



Handboek

Faalangstreductie/Examenvreestraining

2017-2018

INHOUD

1. INLEIDING.....	3
2. INFORMATIE FAALANGST	3
3. SELECTIEPROCEDURE.....	6
4. TRAINING.....	7
5. ORGANISATIE	7

Nb: daar waar "hij" staat kan ook "zij" gelezen worden.

1. INLEIDING

Tegenvallende resultaten van leerlingen kunnen veel oorzaken hebben. Faalangst is daar een van. Er is sprake van faalangst, indien een leerling als gevolg van zenuwen duidelijk anders presteert dan op basis van de capaciteiten van hem/haar verwacht kan worden. Veeleerlingen zijn vlak voor het leveren van prestaties zenuwachtig. Zij kunnen echter tijdens het presteren zichzelf in bedwang houden en presteren dan enigszins volgens de verwachting.

2. INFORMATIE FAALANGST

We onderscheiden twee soorten faalangst:

- Negatieve faalangst:

Wanneer de prestaties steeds als het erop aankomt veel minder zijn dan verwacht, wordt dat negatieve faalangst genoemd. Een leerling met negatieve faalangst vult zijn gedachten voor en tijdens het presteren met negatieve zaken. Gedachten als “dit kan ik nooit” of “gisteren ging het ook mis” verdrijven de gedachten over wat de leerling wel moet doen. Het gevolg is dan dat de leerling minder alert wordt op zijn huidige taak en dus fouten gaat maken. Zijn angst bij de volgende prestaties wordt door de slechte prestaties weer verder vergroot.

- Positieve faalangst:

Een leerling kan ook beduidend beter presteren dan verwacht wordt. Ook bij deze leerlingen is sprake veel negatieve gedachten voor het presteren. Echter tijdens het presteren kunnen zij er een schepje bovenop doen. Bij hun negatieve gedachten komt toch nog een zeker percentage positieve gedachten. Positieve gedachten zijn gedachten die betrekking hebben op de huidige taak. Zij concentreren zich tijdens het werken boven hun kunnen.

Een dergelijk combinatie van negatieve gedachten en positieve gedachten leidt tot zeer goede prestaties. Toch is positieve faalangst wel een probleem; voordat de prestaties geleverd worden, zijn gedachten nog voornamelijk negatief. De leerling met positieve faalangst uit op dezelfde manier als een leerling met negatieve faalangst zijn onzekerheid. Na het leveren van de prestaties verdwijnen de positieve gedachten weer. De leerling meldt dat het een verschrikkelijk slechte prestatie afgeleverd heeft. Soms is de leerling dan erg overstuur. Het cijfer blijkt dan echter onverwacht zeer hoog te zijn.

Gebrek aan zelfvertrouwen:

Een leerling die vol zelfvertrouwen is, zal het falen als een incident beschouwen en zal de opmerkingen van zijn leerkracht en/of ouders op hun waarde schatten. Door regelmatig te falen en door voor de leerling vervelende reacties kan het zelfvertrouwen aangetast worden. Dit gebrek aan zelfvertrouwen wordt op een gegeven moment het leidende principe van faalangst. Een faalangst die, indien er niets gebeurt, steeds groter wordt. Faalangst kan zich beperken tot een vak, of tot een onderdeel van een vak. Door (per ongeluk) te falen bij andere taken of door verkeerde reacties van de omgeving kan de faalangst zich als een olievlek uitbreiden naar alle vakken. Is er op een gegeven moment faalangst ontstaan dan wordt het gebrek aan zelfvertrouwen de belangrijkste oorzaak van falen. Door het falen, krijgt de leerling weer allerlei negatieve reacties van zijn omgeving, die op hun beurt het zelfvertrouwen verder zullen aantasten. Zo ontstaat voor een leerling een neerwaartse spiraal van faalangst.

We onderscheiden de volgende vormen van faalangst:

- Cognitieve faalangst of faalangst voor cognitieve taken:

Cognitieve faalangst heeft te maken met het schoolse leren: het reproduceren van kennis, toepassen van vaardigheden en aantonen van samenhang. Als een leerling bang is ergens aan te beginnen uit angst voor een negatieve beoordeling van deze prestaties, spreken we van cognitieve faalangst. Deze beoordeling kan komen van een leerkracht en van de normen waardoor deze zich laat leiden. Maar ook de leerling zelf, ouders en klasgenoten kunnen hierbij een rol spelen.

- Sociale faalangst:

Sociale faalangst komt voort uit de angst afgewezen of negatief beoordeeld te worden door groepen die belangrijk voor je zijn, bijvoorbeeld je klasgenoten. Een van die basisbehoeften van mensen in een groep is erbij willen horen. Voor jongeren geldt dat het vervullen van deze behoeften hen helpt hun identiteit te verwerven. Sociale vaardigheden zijn hierbij belangrijk.

- Motorische faalangst:

Wanneer leerlingen angstig zijn fouten te maken bij het uitvoeren van fysieke handelingen, is er sprake van motorische faalangst. Deze angst kan optreden bij vakken als gym, tekenen en handvaardigheid.

- Mengvormen:

Cognitieve, motorische en sociale faalangst kunnen in combinatie met elkaar voorkomen. Een leerling die onverwacht voor de klas een beurt krijgt, kan geblokkeerd raken door alle ogen die hij op zich gericht weet. Het feit dat de leerling de geleerde woordjes niet kan vertalen, vormt het cognitieve aspect, de rol van het publiek van klasgenoten het sociale aspect.

Om hiermee om te leren gaan, is het belangrijk om inzicht te krijgen in bovenstaande, zodat de leerling dit kan leren hanteren en bijvoorbeeld irreële gedachten om kan zetten in reële. Een training faalangstreductie of examenvrees kan dit proces ondersteunen.

De faalangstreductietraining wordt gegeven aan leerlingen van klas 1, 2 en 3, de examenvreestraining aan leerlingen van klas 4, 5 en 6.

Leerlingen moeten aangemeld worden (door de mentor) en gemotiveerd zijn een training te volgen. Het Vespucci College hecht grote waarde aan het opsporen van faalangst om teleurstellingen te voorkomen en neemt daarom standaard een test af in klas 1.

Deze test (de Saqi test) wordt afgenomen door de mentoren en aangemaakt en verwerkt door de zorgcoördinator. De faalangstrainer/examenvreestrainer maakt gebruik van de gemaakte test.

Mochten er individuele leerlingen uit andere leerjaren aangemeld worden gedurende het lopende schooljaar dan neemt de faalangstrainer deze test af bij de aangemelde leerling.

3. SELECTIEPROCEDURE

Faalangstreductietraining

Leerlingen voor de faalangstreductietraining worden geselecteerd door middel van:

- de uitslagen van de zogenaamde Saqi test (School attitude questionnaire internet), die bij alle brugklasleerlingen en nieuw ingestroomde leerlingen in leerjaar 2 en 3 worden afgenomen
- informatie van de toeleverende basisscholen
- informatie van de mentoren en vakleerkrachten
- informatie van de ouders
- informatie van de leerling zelf

Examenvreestraining

Leerlingen voor de examenvreestraining worden geselecteerd door middel van:

- informatie van de mentoren en vakleerkrachten
- informatie van de ouders
- informatie van de leerling zelf

Aan de hand van de informatie die uit bovenstaande bronnen geleverd wordt, selecteert de zorgcoach de eventuele deelnemers. De mentor neemt dan contact op met ouder(s)/verzorger(s) en leerling om te achterhalen of deelname aan een training wenselijk is. De trainer heeft vervolgens een intake gesprek met ouder(s)/verzorger(s) en leerling.

4. TRAINING

Faalangstreductietraining

De training bestaat uit 5 à 6 lessen van 1 uur, waarvan de laatste één maand na afloop van de training wordt gegeven ter evaluatie. Gestart wordt rond het begin van periode 2.

Examenvreestraining

De training bestaat uit 5 à 6 lessen van 1 uur, waarvan de laatste één maand na afloop van de training wordt gegeven ter evaluatie. Gestart wordt in periode 3.

5. ORGANISATIE

De zorgcoördinator informeert ouder(s)/verzorger(s) over het afnemen van de Saqi test middels de nieuwsbrief. Collega's worden geïnformeerd via het weekbericht.

De zorgcoördinator maakt voor alle leerlingen een account aan en de mentor neemt de test af in een mentoruur. De zorgcoach zorgt dat de resultaten van de test bij de mentor terecht komen. De zorgcoach inventariseert wie er in aanmerking komt voor een training en vraagt de mentor contact op te nemen met ouder(s)/verzorger(s) van betreffende leerlingen. Ook heeft de mentor een gesprek met de leerling.

De trainer heeft een intakegesprek met de leerling en met ouder(s)/verzorger(s). Na afloop van de training schrijft de trainer een kort verslag in de leerlingvolgsysteem en evalueert met de leerling, ouder(s)/verzorger(s) en zorgcoördinator. De zorgcoördinator informeert de mentor.