijk gemaakt d.m.v. het G-schema (Gebeurtenis-Gedachte- Gevoel- Gedrag) van Bögels en Appelboom (2008). Door aan de hand van dit schema kritisch naar de eigen gedachten te kijken, worden de leerlingen uitgedaagd om positieve helpende gedachten over het eigen kunnen en handelen te formuleren.

**Hoe?**De training begint met een uitgebreide uitleg over wat angst is en wat je er aan kunt doen. Ook krijgen de leerlingen en de ouders een werkboek om in te werken. Het is de bedoeling dat de leerlingen thuis of op school stapje voor stapje gaan oefenen met situaties die ze eng vinden.

**Welke thema’s?**

In de training bespreken we de volgende onderwerpen:

* Uitleg over wat angst is
* Gedachten die je kunnen helpen als je angstig bent
* Gedrag dat kan helpen als je angstig bent
* Stap voor stap doen waar je bang voor bent
* Beloningen
* Experimenteren
* Praten met je ouders over angst
* Wat te doen als je toch weer angstig wordt

**Hoe vaak?**

Voordat een leerling gaat starten, wordt de leerling samen met de ouder(s)/verzorger(s) uitgenodigd voor een aanmeldingsgesprek. Hierin bespreken we wat de leerling bij ons kan leren.

De training zelf duurt 10 bijeenkomsten.

Na de training sluiten we af met een eindgesprek waarbij ook de ouder(s)/verzorger(s) worden uitgenodigd. In dit eindgesprek evalueren we de training en bespreken we wat de training heeft opgeleverd.

**Waar?**

De trainingen worden aangeboden op een school bij de leerling in de buurt. De exacte locatie wordt bekend tijdens het aanmeldingsgesprek.