

## PERFECT!

Een preventief lessenpakket voor het voorkomen van problemen als gevolg van perfectionisme.



Gespannen zijn voor schoolwerk, nieuwe situaties of toetsen heeft bijna iedereen. Perfectionisme en een prestatiedrang zorgen vaak voor mooie resultaten. Voor sommige kinderen en jongeren is het niet meer goed mogelijk om te ontspannen doordat ze zichzelf te veel druk opleggen. Als gevolg van te veel perfectionisme of een angst om te falen, kunnen ze bijvoorbeeld somber worden, gaan piekeren of moeilijk stoppen met het voorbereiden van hun schoolwerk. Op de lange termijn kan faalangst en perfectionisme leiden tot forse somberheidsklachten, onderpresteren, ernstigere angstklachten en een negatief zelfbeeld.

Speciaal voor de bovenbouw van de basisschool en de onderbouw van de middelbare school hebben wij PERFECT! ontwikkeld. In de lessen van PERFECT! leren de kinderen en jongeren om de spanning die past bij presteren te reguleren. Door als klas de meerwaarde van falen te ervaren kan meer ontspanning ontstaan in de klas. De lessen dragen bij aan het verminderen van spanning voorafgaand aan bijvoorbeeld de CITO toets of proefwerkweken.

PERFECT! is ontwikkeld voor klassen waarin kinderen en jongeren zitten die meer en minder spanning ervaren en is dus preventief bedoeld. PERFECT wordt in de klas zelf aangeboden, waarbij de lessen gegeven worden door één van onze orthopedagogen en waarbij de leerkracht of mentor van de klas aanwezig is voor begeleiding van het groepsproces.



Naast dit lessenspakket voor inzet op de basisschool of middelbare school is er ook een groepsbehandeling ontwikkeld: ***Ik ben goed (genoeg)***, voor kinderen en jongere met ernstigere problematiek. Meer informatie over ***Ik ben goed (genoeg)*** kunt u opvragen via [contact-ngld@zijaanzij.info](mailto:contact-ngld@zijaanzij.info).

## Wat houdt PERECT! in?

- **5 groepslessen van 60 minuten**

Samen met de leerkracht of mentor worden deze lessen verdeeld over een periode van 7 tot 10 weken. De lessen zijn een combinatie van uitleg en veel zelf ervaren en doen, en zijn gebaseerd zijn op de **Acceptance and Commitment Therapy** behandelmethodiek. De kinderen en jongeren middels leuke opdrachten hoe ze met angsten in hun leven (waaronder angst om te falen) kunnen omgaan.

De leerkracht krijgt na afloop van elke les tips over activiteiten die gedaan kunnen worden in de periode tot de volgende les. Voor het begeleiden en monitoren van het groepsproces is samenwerking met de leerkracht of mentor belangrijk. Alle kinderen krijgen na afloop een deelnamebewijs.

- **1 ouderavond van 60 minuten**

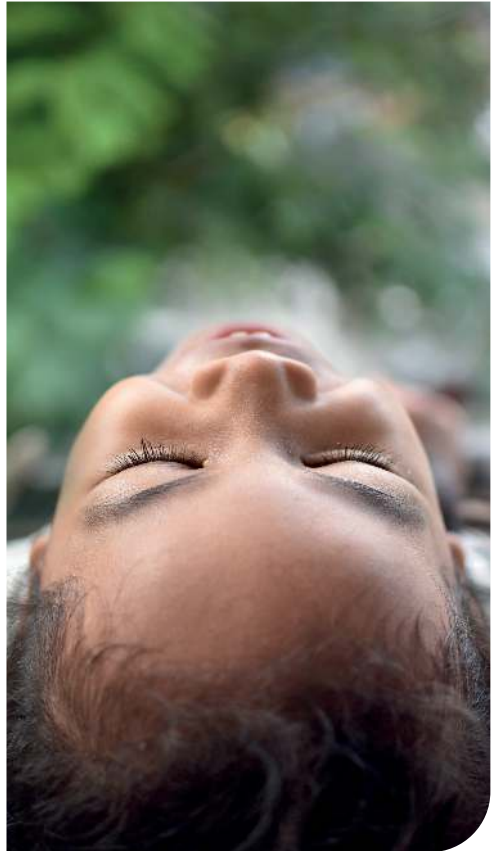
Kinderen leren gedurende hun leven, in nauwe relatie met hun opvoeder, om spanning te reguleren. De rol van ouders en de leerkracht kan hierbij groot zijn. Bij de ouderavond is daarom op een ontspannen manier aandacht voor de wijze waarop ouders omgaan met het reguleren van spanning en prestaties, in de vorm van een ouderavond.

- **Evaluatiegesprek met de leerkracht**

Na afloop van PERFECT! wordt een gesprek met de leerkracht of mentor gepland om vrijblijvende adviezen te krijgen over de leerlingen in de klas.

- **Optioneel: scholing team**

Indien gewenst kan aanvullend op bovenstaande een scholing aan het team geboden worden om de kennis over presteren en de angst daaromheen te vergroten bij het team.



## Kosten:

De kosten voor PERFECT! (inclusief alle onderdelen die hierboven beschreven zijn) zijn € 995,- (exclusief BTW en reiskosten van 0,29 cent per kilometer) en inclusief reistijd binnen de gemeenten Apeldoorn en Zutphen.



## Over de praktijk

Praktijk Zij aan Zij (opgericht in 2007) is een praktijk voor kind, adolescent, ouders & gezin. In onze praktijk wordt zowel onderzoek als begeleiding en behandeling geboden door orthopedagogen(-generalist), (GZ)psychologen en (systeem)therapeuten. De begeleiding kan individueel en in groepen worden gegeven. Daarnaast bieden wij opvoedingsondersteuning en verschillende themabijeenkomsten/workshops voor ouders en professionals.

## Wilt u meer informatie?

**Neem contact op met team Noord Gelderland:**

Telefoon: 055 – 7857247 | E-mail: [contact-ngld@zijaanzij.info](mailto:contact-ngld@zijaanzij.info)

Of bezoek onze site: [www.zijaanzij.info](http://www.zijaanzij.info)