

Begeleiding bij faalangst

Begeleidingsvormen

Vanaf schooljaar 2015-2016 geeft de Stichtse Vrije School de cursus 'Zelfvertrouwen'. Deze cursus is gericht op de omgang met stressvolle situaties rondom school (faalangst, presentatie angst, enz). De cursus wordt gegeven door leden van het zorgteam en coaches en wordt in groepen van 6 tot 10 leerlingen gegeven (samenstelling groepen: klas 7/8, klas 9/10 en klas 11/12). De cursus telt 6 bijeenkomsten en kent huiswerkopdrachten.

Als het te lang duurt voordat de groep op school start, of faalangst erg intensieve vormen aanneemt, kan ook worden doorverwezen naar externe hulpverleningsinstanties. Waar mogelijk en passend wordt de leerling hierbij op school ondersteund met individuele gesprekken met leden van het zorgteam, tot het traject buiten school van start gaat.

Procedure aanmelding training zelfvertrouwen

Leerlingen worden voor deze cursus aangemeld door leerkrachten en mentoren. Aanmeldingen voor de cursus worden vooraf besproken met leerlingen en ouders.

Tijdsverlenging

Leerlingen met faalangst kunnen gebaat zijn bij tijdsverlenging. Of dit het geval is, wordt beoordeeld door het zorgteam. Zo nodig wordt een tijdelijke tijdsverlening toegekend, maar alleen dan wanneer de leerling een begeleidingstraject voor faalangtsreductie volgt. We kunnen tijdsverlenging bij toetsweken alleen verwerken wanneer we minimaal twee weken voor de start van de toetsweek op de hoogte zijn van de faalangst en aanmelding bij een faalangstreductie cursus. Daarna kan pas weer in de volgende toetsweek gebruik gemaakt worden van tijdsverlenging.

Meer informatie

Bij aanvullende vragen over de zorg op school is het mogelijk te overleggen met de mentor, of te mailen naar de betreffende zorgcoördinator:

- ❖ Dianne Mathijssen, voor leerlingen van klas 7 t/m 9.
Mailadres: D.Mathijssen@SVSZeist.nl
- ❖ Korine van Grunsven, voor leerlingen van klas 10 t/m 12.
Mailadres: K.vanGrunsvan@SVSZeist.nl.

Bijlage: voorlichting training zelfvertrouwen.

Bijlage 1. Voorlichting training zelfvertrouwen

Klamme handen voor het maken van een toets, black-outs tijdens de toets? Buikpijn de avond voor een toets? Niet kunnen starten met het leren, totdat je weet dat het eigenlijk al te laat is? Liever thuis blijven als je een toets hebt? Het liefst verdwijnen bij een mondelinge presentatie, of als je wordt aangewezen door een docent om iets te vertellen?

Misschien is deze training dan iets voor jou.

Vanaf schooljaar 2015-2016 bieden we op de Stichtse Vrije school een training zelfvertrouwen aan. Deze training is erop gericht meer controle te krijgen over je gedrag in situaties die bij jou zo veel spanning oproepen, dat je dichtklapt en niet meer uit jezelf kan halen wat erin zit. We gaan binnen de training in op het herkennen van en omgaan met verschillende vormen van faalangst (bijvoorbeeld toetsangst, examenvrees en presentatie vrees). Daarnaast werken we aan het vergroten van je



zelfvertrouwen, zodat je meer op jezelf kan bouwen in situaties die je spannend vindt. De training zal dit schooljaar twee maal worden gegeven, met verschillende instroommomenten voor verschillende leeftijdsgroepen. De training wordt gegeven door twee of drie trainers (afhankelijk van het instroommoment). Onze trainers zijn: Dianne Mathijssen (GZ-psychologe), Korine van Grunsven (orthopedagoge en coach), Joke Vermaning (RT-er en docente Nederlands), Nadja

Hoe ziet de training eruit?

Gijsen (schoolcounselor en docente Nederlands) en Katja Schober (coach en docente Duits).

De training zelfvertrouwen bestaat uit 6 bijeenkomsten, met daar bovenop een opfrismoment. In de bijeenkomsten wordt ingespeeld op de thema's die zich binnen de groep voordoen, dus elke training ziet er iets anders uit. Wel is er een vaste opzet voor de bijeenkomsten. Deze ziet er als volgt uit:

- Welkomstronde.
- Opdracht om te oefenen met nieuwe vaardigheden
- Nabespreken van de opdracht, om van elkaars ervaringen te leren.
- Pauze
- Nieuwe opdracht
- Nabespreking van de opdracht

- Gezamenlijke afsluiting en eventueel bespreking van huiswerk.

We beginnen met een welkomstronde waarin wordt gedeeld hoe het de afgelopen periode is gegaan en hoe het nu gaat. Dat is een moment om even om te schakelen van de drukke dag naar hoe het nu met je gaat, een moment om stil te staan bij wat je nu wil leren. Vervolgens gaan we aan de slag.

Tijdens de bijeenkomsten geven we uitleg over hoe processen van vertrouwen en angst in onze hersenen werken, welke stoffen ze in ons lichaam wakker maken en wat voor gedrag dit tot gevolg heeft. Ook volgt er uitleg over vaardigheden die helpen om meer controle te krijgen over deze automatische reacties van ons lichaam, onze gedachten en gevoel.

Een groot deel van de bijeenkomsten bestaat uit het ervaren, oefenen en nabespreken van de oefeningen. Sommige oefeningen zijn individueel (bijvoorbeeld reflectie oefeningen), anderen in tweetallen, sommigen in de hele groep (met name bewegingsoefeningen).

Sommige oefeningen die we doen zijn erop gericht om je bewuster te worden van wat er lichamelijk gebeurt in spannende situaties, wat voor gedachten er dan bij je opkomen, wat voor gevoelens situaties bij je oproepen en wat je vervolgens zelf geneigd bent om te doen (bewustwordingsoefeningen). Andere oefeningen zijn erop gericht je te helpen om te ontspannen in spannende situaties, of een andere rol in te nemen in situaties dan je gewend was.

Tijdens de training bieden we verschillende mogelijkheden aan, die je zelf verder kan oefenen met behulp van huiswerk. Op basis daarvan kun je kijken wat het beste bij jou past en wat je verder wil gaan ontwikkelen en gebruiken.

Huiswerk???

Jazeker, ook bij de training krijg je huiswerk. Het huiswerk helpt om je sneller bewust te maken van thema's die spelen en om sneller nieuwe vaardigheden eigen te maken. Zo kunnen we in de

Wat leer je tijdens de training?

nieuwe bijeenkomsten weer makkelijker inspelen op vragen die jullie hebben en kunnen we samen de nieuwe vaardigheden bijschaven binnen de veilige omgeving van de groep. Zo halen we samen meer uit de training; omdat je er actiever mee bezig blijft, kun je meer in kortere tijd leren.

In deze training besteden we tijdens het intakegesprek en bij de start van elke bijeenkomst aandacht aan wat je zelf wil leren. Iedereen heeft andere kwaliteiten en ervaringen en is de stuurman of vrouw van zijn eigen ontwikkeling. Daarbij hoort ook het hebben van een eigen doel. We helpen je erbij dit doel duidelijk voor jezelf te krijgen, zodat je goed voor ogen hebt wat jij uit de training wil halen en wat je aan het einde wil kunnen. We helpen je dit doel tijdens de training voor ogen te houden en hier naartoe te werken. Omdat we de oefeningen van de training zo goed mogelijk aan willen laten sluiten bij wat nodig is, is de inhoud van elke training iets anders.



Elke training is er in ieder geval op gericht om je het volgende te leren:

- Spanning te herkennen in je lichaam; waar voel je de spanning in je lijf?
- Te herkennen wat voor gedachten en gevoelens spannende situaties bij je oproepen
- Ontspanningsoefeningen in te zetten, zodat je je weer beter kan concentreren
- Mensen en andere hulpmiddelen te bedenken en in te zetten om beter te kunnen reageren zoals je het zelf wil.
- Je meer bewustzijn geven van je eigen krachten
- Trots mogen zijn op waar je zelf goed in bent, op wat jou bijzonder maakt.

De groep

De training wordt gegeven in een groep. Dat kan spannend zijn. De reden dat wij de training toch in de groep geven, is dat het je veel steun kan geven om te leren hoe anderen spannende situaties ervaren en hoe ze hiermee omgaan. Het wordt over het algemeen als spannend, maar wel heel prettig ervaren om deze gevoelens te delen met mensen die gelijke ervaringen hebben en te merken dat je niet de enige bent die zich zo voelt.

We werken tijdens de training samen aan het

Praktische zaken

maken van een veilige groep zodat je ook de ruimte voelt om te delen. Dat doen we © [Colorscurves, Dreamstime.com](https://www.colorscurves.com) bijvoorbeeld met verschillende kennismakingsoefeningen. Daarnaast hebben we een bindende



regel: De verhalen die andere leerlingen binnen de groep vertellen, mogen niet buiten de groep worden verteld. Voor wie zich niet aan deze regel houdt, stopt deelname aan de training. Het is belangrijk om respectvol met elkaar om te gaan, te kunnen vertrouwen op de anderen van de groep en zoveel mogelijk te kunnen leren.

Daarnaast is het altijd mogelijk om buiten de trainingsmomenten een individueel gesprek te hebben met de trainers, GZ-psychologe of orthopedagoge van school als je er nog niet aan toe bent iets met de groep te delen, wat wel heel belangrijk is voor jouw doel in de training.

De training vindt plaats op school. We werken met een groep van 6 tot 10 leerlingen. Het specifieke lokaal waar we met de groep zitten wordt zo snel mogelijk bekend gemaakt. Waar nodig is het mogelijk even samen met een trainer apart te zitten.

- Aantal keer: 6 bijeenkomsten en daar bovenop een opfris bijeenkomst.
- Locatie: kleine zaal Stichtse Vrije School.
- Tijdstip: waarschijnlijk op woensdagen van 16.00 - 18.00 uur (met pauze tussendoor). Dit moment kan worden aangepast als het niet haalbaar blijkt voor de groep.
- Kosten: er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan de training. Wel is er sprake van een intakegesprek om te kijken naar de aansluiting van de training bij je hulpvraag. Wanneer de eerstvolgende trainingsgroep vol zit, zal samen met leerling en ouders worden overlegd over alternatieve mogelijkheden. Het is ook mogelijk dat tijdens de

Contactgegevens

intake blijkt dat deze training onvoldoende aansluit bij je hulpvraag. Dit zal tijdens of na afloop van de intake worden teruggekoppeld, waarna we alternatieven zullen bespreken.

- Intake: voorafgaand aan deelname van de training is er een intakegesprek met leerling en waar gewenst met ouders. De data hiervoor worden bekend gemaakt bij voldoende aanmeldingen voor de training. Tijdens het intakegesprek kijken we of de training aansluit bij de hulpvraag van leerling en ouders. Bij de afweging van deelname aan de training wordt ook de ervaring van de mentor gebruikt.
- Overig: we maken gebruik van een notitie/dagboekje wat je de eerste keer van ons krijgt. Het is belangrijk deze elke keer mee te nemen naar de bijeenkomsten. Hierin worden huiswerkopdrachten opgeschreven en worden ervaringen met het oefenen buiten de groep bijgehouden.

Voor vragen betreffende de training mailt u onze administratieve ondersteuner Jopie Bakema. Zij verstuurt uw vragen door naar de personen die de cursus het betreffende tijdvak organiseren.

Mailadres: J.Bakema@SVSZeist.nl

