

Herberd Prinsen

Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden

Een praktisch handboek voor trainers
in en buiten het onderwijs

LANNOO
CAMPUS

D/2011/45/499- ISBN 978 94 014 2173 7 - NUR 840/846

Vormgeving omslag: Anita Amptmeijer – bno, Agraphics Design

Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek

Foto omslag: Monkey Business Images/Shutterstock.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

eerste druk 2012, tweede druk 2014

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

p/a Papiermolen 14-24

3994 DK Houten (Nederland)

Postbus 97

3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	13
DEEL A: DE THEORIE	19
1. Algemene inleiding	21
1.1 Opzet en verantwoording van dit boek	21
1.2 Kaders en begripsbepaling	23
1.2.1 De begrippen faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden	24
1.2.1.1 Sociale vaardigheden	25
1.2.1.2 Zelfvertrouwen	25
1.3 Belang van een training	26
1.4 De barkruk van het zelfvertrouwen	26
1.5 Wel of niet deelnemen aan een training?	31
2. Faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden	35
2.1 Algemeen	35
2.1.1 Verschillen tussen jongens en meisjes	35
2.1.2 Het testosterongehalte bij mannen en vrouwen	36
2.1.3 Depressiviteit	37
2.1.4 Het verband tussen adrenaline en testosteron	37
2.2 Faalangst en examenvrees versus angst als levenstrek	38
2.2.1 Wat is faalangst of examenvrees?	39
2.2.2 Soorten faalangst of examenvrees	41
2.2.3 Signalen en kenmerken die pubers die slecht met faalangst en/of examenvrees omgaan kunnen geven	43
2.3 Sociaal (on)vaardig	44
2.3.1 Sociaal (on)vaardig gedrag?	44
2.3.2 Signalen en kenmerken die pubers die sociaal onvaardig zijn kunnen geven	46
3. Signaleren en diagnosticeren	49
3.1 Van sticker naar maatwerk	50
3.2 'Ik zie, ik zie, wat jij ook ziet'	52

3.3	De rol en de aanpak van de trainer of begeleider bij het diagnosticeren	54
3.4	Faalangst-, examenvrees- of sociale vaardigheidstraining?	57
3.5	Enkele signaleringsinstrumenten	57
4.	Ouders...	61
4.1	Het kind van ouders	62
4.1.1	De puber thuis, op school, in de sport- of hobbyclub	63
4.1.2	Het begrip loyaliteit	63
4.1.3	Meerzijdige partijdigheid	65
4.2	De dynamische driehoek	65
4.3	Balans tussen geven en ontvangen, groei en ontwikkeling	67
4.3.1	Onrecht en de roulerende rekening	70
4.3.2	Reacties op ervaren onrecht & de roulerende rekening	72
4.4	Boodschappen uit het nest	73
4.4.1	Oprachten uit je gezin van herkomst	73
4.4.2	Mogelijkheden om te begeleiden	76
4.5	Een informatieavond voor de ouders van deelnemende pubers	78
4.6	De bijeenkomsten samen met één van beide ouders	79
5.	Rol en systematiek van de trainer of begeleider tijdens de training of begeleiding	83
5.1	Welke visie zit er achter de training?	83
5.2	Welke manier van werken?	84
5.2.1	Invloed op je lijf	85
5.2.2	Bewustwording is de eerste stap naar verandering	85
5.2.3	De kracht van de valkuil	86
5.2.4	De regenton	93
5.3	Omgaan met weerstand. Hoe doe je dat?	94
5.4	De dramadriehoek	98
5.4.1	Van dramadriehoek naar groeidriehoek	100
5.5	Jongeren met een andere culturele achtergrond en een training	103
5.6	Het schema van onrecht	107
5.6.1	Destructieve en constructieve	108
5.6.2	Het werken met het schema van onrecht	108
5.6.2.1	Begeleidingsstappen bij het schema van onrecht	110
5.7	Ankeren. Hoe doe je dat?	113
5.8	Verwijzen is doorgeven van vertrouwen	114
6.	Plek binnen de school of instelling	119
6.1	De training binnen de leerlingbegeleiding	120

6.2	De training in de eerste en de tweede fase van het onderwijs	120
6.2.1	Geïntegreerde leerlingbegeleiding	121
6.3	Logistiek (planning, tijdpad, begeleiding en training)	122

DEEL B: DE PRAKTIJK 127

7.	Algemene inleiding	129
7.1	Voorbeeld van de eerste (kennismakings)bijeenkomst	131
7.2	Voorbeeld van de opbouw van de andere bijeenkomsten	136
8.	Overzicht van de in de training te gebruiken oefeningen	139
8.1	Kennismakingsoefeningen	139
	– De lijn	139
	– Wie ben ik?	140
	– Iets persoonlijks zegt vaak meer	140
	– Compliment	140
	– Hoi!	140
	– Sleutelbos	141
	– Vier vakken	141
	– Dit is van...	142
	– Ritmische namen	142
	– Pseudoniem	143
	– Speeddaten	143
	– Aangezicht	144
	– Tafelinterview	144
	– Vier letters	145
	– Kennismakingsinterview	146
	– Drie foto's	146
	– Hoe welkom geheten?	147
8.2	Ontspanningsoefeningen	147
	– Ademhalingsoefening	147
	– Ademhalingsoefening van Wayne Cook	149
	– Geleide fantasie zonder muziek	149
	– Geleide fantasie met muziek	150
	– Slappe pop, stijve pop	151
	– Spierspanning	152
8.3	Energizers (<i>energie verhogend en energie verlagend voor zomaar tussendoor</i>)	152
	– Ruggen tegen elkaar	152

– Bal over gooien	152
– Catch!	152
– Ballonnen	153
– Ellebogen schudden	153
– Krant opvangen	153
– Spaghettitoren bouwen	154
– Dit is mijn...	154
– Bom en schild	154
– Kronkelende wormen	155
– Zo dans je de tjakkarade	155
– Liedje neuriën	155
– Boemerangkaartpuzzel	155
– Fruitmandje	156
– Dancingdrums	156
– Zip, boink, zoef	156
– De klap doorgeven	157
– Mango, mango	157
– Hand op knie	157
– Lepeltje voorhoofd	158
– Platte rust	158
– Pen op vinger	158
– Kamelendrijver	158
– Papier scheuren	159
– Bij elkaar op schoot	159
– Steun op mij	159
8.4 Diverse oefeningen voor de (thematische)bijeenkomsten	160
– Voorgloeien	160
– Vertellen doe je alleen, praten doe je samen	162
– Samen sta je sterk	162
– Een VIP-behandeling (Ander beroep)	163
– Stoelendans	163
– Je eigen advertentie	163
– Touwtje trekken; altijd prijs	164
– Eigenwaarde	165
– Ik zie, ik zie, wat jij ook ziet	165
– Mensenkennis	165
– Omgaan met je boosheid I	166
– Omgaan met je boosheid II	166
– Bewegen op muziek	167
– Alleen maar, ‘ja-maar...’	167

– G-denken	167
– Anders denken helpt	171
– Door het bos	171
– Voor je eigen rechter	173
– Hoe dichtbij mag of kan?	174
– Laat je maar vallen	175
– Hoe zit je hier?	176
– Fotogalerij	176
– Beestenboel	178
– Limerick	178
– Chimps	179
– Bamboestok	179
– Kwaliteitskaartjes	181
– Standwerker	182
– Metafoor maken en gebruiken	184
– Aarden. Hoe doe je dat?	185
– Ik en de mensen om me heen	186
– Uit de dramadriehoek	187
– Carrousel 1	187
– Carrousel 2	189
– Kaartje trekken	190
– Mag het iets meer zijn?	191
– Volgen en leiden	191
– Masker	192
– Geven en ontvangen	192
– De pot verwijt de ketel...	193
– Cakeje bakken	193
– Voelen doe je met je lijf!	194
– Armen buigen	195
– Recept om mezelf in de puree te helpen	196
– Nog even voor jezelf ergens mee oefenen	196
– ‘Bijna voor het eggie’ (generale repetitie; mondeling schoolonderzoek of een presentatie)	197
– Dobbelen voor het leven (oefening voor laatste twee bijeenkomsten van de SOVA)	198
8.5 Evaluerende oefeningen	200
– Sneeuwballengevecht	200
– Sms	200
– Vier hoeken	200
– Als je ouders erbij waren geweest dan zouden ze... zeggen	201

– Bij de bushalte	201
– Deel van je lijf	201
– Morgen vertel je aan...	201
– Oogstveld	202
– Goed/minder/anders	203
– Gevoelskaartje kan helpen	203
8.6 Huiswerkopdrachten	203
– Symbool	203
– Ik ben de moeite waard, omdat...	204
– T-shirt kopen	205
– Van een schouderklopje is nog nooit iemand geblesseerd geraakt	205
8.7 Afscheidsoefeningen	205
– Gewoon bedankt en tot een volgende keer	205
– Gezamenlijke handen	206
– Big hug	206
– High five	206
– Nooit meer vergeten	206
– Applaus voor deze geweldige groep	207
– Schrijf het maar op mijn rug	208
NAWOORD	209
BIJLAGEN	211
1. Tips en adviezen voor de school of instelling en de ouder	211
2. Verbindende en socratische vragen	212
3. Faalangst- of examenvreestestje	214
4. Signaleringslijst voor faalangst	218
5. Sociale vaardigheidstest	220
6. Signaleringslijst voor sociaal (on)handig gedrag	224
7. Lijst met te gebruiken materialen	225
8. Werkblad ‘Kennismakingsinterview’	227
9. Formulier voor het ‘G-denken’	228
10. Formulier voor de oefening ‘De pot verwijt...’	229
11. Werkblad ‘Cakeje bakken’	230
12. Werkblad ‘Beestenboel’	231
13. Voorbeeld brieven, uitnodigingen, contract e.d.	232
14. Voorbeeld evaluatieformulieren	239
15. Werkblad bij ‘De kracht van de valkuil’	239
16. Kernbegrippen in de training en de begeleiding	242

BRONVERMELDING	253
GERAADPLEEGDE WEBSITES	255
ANDERE AANBEVOLEN LITERATUUR	256
ANDERE AANBEVOLEN WEBSITES	257
OVER DE AUTEUR	259

Elke verandering begint met een andere manier van kijken!

(Olaf Hoenson)

VOORWOORD

Nieuwe inzichten in theorie en praktijk, ervaringen uit meer dan vijftien jaar trainingen geven en de recentste ontwikkelingen in het onderwijs waren voor mij de reden om mijn handboek sociale vaardigheidstraining te veranderen in dit trainersboek voor faalangst-, examenvrees- en sociale vaardigheidstrainers.

Als schuchtere brugklasser kwam Paul de school binnen.

In het begin viel hij niet op tussen al die andere drukke leerlingen die de nieuwe school als spannend ervoeren.

In de eerste les gaf hij aan dat hij liever alleen wilde zitten. Tijdens de lessen zei hij niet veel, alleen het hoognodige als het hem gevraagd werd. In de pauzes stond hij alleen in de hal zijn broodje op te eten. Pauls mentor¹ maakte zich zorgen om hem, maar kreeg in het eerste mentorgesprek met Paul nauwelijks iets te horen. Korte antwoorden of 'weet ik niet' dreven de ervaren mentor bijna tot wanhoop.

Met Pauls prestaties op school ging het redelijk. Al had hij altijd wel één of twee onvoldoendes, toch hoefde hij nooit te blijven zitten. Zelfs op zijn eind-examenlijst bleef dit beeld gehandhaafd.

In verschillende rapportvergaderingen werd door de docenten vastgesteld dat Paul sociale vaardigheden miste en dat zijn leven op school daar ernstig onder leed. Een leerlingbegeleider sprak hierover met Paul. Het gevolg was een onverwacht heftige reactie: 'Of ze hier op school dachten dat hij gek was, en of ze zich maar met hun eigen zaken wilden bemoeien.' Toen de leerlingbegeleider vervolgens aan Paul een sociale vaardigheidstraining voorstelde, zodat zijn zelfvertrouwen zou vergroten en hierdoor zijn zelfredzaamheid en assertiviteit, kwam er bijna stoom uit zijn oren. Met een gezicht van zeven dagen onweer stond hij op en verliet zonder iets te zeggen het kantoor van de leerlingbegeleider. Deze haakte af, hier was niet doorheen te komen. Onverrichter zake begaf hij zich naar de personeelskamer om zijn collega's op de hoogte te brengen van het gesprek met Paul.

1. In Nederland is een mentor een leerkracht die leerlingen die daaraan behoefte hebben, op een breed gebied adviseert en begeleidt.

Later op een reünie heb ik Paul nog eens gesproken. Niet dat hij nu een spraakwaterval was, maar een goed gesprek was zeker mogelijk. Ja, het was een prima tijd geweest op school en hij had het ook redelijk naar z'n zin gehad. Vooral het feit dat hij zo ongestoord zijn gang had kunnen gaan was een opmerking die mij later aan het denken zette:

- Wanneer heeft een leerling het naar zijn zin op school?
- Wat als de mentor en zijn collega's vinden dat dit niet zo is, of tenminste zo lijkt?
- Wanneer grijp je in in het schoolleven van de aan de school toevertrouwde leerling?
- Wanneer nodig je een leerling uit voor een faalangst-, examenvrees-, of sociale vaardigheidstraining?

In de huidige maatschappij en het onderwijssysteem hoor je ouders, leraren en mentoren steeds vaker klagen over kinderen die stress hebben en sociale vaardigheden zouden missen, waardoor zij onder andere in de omgang met anderen voor problemen kunnen zorgen, telkens slechte cijfers halen en regelmatig nachtenlang liggen te piekeren. Door deze veranderingen in de maatschappij en het onderwijs wordt er meer dan eens een bijzonder beroep gedaan op vaardigheden zoals bijvoorbeeld samenwerken en daardoor is het ook handig als je over een dosis zelfvertrouwen kunt beschikken. Er wordt vaak gepraat in termen van ze 'zijn' faalangstig en/of sociaal onhandig. Ik verkies echter de volgende verwoording: ze gaan slecht om met hun faalangst of ze 'doen' of gedragen zich sociaal onhandig. Daarnaast zou je je regelmatig moeten afvragen of kinderen het *niet kunnen* of dat ze het *niet willen*?

Op deze en andere vragen probeer ik in dit trainersboek antwoord te geven. Dit doe ik niet in de laatste plaats om kinderen in de context van school hun eigen plek te geven, maar hen tevens hun eigen plek te laten behouden. Een plek waar zij zich veilig voelen en waar zij binnen de grenzen van het hele schoolgebeuren op hun eigen wijze kunnen functioneren, ook al hebben volwassenen daar soms moeite mee en plaatsen ze er vraagtekens bij. Voor pubers is het handig als ze bepaalde sociale vaardigheden en zelfvertrouwen bezitten. Indien de puber het gevoel krijgt dat bij hem dergelijke vaardigheden ontbreken, kan deze in een isolement komen, wat vervolgens een onmiskenbaar effect heeft op de leerprestaties van de puber en gedragsproblemen in de klas kan veroorzaken. Indien kinderen zich bewust zijn van hun tekorten en daarmee aan het werk gaan, zullen ze

merken dat hun gehele ontwikkeling tot betekenisvolle volwassene met grote stappen zal verlopen.

Onder andere dit gegeven is voor mij de aanleiding geweest om faalangst-, examenvrees-, en sociale vaardigheidstrainingen te ontwikkelen, waarmee pubers begeleid kunnen worden in het aanleren van en het zich oefenen in sociale vaardigheden, om op die manier het zelfvertrouwen van de puber te vergroten. Als de puber het in de training aangeboden gereedschap in de dagelijkse praktijk gaat toepassen en dit lukt hem, dan krijgt hij hierdoor een positiever zelfbeeld en zal zijn zelfvertrouwen aanzienlijk toenemen. Hij zal steeds vaker denken: 'Ik mag er zijn, ik doe er toe, ik ben de moeite waard, ik heb een plaats in en een invloed op het gezin, de klas en de maatschappij.'

Met deze training streef ik ernaar dat de puber:

- zich bewust wordt van het feit dat hij niet de enige is die hiermee worstelt;
- ervaart dat hij geen uitzondering is;
- merkt dat hij zijn zelfredzaamheid kan vergroten;
- ruimte heeft om (sociale)vaardigheden te oefenen;
- gaat beseffen dat hij invloed heeft op het vergroten van zijn eigen ontwikkeling;
- zijn zelfvertrouwen gaat vergroten.

Paul had het werkelijk naar zijn zin gehad op school! School was voor hem de plaats waar hij ongestoord zichzelf kon zijn. Hij had voldoende aan de contacten die hij had, hij wist zijn eigen weg te vinden.

Een training voor pubers in het kader van faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden is bedoeld voor pubers die dat nodig hebben. Dit lijkt een open deur te zijn, maar met bovenstaand verhaal wil ik aangeven dat het niet leerlingen als Paul zijn die voor ons ogenschijnlijk en eenduidig voor zulke trainingen in aanmerking komen. Een zorgvuldige analyse, diagnose en uitnodigingsprocedure zullen aan een training vooraf moeten gaan. Pas als dat gebeurd is, kan een eventuele training plaatsvinden.

Uiteindelijk hoop ik dat dit boek zal bijdragen tot een begeleiding van leerlingen waarin jij je als trainer gehoord weet en waarbij je erkend wordt in je kwaliteiten, opdat je voor pubers een trainer en begeleider kunt zijn bij wie de pubers zich gehoord en erkend weten in wie ze zijn en wat ze doen.

Dan kunnen pubers zich ontwikkelen tot evenwichtige en verantwoorde-lijke volwassenen. Daar waar ik in die ontwikkeling van betekenis kan en mag zijn, weerspiegelt zich mijn missie en passie.

In wat volgt kies ik voor het gebruik van de mannelijke vormen van het persoonlijk voornaamwoord om het lezen te vergemakkelijken. Uiteraard kun je steeds zowel vrouwelijke als mannelijke personen invullen wanneer we spreken over een leerling, puber, jongere, mentor, deelnemer, trainer, leraar, leerlingbegeleider. Een woord van dank gaat uit naar de leerlingen, de docenten en mijn beide dochters Maud en Kim op wie ik de oefeningen mocht uitproberen. Verder een woord van dank aan mijn familie, vrienden en collega's die mij elke keer weer bemoedigden en tot nieuwe inzichten brachten. Tot slot dank aan mijn vrouw Petra voor haar steun en redactio-
nele werk en aan Klaas Jan Terpstra voor zijn inspiraties en ideeën.

Herberd Prinsen