

## Training ‘Leren omgaan met faalangst’ bovenbouw Periode 3

---

Op het Revius Lyceum wordt voor bovenbouwleerlingen (T4, H4/5, V4/5/6) twee keer per jaar een training aangeboden om te leren omgaan met vormen van schoolstress als faalangst en examenvrees. Voor wie is deze training bedoeld? Iedereen heeft wel eens last van extra stress voor een opdracht of toets op school. En een beetje spanning is ook nodig omdat je je daardoor juist beter kunt concentreren en presteren.

Bij faalangst, of stressklachten die ook bij gewone huiswerkopdrachten of toetsen optreden, is dat juist niet het geval. De spanning loopt te hoog op en maakt dat je onder je mogelijkheden kunt gaan presteren waardoor je minder goede cijfers haalt, of dat je last hebt van concentratie problemen bij het leren en maken van de opdrachten. Sommige leerlingen hebben daardoor de neiging om hun werk voor zich uit te schuiven en uit te stellen. Andere leerlingen blijven leren, leren, leren, en durven zich nauwelijks meer tijd te gunnen voor ontspanning.

Veel leerlingen met deze stressklachten hebben ook last van allerlei lichamelijke klachten zoals meer dan gebruikelijk zweten, slecht slapen, (over-)vermoeidheid, geen honger hebben of juist extra gaan eten/snoepen, hoofdpijn of last van een black-out.

Examenvrees steekt vooral de kop op in het examenjaar. Het ligt voor de hand dat wanneer je je hele schoolloopbaan al last hebt gehad van faalangst en schoolstress, je nu ook last van examenvrees kan hebben. Zelfs al heb je eerder een training gevolgd hoe je hier beter mee om kan gaan, kunnen de klachten als gevolg van de examendruk weer terugkomen. Typerend voor examenvrees is echter, dat het als gevolg van de druk van de komende examens, ook leerlingen treft die nooit eerder sporen van schoolstress hebben vertoond.

De training ‘Leren omgaan met faalangst’ biedt je een mogelijkheid om faalangstige gevoelens en schoolstress beter het hoofd te bieden. In deze training leer je hoe je op de juiste momenten kunt ontspannen. Ook wordt geleerd dat het denken veel te maken heeft met hoe je je voelt en het gedrag *dat* je vertoont (bijvoorbeeld uitstellen). Verder kunnen de stressklachten verminderen doordat je inzicht krijgt in de oorzaken van schoolstress en door extra informatie over bijvoorbeeld hoe je effectief kunt studeren.

De training wordt twee keer per jaar gegeven in de vorm van een workshop van zes bijeenkomsten van ongeveer 1 uur per week. Er kunnen maximaal zestien leerlingen aan een training deelnemen verdeeld in twee groepen.

Let op: Als je de training doet, is het de bedoeling dat je naar alle bijeenkomsten komt.

Je kunt je aanmelden in overleg met je mentor, of je kan jezelf rechtstreeks aanmelden om een training te volgen bij Mercedes Nieto: [m.nietofargallo@reviusdoorn.nl](mailto:m.nietofargallo@reviusdoorn.nl)

Vóór de training word jij uitgenodigd voor een intakegesprek.

De training begint in **week 5**. Tijd in overleg.