

KOELE BIKKELS

Al het mogelijke werd gedaan om de informatie in dit boek zo juist en actueel te maken als kan.
Auteurs of uitgever kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor mogelijke nadelen die
lezers door eventuele onvolkomenheden in het boek zouden ondervinden.

Inke Brugman & Renate van Leeuwen

Koele Bikkels

Over faalangst, stress en spanning bij kinderen

BIKKELS 

Inke Brugman & Renate van Leeuwen
Koele Bikkels
Over faalangst, stress en spanning bij kinderen

66 blz. – 21 cm
ISBN 978-94-6380-201-7
NUR 213

Omslagbeeld en illustraties: Roger van der Weide
Omslagontwerp: Danni Elskens I Koloriet

© Inke Brugman, Renate van Leeuwen

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteurs en van de uitgever.

De werkbladen mogen voor gebruik binnen scholen en begeleidingsdiensten kosteloos worden gekopieerd.

Spectrum Branant



Inhoud

Voorwoord	7
Waar gaat dit boek over?	8
1. Wat is faalangst?	9
2. Hoe voelt faalangst?	10
3. Verschillende soorten faalangst	11
4. Hoe zit het bij jou?	12
5. Gezonde spanning?	14
6. Mijn faalangst aanpakken	15
7. Stressmeter	16
8. Bikkeldenken	18
9. Vechten of vluchten?	21
10. Piepmiep Paula	22
11. Bikkelboy Bob	26
12. GGGGG-denken	29
13. Gedrag en gevolg	33
14. Wat als Bikkeldenken niet lukt?	39
15. Adem met je buik	40
16. Je gedachten te lijf	42
17. Te hoge eisen...	48
18. Ontspanningsoefening	50
19. Chillen	52
20. Goede voorbereiding	55
21. Faken!	58
22. Bikkelprotocol	60
23. Tot slot	64
 Bronnen	 65