

## TRAININGSMATERIAAL

Op faalangst.nl vind je elke maand leuke nieuwe opdrachten die je kunt gebruiken voor je faalangst- en examenvreestrainingen. De opdrachten zijn ontwikkeld door examenvreestrainer Ivo Mijland. Gebruik van de opdrachten is uiteraard gratis.

### Opdracht 3 - Lessen in geluuskunde

In zijn boek 'De Geluuskfactor' stelt de Briste psychiater Richard Wiseman dat je gelukkig wordt door kansen te zien. Als je kansen, die er altijd zijn, beter waarneemt, wordt je ook vanzelf een beetje gelukkiger. Wiseman test dit principe met een opdracht aan een groep, die de opdracht krijgt om zo snel mogelijk alle foto's in een krant te tellen. Ergens in dezelfde krant staat een advertentie met de tekst: 'Hou maar op met tellen, er staan 43 foto's in deze krant'. Helaas kijken de deelnemers niet naar deze buitenkans, omdat ze veel te druk zijn met het driftig uitvoeren van de opdracht. Tijdens deze les, bedoeld om leerlingen te helpen te geloven in hun kans op een succesvol examen, gaan we kijken naar mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden... Spreid aan het begin van deze geluuskles de speelkaarten 2, 3, 5, 6 en 10 uit. Zorg voor verschil in ruiten, harten, schoppen en klaveren. Laat alle leerlingen in gedachten binnen enkele seconden een kaart kiezen en vraag ze het lokaal te verlaten. Spreid nu vier speelkaarten uit (een 2, 5, 6 en 10), maar zorg dat de speelkaart verandert van ruiten naar harten, van klaveren naar schoppen of andersom. Roep de leerlingen er weer bij. Vraag de leerlingen of het klopt dat hun kaart in alle gevallen verdwenen is. Leg, zodra er flink vertwijfeling ontstaan is, uit dat er vier totaal andere kaarten op tafel liggen en dat dus niet alleen de gekozen kaart verdwenen is, maar ook de vier andere kaarten niet meer op tafel liggen.

Vertel dan dat op het examen hetzelfde principe geldt. Leerlingen kunnen kijken naar kansen, maar zich ook onnodig focussen op hordes. De volgende oefening gaat de leerlingen helpen om negatieve gedachten te vervangen door helpende gedachten.

Vorm tweetallen. In elk tweetal vertellen de leerlingen over en weer een negatieve ervaring op het gebied van faalangst. Wat gebeurde er, wie was er bij, waar kreeg je last van... De ander probeert aan de hand van het verhaal de situatie zo goed mogelijk te 'zien'. Aan de hand van het angstige beeld, vertelt de ander in de oefening hoe een leerling in dezelfde situatie (proefwerk, optreden, spreekbeurt) juist kansen creëerde en niet gespannen maar vrolijk reageerde. Hoe was een ander in staat om uit een situatie die angstig maakt, juist kracht te ontwikkelen? Vervolgens laat je de inbrenger

omschrijven hoe hij er uit ziet als er op het moment van extreme spanning een foto van hem gemaakt wordt. Tot slot van de oefening wordt de inbrenger fotograaf. Probeer als fotograaf argumenten te noemen die helpen om anders in de situatie te zitten. Anders gezegd: wat moet er gebeuren om lachend op de foto te verschijnen? Uiteraard wisselen de leerlingen van rol. Na deze oefening sluit je met de groep plenair af. Laat de leerlingen vertellen hoe ze op de foto zouden staan, als ze straks het nieuws te horen krijgen dat ze geslaagd zijn... Als dat geen vrolijke afsluiter wordt.