



Gelderland-Midden



## Faalangst: tips

Een aanbevolen manier van werken met deze lijst met tips is als volgt:

- Lees hem door.
- Streep een paar (bv. 5) mogelijkheden aan waarvan je denkt dat het in jouw geval zal of tenminste kan helpen.
- Bedenk een strategie om die activiteiten ook werkelijk in de praktijk te brengen. Wellicht moet je ze één voor één inoefenen en toepassen. Of elke dag na afloop standaard nagaan in hoeverre je de nieuwe gedragingen hebt gebezigd. Of ergens in huis een papier ophangen met herinnerende teksten of symbolen. Of alles wat je zelf wellicht nog beter kunt bedenken.

*De fouten van het verleden vormen de wijsheid van het heden. Fouten maken MAG!!!*

### Dit is de lijst met tips:

- Als het ernstig is en je wilt er graag vanaf: Wacht niet te lang met het bezoeken van iemand op je school die je professioneel kan helpen. Zoek naar een faalangstreductiebegeleider, gespecialiseerd leerlingbegeleider, counselor of vraag bij mentor, coördinator, afdelingsleider, conector of rector wie bij jullie op school faalangstreductietraining aanbiedt.
- Weet dat angst een buitengewoon belangrijk hulpmiddel is voor de mens om te kunnen overleven.
- Wie geen angst kent neemt veel te grote risico's: loopt bijvoorbeeld zo een snelweg op. Dat wat jij ervaart als heel vervelend is eigenlijk een hele goede reactie van je lichaam op spanning (voor de toets of voor iets anders).
- Weet dat de vervelende lichamelijke sensaties als hartkloppingen, trillen, rood worden, zweverig worden, zweten, warm worden, misselijkheid, vreemd gevoel e.d. allemaal uitingen zijn van die zo nuttige angst, die jou wil helpen om te overleven. Het onhandige is, dat al die lichamelijke veranderingen bedoeld zijn om heel hard te vluchten of te vechten, terwijl jij juist stil moet zitten om een toets te maken of die spreekbeurt te houden.
- Heel erg belangrijk: Zorg voor een duidelijk studieschema voor minstens enige weken vooruit en zorg dat je je eraan houdt.
- Stel NIET uit.
- Uitstellen maakt dat je tijdschema's in de war raken, waardoor je uiteindelijk te weinig tijd hebt en daardoor slechtere cijfers gaat halen of denkt dat je slechtere cijfers gaat halen. Uitstellen roept vanwege dat tijdgebrek vaak grote spanning op als je uiteindelijk toch gaat leren. Uitstel betekent dat je alles in één keer met te weinig tijd moet leren en dat helpt dus fantastisch om juist meer faalangst te krijgen.
- Heb positieve verwachtingen over jezelf. Zorg dat de eisen die je aan jezelf stelt niet te makkelijk zijn maar wel haalbaar zijn zodat je ze met succes kunt afsluiten (en zodat je een volgende keer verwacht dat je weer het kunt).
- Leer jezelf om positief te denken i.p.v. negatief.
- De RET (Rationeel Emotieve Therapie) is wat dat betreft een fantastische methode om jezelf dat te leren (meer informatie over RET kun je op internet vinden).
- Zoek in de bibliotheek of boekhandel naar zelfhulpboekjes over faalangst, stress of examenvrees. Meestal geven die boekjes ook tips over hoe je jezelf met de RET en ontspanningsoefeningen van een heleboel spanning af kunt helpen.
- Noteer de positieve gedachten op kleine of grote al dan niet gekleurde kaartjes die je zodanig plaatst dat je ze vaak tegenkomt en leest.

- Maak een complimenten/successen boekje waarin je elke dag een paar succesvolle gebeurtenissen noteert. Alleen wat goed gaat mag erin komen. Lees het elke avond voor het slapen gaan helemaal door en feliciteer je zelf dat er al zoveel wel goed gaat.
- Leer ontspanningsoefeningen ver voordat de toets of het spannende moment daar is.
- Train jezelf zo goed dat je met een enkele inwendig gesproken woorden (bv: "Ontspan je maar") jezelf al meer kunt laten ontspannen.
- Vermijd opgewonden groepjes die vóór of zelfs in de toetsruimte nog van alles aan elkaar aan het vragen en vertellen zijn. Dit helpt je aan veel spanning en levert je bijna nooit iets op. "Vertrouw maar op jezelf".
- Bestudeer af en toe zo'n opgewonden groepje vlak voor de toets. Hoor hoe ze met elkaar praten, zie hoe ze erbij staan, hoe ze bewegen. Maak als je klaar met het proefwerk een klein verslagje over het nut van wat ze doen.
- Als je bij een toets een vraag niet weet: Geen man/vrouw overboord!: Sla hem over. Grote kans dat je van de rest wel veel weet!
- Voel je je op een proefwerk of op het examen gespannen? Concentreer je even op je rug, je billen en de stoel. Voel de stoel. Zak er maar lekker in. Voel ook met je voeten waar de grond zit. Denk aan de aarde die jou op dat moment draagt. Ga dan dat examen maar maken.
- Doe vlak voor of tijdens een spannende gebeurtenis als toets of spreekbeurt de volgende oefening:
  - Ga in gedachten naar een plaats waar jij je gewoonlijk goed en prettig ontspannen voelt.
  - Kijk in gedachten om je heen.
  - Luister naar de geluiden die daar zijn.
  - Voel en ruik de omgeving.
  - Voel je innerlijk tot rust komen.
  - Zeg een positieve helpende gedachte tegen jezelf.  
Keer in jouw tempo terug naar de werkelijkheid van toets of huiswerk waarbij je de rust in jezelf vasthoudt.
- Stel jezelf realistische doelen. Natuurlijk wil je graag zo hoog mogelijk scoren en een zes is ook voldoende en als je voor alle andere vakken redelijke cijfers hebt, dan kun je zelfs met een vijf of een vier nog wel slagen of naar een volgende leerjaar.
- Oefen met het voorspellen van je cijfer:
  - Voorspel je cijfer voor je gaat leren.
  - Voorspel je cijfer nadat je het hebt geleerd.
  - Voorspel je cijfer nadat je de toets hebt gehad.
  - Vergelijk je voorspellingen met het cijfer dat je uiteindelijk echt krijgt.
  - Herhaal dit voorspellen vele malen en je zult merken dat je steeds preciezer al van te voren weet dat je het goed genoeg geleerd hebt.
- Voor je start met een proefwerk, tentamen of examen:
  - Bepaal hoe jij die toets graag wilt maken, zoals bijv.: rustig, ontspannen, geconcentreerd, vol aandacht of op een andere door jou te bepalen manier.
  - Stel je voor dat je dat nú al beleeft.
  - Kijk in gedachten om je heen, hoor de geluiden die er dan zijn, doe wat je dan doet, voel hoe het voelt.
  - Als het genoeg is geweest stop je met de verbeelding en ga je in het echt aan het werk.
  - Als je je maar vaak genoeg voorstelt hoe het kan gaan, dan heb je het al zoveel keer beleefd en dan is de kans dat het zo zal gaan ook veel groter.
- Als je blokkeert tijdens een proefwerk, stop even helemaal. Doe een ontspanningsoefening:
  - Kijk even om je heen (maar niet zo dat de docent denkt dat je afkijkt natuurlijk).
  - Neem waar hoe groot het lokaal is, wat voor weer het is en ga dan verder met de volgende vraag. Later kun je de blokkerende vraag alsnog maken. Goede kans dat je hem dan meteen goed kunt beantwoorden.
- Zeg dingen tegen jezelf als:
  - "Ik heb mijn best gedaan, meer kan ik niet doen."
  - "Ik heb het goed geleerd, grote kans op een voldoende"
  - "Ik kan het, anders zat ik hier nu niet."
  - "Tijdens de overhoring thuis kende ik het heel goed, dus ik heb het goed genoeg geleerd."

- "Ik kan beter rustig werken en dan misschien een enkele vraag niet afhebben, dan te haastig werken en in alle vragen domme fouten maken."
- "Iedereen maakt wel eens een fout. Dan kun je nog steeds een goed cijfer halen."
- "De fouten uit het verleden vormen de wijsheid van het heden."
- "Ik heb dit heel goed voorbereid, ik weet er meer van dan alle anderen in de klas." (bij een spreekbeurt).
- Zorg dat je uitgerust en fit bent. Het helpt meestal niets meer om de avond of nacht tevoren nog héél lang door te werken en je wordt er wel zó moe van, dat je angsten de volgende dag nog gaan uitkomen ook. Fit en uitgerust werken je hersenen ook het beste.
- Ga, in de plaats van té lang doorwerken, lekker sporten of wandelen. Beweging is altijd goed om spanning te verminderen. Een rondje snelwandelen in een pauze helpt ook heel goed.
- Wees NIET gehaast. Maan jezelf tot rustig doorlezen van de vragen, tot rustig vertellen van je spreekbeurt. Haast leidt onvermijdelijk tot onnodige vergissingen.
- Blijf niet piekeren over iets wat je niet weet. Dat gaat ten koste van de andere vragen: Beter één vraag niet af, dan alle vragen afgeraffeld.
- Schrijf in elk geval iets op. Gok maar. Dat verhoogt je kansen. Niet geschoten is nooit raak!
- Stel reële eisen aan jezelf. Wees niet te perfectionistisch. 100% Volmaakt bestaat niet en als je dat dus nastreeft, dan zul je altijd mislukken. Wees tevreden met 70 of 80 %.
- Vraag eens aan een medeleerling die wel rustig is bij proefwerken: "Hoe doe jij dat nou? Jezelf niet opwinden en niet gespannen raken"? Vraag flink door. Pas dezelfde technieken toe bij jezelf.
- Wees rustig bang, maar doe het toch. Ofwel: Ook als je er geen zin in hebt, als je je misselijk voelt alleen al bij de gedachte aan die toets, dat proefwerk, die spreekbeurt, ga dan toch door. Help jezelf met rustgevende gedachten of de ontspanningsoefening (want door vermijden ga je uitstellen en andere dingen doen, en door uitstel krijg je nog meer faalangst).

Bron: [www.faalangst.nl](http://www.faalangst.nl)

#### **Tot slot**

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige. Je vindt het telefoonnummer hieronder.