

# OMGAAN MET SPANNING EN STRESS BIJ TOETSEN

## *Groepstraining*

Beste leerling, ouder/verzorger en mentor,

Vrijwel iedereen ervaart spanning als je gevraagd wordt om te laten zien wat je kunt op een bepaald gebied, of dat nou op school is, bij een sportwedstrijd, op een podium of op het werk. Maar soms zijn deze spanningen zo groot dat ze omslaan in angst om te mislukken, waardoor ze je belemmeren. We spreken dan ook wel van faalangst. Het goede nieuws is: daar kun je wat aan doen! De eerste stap is vaak het herkennen;

Je bent bang dat wat je doet zal **mislukken**. Veelal gaat dit over het uitvoeren van iets concreets zoals een beurt voor de klas, een toets, een mondeling of presentatie of een examen.

Je bent voortdurend bang om niet te kunnen voldoen aan **verwachtingen** van anderen of van jezelf. De angst om afgekeurd te worden of om te falen is zo groot dat je ofwel blokkeert, uitstelt of juist nog harder gaat werken.

Je kunt hier spreken over een **vicieuze cirkel**. Door de ervaring te hebben niet goed genoeg te zijn, ervaar je de volgende keer opnieuw spanning waardoor je minder goed presteert en dus een nieuwe faalervaring in de hand werkt. Angst en behoefte aan controle (alsook perfectionisme) worden verhoogd.

Een aantal **fysieke kenmerken** zijn:

- verhoogde hartslag
- je krijgt het warm of begint te zweten
- oppervlakkige ademhaling
- zenuwachtig gevoel in je buik, benen of armen
- spanning in je spieren, nek of schouders
- duizeligheid, hartkloppingen en misselijkheid kunnen zich voordoen

Daarnaast toont faalangst ook meer **specifieke kenmerken** zoals

- blozen, stotteren of moeilijk uit je woorden geraken
- laag zelfbeeld
- negatief –of doemdenken
- jezelf vaak bekritisieren
- extra hard of lang werken
- perfectionisme
- uitstelgedrag
- moeilijk keuzes kunnen maken
- slechte nachtrust
- black-outs terwijl je juist goed geleerd hebt

De groepstraining 'omgaan met spanning en stress bij toetsen' bestaat uit ongeveer 6 bijeenkomsten in de periode van december t/m februari. De training vindt plaats op school onder lestijd, zo mogelijk op wisselende dagen en wisselende uren om te voorkomen dat je hetzelfde vak te veel mist. Maak met je docent afspraken over hoe je eventueel gemiste stof in kunt halen.

Wanneer je jezelf herkent in bovenstaande kenmerken van faalangst en er echt aan wilt werken dan is deze training echt iets voor jou. Vul samen met jouw mentor een SPIT-formulier in om je aan te melden voor de training. Doe dit voor 19 november.

Eind november ontvangen jij en je ouders een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek waarin we met jou stil staan bij welke signalen van faalangst jij herkent en wat je met de training zou willen bereiken. Dan krijg jij ook meer informatie over de data van de training.

We zien je graag in de training!

Anouk Steinmann  
Janina Zochowsky