

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.).

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.

Hoe ziet de training eruit?

De training zelfvertrouwen is erop gericht meer controle te krijgen over je gedrag in situaties die bij jou zo veel spanning oproepen, waardoor 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 presentatievrees). Daarnaast werken we aan het vergroten van het zelfvertrouwen, zodat je meer op jezelf kan bouwen in situaties die je spannend vindt.

De cursus wordt gegeven door vier trainers. Onze trainers zijn: Dianne Mathijssen (GZ-psychologe en orthopedagoge), Joke Vermaning (RT-er en docente Nederlands), Nadja Gijsen (zorgcoördinator, schoolcounselor, coach en docente Nederlands) en Katja Schober (coach en docente Duits).

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.

In de bijeenkomsten wordt ingespeeld op de thema's die zich binnen de groep voordoen. Tijdens de cursus 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. Elke training is er in ieder geval op gericht om 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 te geven van je eigen krachten.
- Trots te mogen zijn op waar je zelf goed in bent, op wat jou bijzonder maakt.



Praktische informatie

- Aantal keer: 6 bijeenkomsten en daar bovenop een opfris bijeenkomst.
- De bijeenkomsten vinden plaats op school aan het einde van de lesdag. Het moment is afhankelijk van de lesroosters van de aangemelde leerlingen.
- Kosten: er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan de training. Wanneer de eerstvolgende trainingsgroep vol zit, zal samen met leerling en ouders worden overlegd over alternatieve mogelijkheden.
- Intake: voorafgaand aan deelname van de training is er een intakegesprek met leerling en waar gewenst met ouders. 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.

Meer informatie

Voor vragen betreffende de training mailt u de zorgcoördinator Nadja Gijsen (n.gijsen@svszeist.nl).