

Beter Omgaan met Faalangst

Deze 'BOF- training' is bedoeld voor brugklasleerlingen en tweede klas leerlingen hier op school die last hebben van hun faalangst. Het is een training waarin wordt gewerkt aan het vergroten van weerbaarheid, zelfkennis en zelfvertrouwen. Door het oefenen van andere denkpatronen en bewust worden van eigen functioneren zal de faalangst beter te beheersen zijn. Tevens wordt gewerkt aan ontspanningstechnieken. Het gaat dan om zowel spierontspanning, als gezonde buik- ademhaling.

Er bestaan 3 soorten faalangst:

Cognitieve faalangst: angst op gebied van het leervermogen en presteren bij toetsen.

Sociale faalangst: angst om vragen te stellen of te spreken met anderen en/of voor een groep.

Motorische faalangst: angst die lichamelijk blokkeert. Dit is te merken bij bijvoorbeeld gymnastiek

Het doel van de training is:

- Bewustwording van eigen functioneren
- Het leren omgaan met spanning en spannende situaties
- Het leren aangeven van eigen grenzen en voor jezelf opkomen
- Realistische en positieve gedachten leren inzetten i.p.v. negatieve gedachten
- Het eigen gedrag en gedachten beter leren sturen.

Om ouders de gelegenheid te geven hun kind in deze dingen te ondersteunen worden zij uitgenodigd voor een ouderbijeenkomst voorafgaande aan de 10 bijeenkomsten van de leerlingen. Ouders krijgen informatie over de inhoud van de training en er is ruimte voor gesprek en eventuele vragen over faalangst .

Inhoud van de training

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten voor de jongeren en 1 bijeenkomst voor de ouders voorafgaande aan de training.

Tijdens de training komen de volgende onderdelen aan bod:

leercontract opstellen en bijstellen

3 vormen van faalangst

Gesprekken en uitwisselen ervaringen

Ademhaling- en ontspanning- oefeningen

G- denken

Assertiviteit

Het Johari-venster

Uitbeelden van gevoelens/beroepen

Beoordelen en beoordeeld worden d.m.v. toneel

Ankeren/ Geleide fantasie

Na elke bijeenkomst is er een korte nabespreking, waarbij eventuele bijzonderheden uitgewisseld worden.