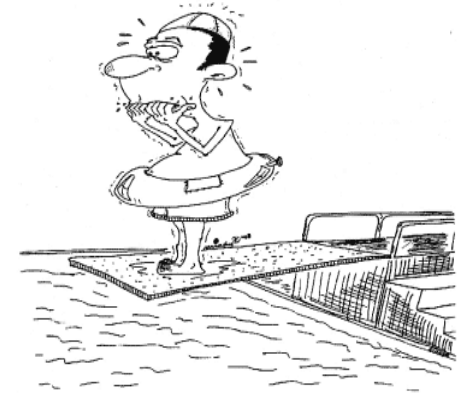


Examenvrees



DINSDAG 17 JANUARI
INFORMATIEVE OUDERAVOND
19:00 – 20:00

WELKOM

MARGOT CUSTERS
SASKIA GOOSSENS
MARJAN MOERMANS

Spanning: een filmpje.....



[YouTube - Niet schrikken](#)

Veelgestelde vragen (1)



1 Wat is faalangst?

- Een biologisch proces/hormoonproductie
- Vechten/vluchten = overleven
- Positieve faalangst? Bestaat dat ook?
- Belemmering

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

- Trek: stoornis, altijd en overal bang
- Toestand: faalangst, bang voor bijzondere situaties, terwijl andere juist heel goed gaan.

3 Welke soorten faalangst zijn er?

- Drie soorten faalangst: cognitief, motorisch, sociaal. Bij examen: cognitief.

4 Hoeveel kinderen hebben er last van?

- 12% van de schoolgaande jeugd heeft daar ongezond veel last van
- In het eindexamenjaar verdubbelt het aantal naar 20-25%

Veelgestelde vragen (2)



5 Waaraan kun je faalangst herkennen?

- Voortdurende vraag om feedback
- Brutaal, dwars of ongeïnteresseerd
- Veel vragen stellen of juist geen vragen stellen
- Benoemen wat ze zelf verkeerd doen
- Gehaast werken, veel werken of juist niet
- Gezondheidsklachten; slecht slapen, hoofdpijn, buikpijn.

6 Waar komt faalangst vandaan?

- Negatieve ervaring
- Erfelijk belast
- Schuldgevoel bij evt. mislukking
- Onbewuste, goedbedoelde boodschappen uit de omgeving
(doe je best, je kunt het makkelijk, doe jezelf een plezier, als je maar aardig bent)
- HET EINDEXAMEN

Nog een filmpje.....



You tube: Hans Teeuwen – Hard en zielig

<http://www.youtube.com/watch?v=seamIB6sDuk>

Groepstraining op het Connect College



Wat bieden wij aan:

- Groepen van 8-12 leerlingen
- 8 trainingen + 1 oudertraining
- Tijdens lestijd op verschillende momenten
- 2 trainers
- Actief oefenen en huiswerk
- Duidelijke werkafspraken

Inhoud van de training



We bieden verschillende manieren aan om beter te leren omgaan met faalangst:

- 1 Energizers
- 2 Ontspanningsoefeningen
- 3 G-denken
- 4 Positief zelfbeeld
- 5 Plannen
- 6 Studievaardigheden
- 7 Uitgaan van eigen invloed

Examenvrees en ouders



Zonder uw toestemming geen training.

Oudertraining: dinsdag 28 februari
tijd: 19:00u
lokaal: D61
kind met 1 ouder



Verder kunt u in het boek: **Faalangst en ouders**
meelezen wat er allemaal gebeurt tijdens de training.

Procedure



- Inschrijfformulier : inleveren uiterlijk vrijdag 20 januari bij mevr. Moermans.
- Intake gesprekken MMr en SGo op volgorde van binnenkomst.
- Aan de hand van de intake gesprekken stellen de trainers de deelname vast.

1^e training : donderdag 28 januari

1^e lesuur lokaal D56

Het laatste filmpje



[YouTube - harry jekkers-ik hou van mij](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=ptTWUiUsuus>

Zijn er vragen?



VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl/delft

Bedankt voor jullie komst!

