

Examenvrees



INFORMATIEVE OUDERAVOND

19:00 – 20:00

WELKOM

SASKIA GOOSSENS

PASCAL CUIJPERS

Inhoud



1. Veel gestelde vragen
2. 't Benkske
3. Examenvreestraining
4. De inhoud van de training
5. Examenvrees en ouders
6. Aanname procedure
7. Zijn er vragen?

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

't Benkske



Examenvreestraining



Wat bieden wij aan:

- ✂ Groepen van 8-12 leerlingen
- ✂ 9 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: datum:
 tijd:
 lokaal:
 kind met 1 ouder



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

Aanname procedure



- ❧ Inschrijfformulier : inleveren uiterlijk 31 januari bij mevr. Goossens of dhr. Cuijpers.
- ❧ Intakegesprekken SGo of PCu op volgorde van binnenkomst van de aanmelding.
- ❧ Aan de hand van de intakegesprekken stellen de trainers de deelname vast.

1^e training : 7 februari, 9^e uur

Het laatste filmpje



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

<http://www.youtube.com/watch?v=I-4bq4tuTfA>

Zijn er vragen?



VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG

Loesje

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

Bedankt voor jullie komst!

