

Angstbehandeling  
'Ik ben dapper'

Folder voor kinderen

## ANGSTBEHANDELING: "IK BEN DAPPER"

### Folder voor kinderen

#### Voor wie is het?

De angstbehandeling is er voor kinderen die last hebben van angst. Er doen per groepje maximaal vier kinderen mee.

#### Wat is "ik ben dapper"?

De kinderen komen 12 weken lang een uur bij elkaar.

Samen maken we plannen welke trucjes je kunt gebruiken om minder bang te zijn. We gaan samen dingen oefenen, bespreken en tekenen. Daarna krijgen de kinderen huiswerk mee met een korte opdracht om thuis met je ouders te maken.

Na elke keer komen de ouders er even bij om uitleg te krijgen over wat we gedaan hebben. En we vertellen over het huiswerk.

De ouders komen ook nog 4 keer samen bij elkaar.



Na de training komen we nog een keer bij elkaar om te kijken hoe het gaat en om dingen nog eens te oefenen.

#### Wat kun je leren van "ik ben dapper"

Je leert dingen die je helpen om met angst om te gaan.

Je leert anders te denken over angst.

Je durft meer bij dingen die je nu nog moeilijk vindt.

Jullie kunnen van elkaar leren. Het is erg prettig kinderen te leren kennen die ook angstig zijn.

Voorbeelden van dingen die we gaan doen zijn:

- Waar ben je goed in?
- Waar voel je dat je bang bent?
- Hoe kun je zien dat iemand bang is?
- Wat kun je denken zodat je minder bang bent?
- Hulp vragen van ouders en andere kinderen?
- Oefenen van dingen die je nu nog eng vindt?