**Programma faalangstreductietraining[[1]](#footnote-1)**

\* vooraf: namen verzamelen via coördinatoren

\* informatie natrekken uit de schoolvragenlijsten van de brugklas

\* een goed rooster maken voor groepjes van ± acht leerlingen

\* er worden vier bijeenkomsten gepland, maar het kunnen er ook meer worden

**Eerste bijeenkomst**

- kennismaken met elkaar; wie heeft er al een vorm van begeleiding in de school of erbuiten gehad? - leerlingen noteren (op uitgereikt papier): waarvoor ben ik bang? (alles mag genoemd worden, schoolzaken zijn het meest van belang); de papieren verzamelen, sommige zaken hardop uit laten spreken

- introductie G-denken (= de RET); alleen toepassen en uitwerken met gewone voorbeelden

- tenslotte een spelletje om zonder hulpmiddelen een werkwoord uit te beelden (autorijden, schilderen, fotograferen, lezen, voetballen, vechten, vegen, wandelen, etc.); dit is een eerste oefening in optreden voor een groep.

-> de stencils worden nu al meegegeven

**Tweede bijeenkomst**

- vragen naar zenuwachtig makende schoolervaringen van de afgelopen week

- G-denken toepassen op schoolvoorbeelden

- ten slotte moeten de leerlingen onvoorbereid iets vertellen over een voorwerp uit hun tas: wat kun je ermee, waar komt het vandaan e.d.

**Derde bijeenkomst**

- vragen naar ervaringen van lichamelijke spanning en ontspanning / slapen

- ontspanningsoefeningen (liggend en zittend) door een gymleraar; ook ademhalingsoefening

- spreekbeurt aankondigen (van één minuut over een dier)

**Vierde bijeenkomst**

- vragen naar ervaringen van de afgelopen week, ook met de ontspanningsoefeningen

- nagaan welke thema's van de eerste bijeenkomst nog niet besproken zijn

- adviezen voor schoolwerk doornemen

- spreekbeurten laten houden

- vragen wie er nog persoonlijk wil doorpraten

- uitnodigingen meegeven voor de ouderbijeenkomst

**Vijfde bijeenkomst** -> met de ouders

- ouders iets laten vertellen van de faalangst van hun kind

- vertellen wat we in de groepjes gedaan hebben, leg G-denken uit

- tips aan ouders meegeven

Achteraf:

\* de coördinatoren bewaren de namen van de leerlingen die deze training gevolgd hebben

\* de mentoren houden in de gaten of de groepstraining geholpen heeft

**Vechten tegen faalangst!**

Als jij zenuwachtig bent voorafgaand aan of bij een prestatie die je moet leveren op school (zoals een spreekbeurt, gewone beurt, repetitie, tentamen, examen) maken drie zaken jou gespannen.

1. Jouw gedachten. Angstige gedachten maken dat je niet goed kunt leren of presteren.

2. Jouw lichaamshouding. Als je gespannen zit (of bij een spreekbeurt: staat) en verkeerd adem haalt, voel je je zenuwachtigheid 'aan den lijve'.

3. De moeilijkheid van de opdracht. Hoe gemakkelijker die is, des te minder zenuwen heb je. Als het examen moeilijk is, zit iedereen te 'zweten'. Als je voor je gevoel veel moeilijke opdrachten krijgt, is schoolgaan als geheel zwaar voor jou.

Bij alle drie de punten volgt hier een hoofdstuk.

**Hoofdstuk 1 Het G-denken**

Alle mensen zijn af en toe bang. Het valt echter op dat de ene mens in een bepaalde situatie zenuwach­tig is en de andere mens in dezelfde situatie rustig blijft. Hoe kan dat nou? Waarom vindt de ene man het leuk om met zijn auto door het drukke stadsverkeer te rijden en waarom wordt de andere man er zenuwach­tig van? Het is toch hetzelfde drukke verkeer? Waarom vindt de ene jongen het eng om in een lift te stappen en heeft de andere er totaal geen last van? Het is toch dezelfde lift?

Wij ontwikkelen ons rustige of bange gedrag als volgt:

Eerst is er de *gebeurtenis* die heeft plaatsgevonden, die plaatsvindt of die gaat komen.

Die gebeurtenis roept bij ons leuke of niet leuke *gedachten* op.

Die gedachten roepen op hun beurt prettige of niet prettige *gevoelens* op.

Dat brengt weer ons *gedrag* voort.

 Je ziet het, al deze woorden beginnen met de letter *G*, vandaar de naam G-denken.

Een voorbeeld:

*Gebeurtenis*: je ziet dat er een hond op je afkomt ->

*Gedachte*: 'help, daar komt een gevaarlijke hond!' ->

*Gevoel*: je voelt je bang worden, je benen trillen ->

*Gedrag*: je verstijft helemaal of je loopt hard weg.

Dit is een vervelende situatie. Helaas kun jij de gebeurtenis niet veranderen. Die hond kómt op je af. Zou het helpen als je je gedrag verandert? Je loopt niet weg, maar je loopt gewoon door. Dat kun je wel doen, maar de angst zit nog in je. Zou het helpen als je tegen jezelf zegt: 'Niet bang zijn?' Niet echt, want je vindt nog steeds dat de hond er gevaarlijk uitziet. Het enige dat helpt is een opmerking van de baas van de hond: 'Aai mijn hond maar, want hij is reuzelief!' Na zo'n opmerking veranderen je gedachten. Kijk maar:

*Gebeurtenis*: je ziet dat er een hond op je afkomt ->

*Gedachte*: 'Die hond lijkt gevaarlijk maar is volgens zijn baas gelukkig lief!' ->

*Gevoel*: je voelde je bang worden, maar dat verdwijnt nu je weet dat de hond lief is ->

*Gedrag*: je loopt rustig door en misschien aai je de hond wel

Als je iets wilt doen aan je angst, dan moeten eerst je angstige gedachten veranderd worden in minder angstige gedachten!

Oefen nu zelf:

Gebeurtenis: je moet naar de tandarts;

a) schrijf op welke angstige gedachte tot een angstig gevoel en tot een angstig gedrag leidt.

b) schrijf op welke rustige gedachte tot een rustig gevoel en tot een rustig gedrag leidt.

Gebeurtenis: je bent in een onbekende plaats de weg kwijt en je wilt toch ergens op tijd zijn.

a) schrijf op welke angstige gedachte tot een angstig gevoel en tot een angstig gedrag leidt.

b) schrijf op welke rustige gedachte tot een rustig gevoel en tot een rustig gedrag leidt.

Je kunt zowel bij a) als b) veel mogelijkheden opschrijven. Het belangrijkste is dat je het verband ziet tussen de vier G's.

Een vraag: wie kan jouw gedachten bijsturen: een ander of jijzelf?

**Het G-denken en je schoolwerk**

Het G-denken is ook van toepassing op je werken voor en op school. Daar vindt immers ook van alles en nog wat plaats waarvoor je bang kunt zijn. Ook hier valt op dat dezelfde gebeurtenis de ene leerling zenuwachtig kan maken, terwijl een andere leerling er rustig bij blijft. Kijk maar:

*Gebeurtenis*: je hebt morgen een repetitie

*Gedachte*: 'O, help ik haal vast een onvoldoende, maar ik moét een acht halen!'

*Gevoel*: je bent zenuwachtig

*Gedrag*: je wilt je repetitie zo goed leren dat je tot 's avonds laat met je huiswerk bezig bent

Het kan ook zo:

*Gebeurtenis*: je hebt morgen een repetitie

*Gedachte*: 'Een zes is voldoende en die haal ik wel, want zo moeilijk is de stof niet!'

*Gevoel*: je bent rustig

*Gedrag*: je besteedt voldoende aandacht aan je werk, maar niet overdreven veel.

Oefen nu zelf:

Gebeurtenis: je hebt geschiedenis en kan een beurt krijgen.

a) Noem een angstige gedachte en vertel de gevolgen.

b) Noem een rustige gedachte en vertel de gevolgen.

Het heeft geen enkele zin als wij tegen jou zeggen dat je minder tijd in je huiswerk moet steken. Dan proberen wij je gedrag te veranderen. Je blijft dan nog gewoon angstig denken en voelen. Het heeft ook geen zin om te zeggen: wees toch niet zo zenuwachtig voor dat vak. Ook dat neemt jouw angstige gedachten niet weg. Eerst moeten de angstige gedachten veranderen in rustgevende gedachten. Dan worden ook je gevoel en je gedrag vanzelf minder zenuwachtig!

Welke gedachten maken je het meest zenuwachtig?

a) *Alle gedachten waarbij je een (te) hoge eis stelt aan jezelf maken je zenuwachtig*. Hoge eisen herken je aan **'IK MOET!'** Door hoge eisen zakt je zelfvertrouwen. Als je weinig zelfvertrouwen hebt, word je zenuwachtig. Als je zenuwachtig bent, kun je niet goed werken. Stel daarom nooit te hoge eisen aan jezelf, maar haalbare eisen! Je hoeft niet te werken voor tienen of hogere cijfers dan je vriendin. Het mogen ook zessen zijn.

Een vraag tussendoor: wie stelt in jouw schoolleven de (te) hoge eisen: doe jij dat zelf, is dat de school (jij vindt het schoolwerk dan gewoon heel moeilijk) of zijn dat je ouders?

b) *Alle gedachten waarbij je de negatieve kanten van een gebeurtenis overdrijft, maken je ook zenuwachtig*. Die beginnen vaak met; **'O, WAT VRESELIJK!'** Het is goed, om als je dit denkt, na te gaan of de zaak waarom het gaat, werkelijk zo vreselijk is. Meestal valt dat wel mee.

Om je te helpen volgt hier een hele reeks korte voorbeelden van gedachten waarvan je zenuwachtig wordt en gedachten (schuin gedrukt) waarvan je kalmeert. Uiteraard zijn het maar voorbeelden. De rechtop gedrukte zinnen zijn 'afknappers'. Daarvan word je bang en moedeloos. De schuin gedrukte zinnen zijn 'oppeppers'. Daarvan wordt je rustig.

Opdracht: zet een kruisje bij de angstige gedachten die je herkent.

Fout: Ik moet een goed cijfer halen.

Goed: *Ik doe m'n best om een goed cijfer te halen.*

Ik moet het goed doen.

*M'n leven hangt er niet van af!*

Ik moet overgaan naar de volgende klas.

*Ik doe wat ik (nog) kan doen.*

Ik moet de wedstrijd winnen (bijv. met gymnastiek).

*Ik zet alles op alles om te winnen.*

Ik moet harder werken.

*Ik werk zo hard ik kan.*

Ik snap helemaal niets van de repetitie.

*Ik probeer er wat van te maken.*

Ik kan deze oefening / som echt niet.

*Ik begin er gewoon aan en ik zie wel hoever ik kom.*

Ken ik het wel? (Bijv. de leerstof voor Frans).

*Ik heb het thuis goed geleerd; het meeste zal er nog wel inzitten.*

Kan ik het wel? (bijvoorbeeld sommen maken bij een s.o. of een mooie sprong maken bij gym).

*Ik heb het goed geoefend dus ik denk dat ik het wel kan.*

O, vreselijk, straks stelt hij de vraag aan mij.

*Wat geeft het als ik het antwoord niet weet?*

O, vreselijk, straks krijg ik een beurt.

*Ik zie wel of ik een beurt krijg. Zo nee, dan heb ik mazzel en zo ja, dan ben ik er voorlopig weer van af.*

Ik red het niet, ik krijg mijn werk nooit af.

*Ik werk rustig door en kijk wel hoever ik kom.*

O, help, dit gaat niet goed; de eerste vraag weet ik al niet.

*Ik kijk eerst welke vraag ik wel weet.*

Als mijn vader en moeder maar niet boos worden op mij vanwege mijn onvoldoende!

*Ik heb mijn best gedaan. Daar kunnen ze niet boos op zijn.*

Ik moet rustig worden, anders kan ik niet denken.

*Als ik rustig ademhaal wordt ik vanzelf wel kalm.*

O, wat vreselijk, iedereen ziet dat ik bloos / zweet / tril.

*Wat kan mij het schelen. Zij blozen, zweten of trillen ook wel eens.*

O, wat vreselijk, ze kijken allemaal naar mij.

*Nou en, laat ze kijken. Als zij een beurt hebben, kijk ik naar hen.*

Ik wordt niet goed van die docent.

*Die man of vrouw laat me koud; mijn cijfers worden toch niet hoger als ik me zenuwach­tig maak om hem.*

Ik ben zo bang voor de les aardrijkskunde.

*Waarom zal ik mij uren zenuwachtig maken voor een les van vijftig minuten die mis­schien nog meevalt ook?*

Ik heb zo'n hoofdpijn, ik heb zo'n hoofdpijn.

*Mijn hoofd voelt nu niet lekker, maar als ik rustig doorwerk, is het misschien straks al iets beter.*

Ik kan niet slapen en het moet, want anders haal ik morgen slechte cijfers.

*Wat geeft het als ik veel wakker lig; ik rust toch wel een beetje uit.*

Als ik vannacht maar niet steeds wakker word.

*Als ik wakker word, ga ik even lekker liggen lezen.*

Alweer mislukt.

*Vandaag ging het niet zo goed, maar wie weet, gaat het morgen alweer een beetje beter.*

Ik voel me een mislukkeling.

*Als het op school niet zo lekker loopt, dan ben ik zèlf toch nog niet mislukt?*

Ik kan er helemaal niks van.

*Ik wil het kunnen en daarom blijf ik het proberen.*

Ik heb geluk gehad met mijn goede cijfer; de volgende keer zal het wel een onvoldoende zijn.

*Ik heb een goed cijfer. Ik ken/kan het! Er is hoop, ook voor de volgende keer!*

**Hoofdstuk 2 Ontspanningsoefeningen**

Een gespannen lichaamshouding versterkt je faalangst. Er zijn ook directe lichamelijke klachten: vermoeid­heid, hoofdpijn, slecht slapen. Als je spieren onnodig gespannen zijn, heb je aan het einde van een schooldag het gevoel dat je helemaal óp bent. Doordat je moe bent, kun je je slecht concentreren op je huiswerk. Je gaat (te) lang daarmee door en gaat oververmoeid naar bed. Dan komt de slaap maar niet, omdat je hoofd gespannen aanvoelt.

 Wat is hieraan te doen?

Om je lichaam te ontspannen is het beste: lekker sporten, onder de douche gaan staan en schone kleren aantrekken. Daarvan word je een ander mens! Tijdens het sporten heb je je spieren echt en goed gebruikt en onder de douche worden ze weer tot rust gebracht.

 Het is dus goed voor je schoolwerk als je wekelijks aan sport doet. Als je lichaam voldoende ontspanning krijgt, kun je je beter concentreren op je schoolwerk. Wie lang moet fietsen naar en van school, krijgt zijn sportuurtjes gratis.

 Nu is sporten niet altijd mogelijk. Bovendien: als je op school tijdens een repetitie gespannen bent, kun je niet even tegen een bal gaan trappen. Dat kan 's avonds laat ook niet. Wat dan?

 Je kunt zelf thuis door middel van een eenvoudige (of uitgebreide) *ontspanningsoefening* je spieren en ademhaling ontspannen. Hoe gaat dat?

 In de kern is het dit: je gaat al je spieren langs en spant ze een paar seconden en laat ze dan weer los. Als je dat met al je lichaamsdelen doet, liggend op bed, ben je daar wel een half uur mee bezig. Je spant de spieren van je ene voet, dan van je andere voet, vervolgens van je ene onderbeen, dan van je andere onderbeen, enzovoorts. Als je dat gedaan hebt, heb je het gevoel of je een uur lekker gezwommen hebt. Je bent moe, maar wel ontspannen. Deze oefening kun je daarom het beste doen voor het slapen gaan. Er zijn trouwens cassettebandjes met de gesproken tekst van deze ontspanningsoefening erop. Er wordt dan precies gezegd welke spieren aan de beurt zijn om te spannen of te ontspannen.

Korter is de volgende ontspanningsoefening. Deze doe je ook thuis.

1. Zoek een rustig plekje op en ga in een gemakkelijke stoel zitten.

2. Leun gemakkelijk achterover in je stoel.

3. Trappel even met je benen en laat ze dan losjes op de grond zakken, met je voeten plat op de grond.

4. Schud je armen flink uit en laat ze dan losjes en gemakkelijk rusten op de armleuningen.

5. Sluit je ogen.

6. Draai je hoofd een paar keer ontspannen in een grote cirkel in de rondte en laat het rusten in een gemakkelijke stand.

7. Als er andere spieren in je lichaam zijn die strak aanvoelen, span die spieren dan eerst een paar seconden en laat ze dan rustig ontspannen.

8. Adem langzaam en diep. Adem in door je neus en uit door je mond. (Dan krijg je automatisch de buikademhaling, die is voor ontspanning belangrijk. Let er maar op hoe je buik op en neer gaat.)

9. Adem in en tel dan tot drie voor je rustig uitademt en doe dat bewust een paar minuten zo.

10. Als het goed is, voel je je lichaam nu kalm en ontspannen worden.

Ook aan de bovenstaande korte ontspanningsoefening heb je nog niets op school. Toch kun je ook daar een gespannen lichaam hebben, bijvoorbeeld bij het maken van een repetitie of het houden van een spreekbeurt. Toch kun je ook dan de basisprincipes van de ontspanningsoefening toepassen. Zit of sta niet in elkaar gedoken. Zit of sta rechtop of een beetje achterover (schouders naar achteren). Laat je armen los hangen. Zet je voeten een beetje wijd uit elkaar plat op de grond. Laat je armen losjes hangen. Adem in door je neus en uit door je mond. Zo ontspan je je terwijl niemand iets aan je merkt. Dat kan zelfs tijdens een mondeling tentamen nog!

**Hoofdstuk 3 Tips bij het schoolwerk**

*Voorbereiding*

1. Noteer je huiswerk goed in je agenda. Of kijk goed wat er genoteerd is door de docenten op ITS LEARNING (of welk programma er maar gebruikt wordt op de school). Dan weet je precies wat er van je gevraagd wordt. Overdrijf echter niet door elke dag een klasgenoot te appen om te vragen wat het huiswerk is.

2. Werk regelmatig voor school. Doe niet te veel naast je schoolwerk: dat verstoort je innerlijke rust en je overzicht van je weektaak. Je mag er uiteraard wel wát naast hebben (catechisatie, sport, koor bijvoorbeeld).

3. Werk niet gestrest, maar rustig. Ontspan je even als je net uit school bent (kletsen, drinken, lezen, een kwartiertje tegen een bal trappen). Neem tussen het werken door voldoende pauzes. Als je gemiddeld van elk uur drie kwartier werkt, is dat voldoende. Werk niet voor school onder het eten. Maak er ook geen gewoonte van om tot laat in de avond voor school te werken. Dan ga je namelijk te gespannen naar bed.

4. Probeer niet alles tegelijk te doen tijdens het huiswerk maken / leren. En met je huiswerk bezig zijn en naar muziek luisteren en facebook bijhouden en whatsappen gaat niet samen.

4. Werk planmatig. Maak een schema voor lange tijd bij grote opdrachten. ('Elke maand lees ik één boek voor Duits en één voor Engels, dan ben ik in mei door de opdracht heen.')

 Maak dagelijks een schema voor je gewone huiswerk. Ga daar geen uur over nadenken. Het is een globaal schema. Plan je pauzes ook in.

 Eerst maak en leer je het gewone huiswerk en als laatste de repetitie(s). Dat is om twee redenen belangrijk. a) Als je eerst de repetities leert, gaat daar vaak zoveel tijd in zitten dat je aan je gewone huiswerk niet toekomt. Als je daar dan weer repetities voor krijgt, moet je daarin ook weer extra tijd steken. Zo kom je in een cirkel terecht. Als je juist je gewone huiswerk goed doet, hoef je minder tijd aan repetities te besteden. b) Als je met het leren van een repetitie begint, heb je bijvoorbeeld 's avonds de innerlijke druk dat je nog vijf vakken moet doen. Als je voor het eten eerst die vijf vakken doet, heb je 's avonds het gevoel dat je alleen de repetitie nog moet bestuderen. Dat is psychisch minder zwaar.

 Als je op een school zit die de repetities in een toetsweek afnemen, werkt het iets anders. Dan kun je ook het beste vroeg plannen en per dag iets vooruitwerken, nadat je je gewone huiswerk gedaan hebt.

5. Leer zo min mogelijk stof letterlijk uit je hoofd. Zorg dat je de leerstof begrijpt en in eigen woorden kunt weergeven. Een hulpmiddel daarbij is het maken van een samenvatting van een wat langere tekst. Soms moet je rijtjes woorden uit je hoofd leren. Let er ook dan op dat je zoveel mogelijk begrijpt ('dit woord lijkt op dat woord', 'dit woord is bijna hetzelfde als in het Nederlands'). Onnodig uit het hoofd leren kost veel tijd. Het maakt je ook zenuwachtig bij een overhoring. Als je dan namelijk een detail niet weet, weet je van schrik het hele verhaal niet meer. Ook spreekbeurten moet je niet uit je hoofd leren. Leer die in je eigen woorden te vertellen en houd tijdens de spreekbeurt zelf maar een spiekbriefje met kernwoorden bij je.

6. Als je onzeker bent bij een huiswerkopdracht - 'Hoe moet ik dit nu weer aanpakken?' - probeer er toch eerst zelf uit te komen. Als dat echt niet lukt, kun je advies van een ander (huisgenoot of klasgenoot) vragen. Je zult zien, dat je zelf meestal een heel eind komt. Juist als je er zelf uitkomt, stijgt je zelfvertrou­wen. Als je een vak erg moeilijk vindt is er uiteraard niets op tegen als je voor een repetitie eerst advies vraagt aan je leraar hoe je de stof moet leren. Dat is zelfs aan te bevelen. Hij kan je helpen hoofd- en bijzaken te onderscheiden.

7. Houd een goede boekhouding van je cijfers bij of kijk op het digitale overzicht van school. Dan kun je beter inschatten hoe zenuwachtig je moet zijn voor een bepaalde opdracht. Je doet je best voor een repetitie. Maar waarom zou je nog zenuwachtig zijn als je ziet dat je, wanneer je een één haalt, nog gemiddeld een zeven staat?

8. Stel van te voren haalbare doelen ten aanzien van je prestaties. Van (te) hoge doelen word je onnodig zenuwachtig. Te hoge eisen verstoren je zelfvertrouwen. Dit is al eerder gezegd. Werk voor een goed cijfer, niet voor een tien. Werk voor een redelijke spreekbeurt en niet voor een spetterend verhaal. Als je van te voren inschat dat je je doelstelling kunt halen, ben je niet zo gespannen. ('O, een zesje zit er altijd wel in!')

9. Als je je huiswerk af hebt, kijk het dan nog één keer na. (Meer keren is overdreven.) Doe dat op een moment dat je dat zelf prettig vindt, bijvoorbeeld voor je naar bed gaat of 's morgens vroeg. Je kunt je ook laten overhoren. Laat je echter niet voor elk wissewasje overhoren, of drie keer overhoren, want je kunt zelf best inschatten of de stof er al in zit.

10. Vergeet niet dat je thuis, als je zenuwachtig bent, ontspanningsoefeningen kunt doen.

*Op school*

1. Laat jezelf niet opjutten door zenuwachtige medeleerlingen. Ga dus niet samen in de pauze in de aula ook nog weer eens je huiswerk nakijken. Loop liever met medeleerlingen een rondje in de frisse lucht.

2. Probeer op te letten tijdens de les. Stel een vraag aan je docent als je de uitleg niet begrijpt. Als je een vraag hebt, is dat geen afgang. Stel ook weer niet te veel vragen, over elke pietluttigheid. Je kunt ook zelf nadenken.

3. Denk aan de 'oppeppers' uit hoofdstuk één als je een overhoring of beurt verwacht of krijgt. Oefen jezelf elke keer in het denken van rustgevende gedachten.

4. Ontspan je spieren en haal rustig adem, zodra je de innerlijke druk voelt toenemen.

5. Laat je bij een repetitie niet opjagen door anderen. Jij mag in je eigen tempo werken. Liever goed gewerkt en niet helemaal klaar, dan slecht gewerkt en klaar.

6. Begin bij een repetitie met de makkelijkste opgaven en niet met de moeilijkste. Je stopt namelijk in de laatste vaak te veel tijd. Het is dan veel lekkerder om eerst een aantal opdrachten gedaan te hebben.

7. Ga niet vijf minuten voor het einde van de repetitie haastig al je antwoorden verbeteren. Dikwijls zijn dat geen verbeteringen maar verslechteringen.

8. Als je een repetitie of schriftelijke overhoring terugkrijgt, kijk dan na wat je fout gedaan hebt. Als je dat niet duidelijk ziet, vraag het nog in of na dezelfde les aan je docent. Als je daarmee wacht, doe je het later gewoon niet meer. Door na te gaan wat er goed en fout ging, stijgt je inzicht. Dat is belangrijk voor je zelfvertrouwen bij de volgende overhoring.

*Als het elke keer misgaat, wat dan?*

Het is mogelijk dat de ene onvoldoende na de andere je deel is. Wat dan?

1. Ga na of er punten zijn die je kunt verbeteren. Vraag advies aan je vakdocenten en deskundigen. Dat zijn: je klassenleraar, de afdelingscoördinator of conrector. Op school is een remedial teacher die je helpt bij speciale leerproble­men. Spreek ook met je ouders.

2. Als je ervan overtuigd bent dat je onvoldoendes haalt door de zenuwen, probeer dan echt in praktijk te brengen wat je in deze faalangst-bestrijdings-lessen geleerd hebt. Eventueel kun je therapie aanvragen bij een hulpverlener.

3. Als een rol speelt dat je schoolopleiding gewoon erg moeilijk is, accepteer dan de realiteit en maak je niet zenuwachtig. Uiteraard blijf je wel je best doen. Misschien blijf je zitten. Misschien moet je van het VWO naar de HAVO, van de HAVO naar het VMBO. Dat is geen afgang. Op het moment dat je innerlijk accepteert dat je schoolopleiding voor jou moeilijk is, kun je zo kalmeren dat je cijfers zelfs iets gaan stijgen!

4. Werk serieus, maar worstel nooit door op je schoolopleiding om wille van je vrienden of je ouders. Het is jouw leven. Dat kun jij alleen maar zelf leiden. Je hoeft je nooit te schamen als je niet haalt wat de mensen van je verwachten. Stel dat je altijd gezegd hebt dat je dokter wilt worden en je redt het VWO niet. Is dat erg? Welnee, je kunt nog op andere manieren - en met minder stress - een beroep in de medische wereld krijgen. Het komt er dus hierop neer: doe je best, maar werk niet boven je stand. Daarvan kun je onnodige faalangst krijgen.

1. Ooit leidde ik groepjes over faalangst op de middelbare school waar ik werkte. Dit is het materiaal dat ik geschreven heb. Wellicht is dit een voorbeeld voor een mentor op een middelbare school om te gebruiken of om het juist anders aan te pakken. [↑](#footnote-ref-1)