

Faalangst

Angst om iets te moeten presteren op het gebied van toetsen of angst om contact te leggen met anderen noem je faalangst.

Hoe iemand omgaat met een situatie die spannend voor hem/ haar is hangt van de persoon zelf, negatieve ervaringen en de situatie af. Als je met de spanning weet om te gaan en daarna gewoon weer verder kunt dan is er niets aan de hand. Een beetje spanning kan ook een stimulans zijn om beter te presteren.

Soms ervaart iemand zoveel spanning dat hij de gevraagde prestatie niet meer kan leveren. Dan is er echt een probleem. Je haalt hierdoor slechte cijfers of je stage mislukt omdat je moeilijk hulp kan vragen. Dan heb je faalangst

In een aantal lessen leer je hoe je hiermee om kunt gaan. We oefenen dit samen.

In het begin praten we veel om het echte probleem te verkennen en om een vertrouwensband te krijgen.

Je krijgt bijvoorbeeld opdrachten om bij te houden waar en wanneer het probleem zich voor doet. Je gaat patronen hierin herkennen.

We gaan proberen om andere gedachten in de plaats te zetten voor de angstige gedachten. Je krijgt oefeningen voor ademhaling en ontspanning.

We oefenen met rollenspellen en video-opnames. Je krijgt opdrachten om je kennis in praktijk te brengen. Voor jonge kinderen wordt o.a. het lesmateriaal van de “ Coole Kikker ” ingezet

Als je wilt wordt je omgeving erbij betrokken, maar dat hoeft niet.

De lessen zijn praktisch en concreet. Ze zijn geschikt voor leerlingen van basis- en voortgezet onderwijs. Meestal duren ze acht tot tien bijeenkomsten.

Ze hoeven niet aaneengesloten te zijn. Na een aantal weken bestaat ook de mogelijkheid om nog eens een keer terug te komen.

Voor veel mensen bleken deze bijeenkomsten de aanzet om over hun angst heen te komen.

