

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 4 - Ouders

In de begeleiding van leerlingen met examenvrees, is het van groot belang om samen te werken met ouders. Deze lesopzet is daar speciaal voor bedoeld. Uitvoering vindt plaats als de leerlingen al enkele sessies (bijvoorbeeld 4) hebben gevolgd. Vraag leerlingen om voor de eerstvolgende bijeenkomst zijn of haar vader of moeder mee te nemen.

Start de bijeenkomst met een rondje vragen aan de ouders:

Waarom merkt u dat het beter gaat met uw kind?

Waarom merkt uw partner dat het beter gaat?

Vertel vervolgens iets over vasthouden en loslaten.

In de opvoeding van kinderen hebben ouders voortdurend te maken met het overwegen van een keuze voor vasthouden en loslaten. Op welk moment mag je kind alleen naar de speeltuin? Mag hij zelf naar school fietsen of fiets je als ouder mee? Tot welk moment smeet je zijn boterhammen, doe je de was, ruim je de rotzooi op. Op welk moment gaf je de laatste 'kus-voor-het-slapen-gaan' aan je kind? Wanneer laat je je kind beslissen wat hij aantrekt? Voortdurend wikken en wegen we met het vraagstuk: houden we vast of laten we los. Vaak zie je dat vaders wat makkelijker loslaten dan moeders. Een belangrijke vorm van loslaten in de puberteit is: vanaf welk moment geef je het kind verantwoordelijkheid over zijn keuzes voor studeren? Veel ouders vinden het moeilijk om zich niet met hun (niet) studerende kind te bemoeien. Op zich een gezonde kwestie, maar waar ligt de grens?

Een belangrijk moment van loslaten is het eindexamenjaar. Het gaat dan niet alleen om loslaten van de studerende puber, het gaat verder. Het examen is de voorbereiding op een grotere vorm van loslaten. Na het behalen van het diploma gaat zoonlief of dochterlief studeren in de grote stad, vaak gepaard gaand met op kamers gaan en het gezellige studentenleven. Ouders worden verplicht om los te laten, omdat controleren gewoon steeds moeilijker wordt.

Vraag ouders nu: geef in een zin weer wat je moeilijk vindt aan loslaten. Laat elke ouder een antwoord geven.

Leg nu de theorie uit van de drivers die ouders en hun kinderen onbewust nastreven. Ze zijn een poging om okay gevonden te worden. Bij examenvrees zijn deze zes werkstijlen zeer herkenbaar. Ieder mens heeft vaak twee voorkeursdrivers uit onderstaande rijtje:

1. **Be perfect/wees perfect.** Het is goed als ik perfect ben. Een 7 kan een 8 worden, een voldoende is niet goed genoeg. Alles wordt in het werk gesteld om hogere resultaten te behalen. Examenvrees ontstaat omdat er voortdurend onvrede is over het resultaat. De leerling en/of ouder stelt in de ogen van de trainer onmogelijke eisen.
2. **Be strong/wees sterk.** Het is goed als je sterk blijft. Wij zullen anderen niet laten zien dat het lastig voor ons is. De buitenwereld hebben we niet nodig, hulp aanvaarden we niet, want wij zijn groot en sterk (ook als we even niet zo groot zijn). Wees sterk is in de training vaak niet aanwezig, omdat het nu eenmaal slap is om je voor een hulpprogramma op te geven. Examenvrees? Wat een onzin!
3. **Try hard/doe je best.** Het is goed als je je best gedaan hebt. Inspanning is belangrijker dan resultaat, maar aan inspanning zit geen grens. Je kunt altijd meer doen. Je bent okay als je heel je ziel en zaligheid in de taak gestoken hebt. Een onvoldoende is helemaal niet erg, maar onvoldoende inzet is vreselijk. De trainer herkent dit type aan opmerkingen over studeren. Nachtwerk, vroege ochtend studie, vragen stellen over voorbereidingstijd, etc. ze zijn voor de pleaser normale kost.
4. **Please me/doe de ander een genoegen.** Je moet vooral aan de anderen denken. Jouw problemen zijn ondergeschikt aan de problemen van de ander. Net als bij be strong is er vooral inzet voor de ander. De trainer ontmoet dit type in de training als de grote trooster van al die zielige anderen, terwijl de eigen hulpvraag op de achtergrond geschoven wordt.
5. **Hurry, hurry, hurry/Maak voort.** Leef snel, ga door, niet te lang stilstaan. Het leven gaat verder. Je kunt niet te lang stil staan bij de emotie. De trainer ontmoet mensen die voortdurend op hun horloge kijken, zich ergeren aan een oefening die te lang duurt, ongeduldig zitten te trommelen. Ze hebben de ene toets nog niet gemaakt of zitten vol gas in de volgende taak gedoken. De toon van hun verhalen is onrustig.
6. **Get it!/Wees de beste.** Anders dan bij de be perfect, is het hier niet het resultaat dat telt, maar het resultaat in vergelijking met de andere resultaten. Je hebt goud als je de beste bent, en goud is goud! Als de prestatie minder is dan verwacht, maakt het niks uit, want je bent de beste. Op school herken je het als een hoera-bui als de leerling het beste punt heeft van de klas. In de training herken je het vooral aan de voortdurende vergelijking met de anderen. In een oefening zegt een leerling bijvoorbeeld: ik had een zes voor mijn spreekbeurt. Verschrikkelijk, de anderen hadden het veel beter gedaan. Ben je met een zes de beste van de klas, dan kun je thuiskomen!

OEFENING:

Laat ouder en kind gedurende tien minuten uitwisselen welke drivers ze herkennen bij de ander. Na tien minuten vraagt de trainer: wil het kind de favoriete driver van de ouder vertellen en wil de ouder de favoriete driver van het kind vertellen.

Sluit de training af met een ronde waarin de kinderen de ouders aankijken en de volgende zin afmaken. Zeg er bij dat het kind de wens kan uitspreken en dat de ouder als ontvanger vrij is om wel/niet te handelen naar de uitgesproken behoefte.

Papa/mama, ik wil dat je me meer vasthoudt/loslaat als...

Voorbeeld: papa, ik wil dat je me meer loslaat als ik aan het leren ben

Voorbeeld: mama, ik wil dat je me meer vasthoudt als ik onderzoek welke studie ik wil volgen.