

Faalangstreductietraining op het Pieter Nieuwland College

Trainers: Simone Roos en Karlien Huizing (beiden gecertificeerd)

In november, na de eerste vergaderingen over de eerste klassen en de afname van de Saqi test bij alle leerlingen van de eerste klassen, krijgen wij van de mentoren de namen van de leerlingen die misschien faalangstig zijn.

Met deze leerlingen doen wij een intake, ze vullen een formulier in en naar aanleiding daarvan hebben we gesprekken met ze.

Soms vallen leerlingen af omdat blijkt dat het wel meevalt met de faalangst, maar over het algemeen gaan we met ze aan de slag.

Na de intake volgt eerst een informatie uur voor de ouders, waarin ze kennis met ons kunnen maken en waarin we uitleggen wat we gaan doen.

Ouders stellen dit altijd heel erg op prijs.

Dan volgen er negen lessen van anderhalf uur waarin we met de leerlingen de training doen.

Twee weken voor de toetsweek is de laatste bijeenkomst.

In die bijeenkomst bereiden we ze voor op de toetsweek en laten we ze een planning maken.

De training bestaat uit veel praten met elkaar, oefeningen doen, rollenspelen, de RET-formulieren invullen en bespreken, ontspanningsoefeningen doen, presentaties over jezelf houden en feedback van elkaar krijgen.

Dit gebeurt allemaal in een veilige, ontspannen sfeer, met thee en koekjes.

Leerlingen die de training gevolgd hebben, zijn veel relaxter, gaan veel rustiger om met de toetsen en kunnen beter relativeren.

Het is voor hen vaak een eye-opener en ze zien dat ze niet de enigen zijn met faalangst.

Meestal is er een groep van 10 leerlingen die de training volgt.

Soms doen we nog een tweede ronde en het komt ook voor dat we leerlingen individueel begeleiden, omdat ze te laat zijn aangemeld of omdat ze uit een hogere klas komen.

De groep moet niet groter zijn dan 10 kinderen, wil iedereen voldoende aan bod komen.

Simone en Karlien

November 2017