

Naam van het boek : Ik kan het ! + Je kunt het !

Auteur : Jessica van der Spek

Te verkrijgen: uitgeverij Pica
boekhandels

Richtprijs: 19,95 euro



Materiaal :

Ik kan het ! is een spiraalschriftje van 52 bladzijden en is een werkboekje voor de kinderen zelf.

Je kunt het ! is het bijbehorend boek van 62 bladzijden en is bedoeld voor ouders, leerkrachten en allerlei opvoeders.

Beide boekjes zijn geschreven door Jessica van der Spek, orthopedagoge en specialist in hoogbegaafdheid.



Inhoud :

In het boek "Je kunt het !" wordt eerst heel kort en duidelijk uitgelegd wat hoogbegaafdheid is, welke valkuilen er voor hoogbegaafde kinderen kunnen zijn en er wordt redelijk snel komaf gemaakt met enkele mythes rond hoogbegaafden. Men maakt onderscheid tussen cognitieve, sociale en motorische faalangst en er wordt met duidelijke voorbeelden uitgelegd hoe dit alles kan ontstaan. Verder wordt beschreven wat men aan die faalangst kan doen, zowel thuis als op school.

Bijzonder interessant is het hoofdstuk waarin men uitleg geeft over cognitieve gedragstherapie : daarbij gaat men ervan uit dat het niet zozeer de gebeurtenis is die de faalangst opwekt, maar eerder de gedachten die eraan gekoppeld worden. Als men die niet-helpende gedachten kan uitdagen en kan omvormen tot positieve gedachten, kan faalangst beter onder controle gehouden worden.

Tot slot staan enkele nuttige ontspanningsoefeningen beschreven.

In het werkboekje "Ik kan het !" worden de hoofdstukken van het vorige boek grotendeels gevolgd. Maar nu wordt alles duidelijk uitgelegd naar de kinderen toe. Met behulp van vraagjes kunnen kinderen meer over hun faalangst te weten komen. Er wordt veel aandacht besteed aan het omvormen van de niet-helpende gedachten. Door middel van enkele kort beschreven situaties kunnen kinderen met faalangst beter herkennen en begrijpen wat er bij zichzelf gebeurt en hoe ze de faalangst kunnen aanpakken.



Bespreking :

Er is al veel geschreven over hoogbegaafdheid, evenals over faalangst. Maar de combinatie van beide heeft echter nog weinig aandacht gekregen. Daarom heeft de schrijfster van de boekjes, Jessica van der Spek, onderzoek gedaan naar die combinatie, onder supervisie van het Centrum voor Begaafdheidsonderzoek van Radboud Universiteit en de European Council of High Ability. Zo ontdekte ze dat de oorzaak en de aanpak van faalangst bij hoogbegaafde kinderen anders liggen dan bij gemiddeld begaafde kinderen.

Beide boekjes zijn bijzonder verhelderend, duidelijk en onmiddellijk bruikbaar ! Met korte situaties en verhaaltjes zijn bepaalde zaken gemakkelijk te herkennen en kunnen zowel volwassenen als hoogbegaafde kinderen zelf beter begrijpen wat hun faalangst inhoudt.

Vooraf de tips om de faalangst aan te pakken zijn duidelijk beschreven en gemakkelijk in de praktijk om te zetten.



Eindbesluit :

Beide boekjes beschrijven kort, bondig en op een positieve manier de problematiek van faalangst bij hoogbegaafde kinderen. Zowel volwassenen als hoogbegaafden zelf kunnen na het lezen van de boekjes onmiddellijk aan de slag om de faalangst aan te pakken.

Kortom, heel nuttig voor al wie met die problematiek te maken heeft !



Werkboekje



Boek voor opvoeders

