



FAALANGST

Iedereen heeft wel eens last van de 'angst om te falen'. Ondanks een goede voorbereiding blijven de resultaten uit. Voor sommige mensen wordt faalangst een probleem. De angst is dan zo groot dat dit een black-out of zelfs lichamelijke klachten kan veroorzaken. Uit onderzoek blijkt dat ruim 10% van de school gaande jeugd last heeft van faalangst. Gelukkig is er op onze school een goede training voor brugklasleerlingen met faalangst en voor de eindexamenleerlingen een examenvreestraining.

In de eerste maanden volgen mentoren en vakdocenten de brugklasleerlingen met meer dan gewone belangstelling. Zeker rond de eerste toetsen blijkt snel of een leerling erg faalangstig is. In dat geval neemt de school contact op met de ouders en wordt gezamenlijk gezocht naar mogelijkheden om binnen school een oplossing te vinden. Indien nodig wordt na overleg doorverwezen naar een externe specialist.

Rond november vullen alle brugklasleerlingen een vragenlijst in waaruit een vermoeden van faalangst naar voren kan komen. Na een diagnostisch gesprek met een faalangstcoach wordt bepaald of een leerling in aanmerking komt voor speciale begeleidingsbijeenkomsten. Deze bijeenkomsten – in een groepje van ongeveer tien leerlingen – worden op school gehouden en staan onder leiding van twee docenten die zich gespecialiseerd hebben in het trainen van methodieken tegen faalangst. Het doel is te leren om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten. Door ervaringen uit te wisselen ervaren de leerlingen dat zij niet de enigen zijn met dit probleem, hetgeen hen helpt om met hun eigen faalangst om te gaan.

De trainers gaan aan de slag om de leerlingen beter om te laten gaan met spanningen, met oefeningen zoals:

G-denken: via een schema leren de leerlingen om hun *niet helpende* gedachten om te zetten in *helpende* gedachten.

Ontspanningsoefeningen: zorgen ervoor dat het lichaam niet teveel adrenaline aanmaakt. Een leerling kan beter bij zijn/haar helpende gedachten.