

# Concept informatieavond ouders

**SAMENSTELLING:** Ivo Mijland

**Geschatte tijdsduur van de avond:** 5 kwartier



## WELKOM

De trainer heet ouders van harte welkom op de informatieavond. Vergeet niet aan te geven hoe blij je bent met hun komst.

## INTRO

Wat is faalangst? Om dat zelf te voelen beginnen we met een oefening. Ik vraag u om goed te luisteren en de situatie zo goed mogelijk in te beelden. We gaan met onze eigen gedachten proeven, voelen, zien, ervaren hoe spanning er uit ziet met een oefening.

Sluit uw ogen en stelt u zich het volgende voor.

U zit weer voor even in uw eindexamenklas.

Probeer je te verbeelden wie er in zaten, welke leraren herinner je je. Hoe zag het gebouw er uit. Welke klanken vielen op? En welke geuren? En wie was de vreselijkste docent van dat jaar?

Heeft u uw eindexamenklas op uw netvlies? Mooi. U heeft over 1 minuut een spreekbeurt bij die vreselijke docent. De hele nacht heeft u wakker gelegen (voel de vermoeidheid). In het lokaal is er veel herrie.

Leerlingen schreeuwen en gooien met hun tassen. De leraar roept je voor de klas. Je bent heel zenuwachtig.

Je handen beginnen te trillen. De docent roept lachend door de klas: "Komt er nog wat van? Zeker weer niks gedaan?" Het trillen wordt erger. Je begin te praten. Stotterend. De eerste zin wordt zuigerig herhaald door een klasgenoot...

De docent lacht smakelijk om de pesterij. Terwijl je ademhaling totaal op hol slaat, herinner je de opmerking van je moeder. Je had haar voor het begin van de lesdag verteld dat je zo gespannen bent.

Je moeder reageerde vastberaden. "Doe je best, het is wel voor je eindexamen. Het is een ramp als je spreekbeurt mislukt."

Open uw ogen. Welkom terug op deze informatieavond.

## VRAGENRONDE 1

Wie wil er reageren, wie herkent zijn kind in dit verhaal of in een vergelijkbaar verhaal? Ik wil u nu vragen om groepjes te vormen en te spreken over de volgende vragen:

Wanneer merkte u voor het laatst dat uw kind extreem veel last had van faalangst?

Op welke manier heeft u uw kind geholpen?

Welke kwaliteit van uw kind heeft u daarbij aangeboord?

De faalangstrainer laat ouders aan het woord over hun ervaringen.

## THEORIE

1 Wat is faalangst?

2 Wat is het verschil tussen angst als trek en angst als toestand?

3 Welke soorten faalangst zijn er?

4 Hoeveel kinderen hebben er last van?

5 Is faalangst niet gewoon populair wetenschappelijk gedaan van de laatste jaren?

6 Waaraan kun je faalangst herkennen?

7 Bestaat er ook positieve faalangst?

8 Waar komt faalangst vandaan?

## FAALANGST EN OUDERS

Om met uw kind succesvol te werken aan faalangst is uw hulp onontbeerlijk. Ik vraag uw toestemming namens uw kind. Zonder uw toestemming heeft het programma niet het gewenste effect.

voorbeeld: vader, moeder kind. Het kind is heel faalangstig. Moeder herkent zichzelf hierin. Aan het eind van het gesprek volgt de vraag: wil je er met een trainingsprogramma aan gaan werken. Moeder kijkt hoopvol, vader reageert; 'Wil je dat, of vind je het net als ik allemaal maar onzin?'

Dit kind kan ik niet helpen. Ik vraag aan u dan ook, om regelmatig naar uw kind te communiceren dat u het fijn vindt dat uw kind er mee aan de slag gaat.

Een van de laatste bijeenkomsten nodig ik een van de ouders van de deelnemers uit voor een bijzondere oefening. Dan kunt u zelf getuige zijn van het programma. Verder kunt u in het boek Faalangst en ouders meelesen wat er allemaal gebeurt tijdens de training. Bestellen kan op [www.faalangst.nl](http://www.faalangst.nl)

## EIGENSCHAPPEN

Mensen beschikken over veel eigenschappen. Die leer ik niet af. We gaan alleen kijken of er nieuwe eigenschappen toegevoegd kunnen worden en of we een eigenschap kunnen heretiketteren. Doe dat, samen met uw kind.

### OEFENING:

Vraag de aanwezigen om een negatieve eigenschap van hun kind te bedenken. Na een paar minuten vraag je om de eigenschappen te noemen. De faalangstrainer heretiketteert de eigenschappen om zo aan te tonen dat er samen gezocht moet worden naar positieve beelden. Het is zaak om op een positievere manier tegen de wereld aan te kijken.

Voorbeeld:

Mijn kind heeft altijd het laatste woord – mijn kind heeft een duidelijke mening

Mijn kind raakt in paniek na een onvoldoende – mijn kind wil graag goed presteren

Mijn kind is altijd gespannen – mijn kind neemt schoolwerk serieus

Mijn kind durft nooit iets te vragen – mijn kind is bescheiden, maar als het echt nodig is stelt ze haar vragen toch

## DE TRAINING

In de training wordt gebruik gemaakt van verschillende manieren om beter te leren omgaan met faalangst:

1 Energizers: dat zijn oefeningen om leerlingen in een bepaalde stemming te brengen. Er zijn oefeningen om het stil te krijgen, maar ook oefeningen om samen te lachen.

2 Lichamelijke aanpak: leerlingen leren hoe ze invloed kunnen hebben op ongewenste lichamelijke reacties. Een goede ademhaling (buik) is de basis van een goed gevoel. Ook spierontspanningsoefeningen kunnen goed helpen.

3 De Relationele benadering (G-denken): leerlingen leren dat ze door eigen invloed controle kunnen krijgen over hun gedachtegang. Voorbeeld: leerling is extreem gespannen voor een luistertoets. Samen met een kind gaan we zoeken naar de betekenis. We leren dat niet de gebeurtenis spanning veroorzaakt, maar de gedachte. Anders zou er voor het klaslokaal een grote groep ongecontroleerde gebeurtenissen plaatsvinden. Het zijn de gedachten (het wordt een ramp, ik ben slecht in luistervaardigheid, de vorige keer had ik een 2,6) die de gevoelens veroorzaken (zweten, dichtklappen, trillende handen, slecht slapen etc.) Faalangstige

kinderen zijn zeer getraind in het vinden van negatieve boodschappen. Ze leren in de training de zaak positiever te bekijken:

- vorig jaar had ik een 9 voor een luistertoets
- ik mag best een onvoldoende halen
- bij woordjes leren haal ik het makkelijk op
- je hoeft geen ster te zijn in elk onderdeel op school. Niet voor niets mag je zelfs een onvoldoende hebben voor een vak om toch nog over te kunnen.

4 De motivationele benadering: leerlingen oefenen om hun gedrag van mislukkingsgemotiveerd te vertalen in succesgemotiveerd. Ze leren het positieve te bevestigen en het negatieve te nuanceren. Daardoor kunnen ze steeds makkelijker genieten van succes.

5 NLP: daarbij maken we gebruik van de kracht van de geest. In het intro werd u op NLP-wijze de faalangst aangepreut. Maar met hetzelfde gemak kan een kind door een positieve verbeelding kan een kind invloed krijgen op zijn eigen gevoel. In een soortgelijke oefening kan een kind zich begeven naar plekken waar het graag wil zijn, waar het zich goed voelt. Op die manier krijgt het kind invloed.

6 Studievaardigheden: goed presteren is natuurlijk ook afhankelijk van een goede voorbereiding. In de training zullen we aandacht schenken aan hoe goed studeren er uit kan zien. Slechte gewoontes (nachtwerk) worden afgeleerd, goede gewoontes (inspanning en ontspanning goed afwisselen) worden aangeleerd.

7 Uitgaan van eigen invloed: ik ben geen redder: roep niet kom maar bij mij, ik zal je helpen. Ben ook geen dokter: hier drie maal daags mee insmeren en uw faalangst verdwijnt als sneeuw voor de zon. Nee, ik ben een coach. Ik stimuleer de kinderen om invloed te nemen op zichzelf. Dat begint al door de groepstraining: leerlingen krijgen invloed omdat ze beseffen geen uitzondering te zijn. (in de klas is dat vaak wel). Voortdurend geef ik kinderen de kans om aan het werk te gaan met eigen faalangst.

voorbeeld: Een leerling uit Deurne die ik individueel begeleid kijkt terug op een mislukt eindexamen vorig jaar. Ze werkte hard en toch zei een docent wiskunde: "Als je zo doorgaat haal je een 4 en zak je. Ga je harder werken, dan haal je met moeite een 5 en zak je ook!" Uitgaan van eigen invloed betekent dat je deze docent als hulpbron inzet. "Wat fijn dat je docenten hebt waar je op kunt oefenen. De opmerkingen neem je voor lief, intussen kijk je hem aan en denk je: 'Wat heerlijk dat ik in mei vakantie heb en dat hij dan nog zeker 7 weken moet werken.'

## **VRAGENRONDE SLOT**

Ouders kunnen tot slot nog hun vragen afvuren op de trainer.