

Infoblad

Faalangst-Reductie Training

Bij de Faalangst-reductie training leren de deelnemers door middel van ontspanningstechnieken en gesprekken hun spanningen de baas te worden.

Dit is gewenst als:

- een leerling bang is om fouten te maken tijdens proefwerken en daardoor blokkeert;
- de resultaten niet in verhouding zijn met de capaciteiten van de leerling;
- er erg veel tijd besteed wordt aan huiswerk en leerwerk en de resultaten niet zijn, zoals je zou mogen verwachten;
- de leerling erg teruggetrokken en angstig reageert in klasse- of andere sociale situaties.

Kortom, als een leerling door stress in zijn ontwikkelingsproces geremd wordt en niet lekker in z'n vel zit.

Het doel van de begeleiding wordt individueel bepaald. Het gaat om het vergroten van de zekerheid en het doorbreken van het isolement waarin een leerling zichzelf plaatst omdat hij/zij vaak het idee heeft de enige te zijn die last van faalangst heeft.

Aandachtspunten bij de faalangstreductie zijn:

- leren ontspannen in stressvolle situaties;
- aanleren van nieuwe leerstrategieën;
- leren omzetten van irrationele gedachtepatronen in reële gedachtepatronen;
- leren omgaan met spanningen en benutten van de eigen mogelijkheden.

Uitgangspunt is: werken in een rustige en veilige sfeer, waarin een leerling zich op zijn gemak kan voelen en de ruimte krijgt om zichzelf te zijn (of te worden).

Door over zijn probleem te praten kan hij/zij ervaren dat de ander gelijksoortige problemen heeft en kan men elkaar helpen om deze op te lossen.

De begeleiding zal meestal plaatsvinden in een groepje van vier tot acht leerlingen, bij uitzondering (tijdelijk) individueel.