



# Faalangst

**Vastgesteld 12 januari 2009  
na bespreking in AO en 2<sup>e</sup> lijnsbegeleiding**

Evaluatie en bijstelling mei/juni 2009  
Publicatie schooljaar 2009/2010 uiterlijk augustus 2009

### **Inleiding**

Faalangst kan een leerling dusdanig belemmeren dat hij/zij lagere prestaties haalt dan verwacht en bij de intellectuele capaciteiten past. De leerling wordt geblokkeerd door irreële gedachten, die vaak samen gaan met lichamelijke klachten. Om hiermee om te leren gaan is het belangrijk om inzicht te krijgen in bovenstaande, zodat je dit kunt leren hanteren en bijvoorbeeld irreële gedachten om kunt leren zetten in reële. Een cursus faalangstreductie kan dit proces ondersteunen.

De cursus faalangstreductie wordt gegeven aan twee groepen leerlingen: onderbouw en bovenbouw. Leerlingen moeten zich zelf aanmelden en gemotiveerd zijn deze training te volgen. De organisatie en uitvoering is in handen van Anita Arnold.

### **Cursus faalangstreductie bovenbouw**

Voor bovenbouwleerlingen gaat het om examenvreestraining. In deze training komen ook een aantal praktische vaardigheden zoals planning en organisatie aan bod. Daarnaast biedt het concrete tips die kunnen helpen op het moment van examenafname. Deze training duurt 5 weken (5 lessen van 1 uur) en worden gegeven tijdens KWT in de maanden februari-maart.

Organisatie:

- Aankondiging in weekbericht (medewerkers) en nieuwsbrief (ouders);
- Informatie en instructie van cursusleider aan mentoren;
- Mentor bespreekt in de klas de mogelijkheid van de training in mentorles;
- Mentor spreekt met individuele leerlingen (op verzoek mentor of leerling);
- Leerling meldt zich aan voor training;
- Brief naar ouders dat leerling deze training gaat volgen; afschrift aan mentor en coördinator; brief opnemen in leerlingvolgsysteem;
- Kort verslag na afloop van de training aan leerling, ouders, mentor en coördinator; verslag opnemen in leerlingvolgsysteem;
- Evaluatie in weekbericht en nieuwsbrief.

### **Cursus faalangstreductie onderbouw**

Voor onderbouwleerlingen geldt dat faalangst zich vaak het meest duidelijk laat zien in het 2<sup>e</sup> leerjaar. Hierbij zie je soms de combinatie optreden van sociale faalangst, motorische faalangst en faalangst ten aanzien van leerprestatie en taken. Om hier inzicht in te krijgen geeft de mentor informatie over faalangst en indien leerlingen zich hierin herkennen, kunnen ze zich aanmelden voor een test: “Heb ik wel of niet dusdanig last van faalangst dat het mijn leerprestaties zou kunnen belemmeren?”. De test geeft inzicht in twee factoren: vermijdingsindicatie en angstindicatie.

In de onderbouw wordt de training gegeven aan leerlingen van klas 2. De training duurt 9 lessen van 1 uur (inclusief 1 “terugkoment”). Ook deze lessen worden gegeven tijdens KWT en wel in de maanden oktober/november/december.

Organisatie:

- Aankondiging in weekbericht (medewerkers) en nieuwsbrief (ouders);
- Informatie en instructie van cursusleider aan mentoren klas 2;
- Mentor geeft informatie over faalangst en mogelijkheid van cursus in de mentorles;
- Mentor spreekt met individuele leerlingen (op verzoek mentor of leerling);
- Leerling maakt de test;
- Uitslag wordt besproken door cursusleider met leerling; leerling meldt zich eventueel aan voor cursus;
- Brief naar ouders dat leerling deze training gaat volgen; afschrift aan mentor en coördinator; brief opnemen in leerlingvolgsysteem;
- Kort verslag na afloop van de training aan leerling, ouders, mentor en coördinator; verslag opnemen in leerlingvolgsysteem;
- Evaluatie in weekbericht en nieuwsbrief.