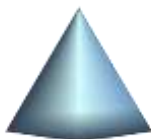

Wiskunde- en toets angs program

Basics First

Bou op 'n gesonde basis



www.basicsfirst.co.za

Het my kind wiskunde/eksamen/toets aangs?

(Vrees vir 'n spesifieke vak, eksamens en/of toetse het 'n soortgelyke basis en is gesamentlik sommer bekend as wiskunde/toets aangs)

Indien hy/sy van die volgende simptome ervaar, is wiskunde/toets aangs waarskynlik die oorsaak:

- Doen skielik swakker as voorheen
- Doen onverklaarbaar swakker in 'n vak (veral wiskunde, wetenskap of rekeningkunde) as ander vakke
- Verstaan die meeste werk, maar kan tydens 'n belangrike toets dikwels skielik nie onthou nie of maak baie agterlosige foute
- ervaar fisiese simptome soos asem en/of hartklop wat jaag, sweterigheid, koue of natgeswete hande, bewerigheid en/of gespanne spiere tydens toetse

Wiskunde/toets aangs verhoed kinders om na hulle potensiaal te presteer, dikwels ten spyte van ekstra klasse en/of goeie voorbereiding.

Om wiskunde/toets aangs aan te spreek, maak 'n afspraak in Centurion (Gauteng) of per video (Zoom).

Kontak Jan: 071 671 9363
jan@lighterlifecoach.co.za
www.basicsfirst.co.za

Wat is wiskunde/toets angs?

Dit is 'n fisiese, intellektuele en emosionele angsreaksie wanneer die leerder druk ervaar, wat die leerder lamlê en keer om na sy/haar potensiaal te presteer.

Dit maak nie saak of die angs volgens 'n objektiewe waarnemer geregverdig is of nie – dit het steeds die effek om die leerder fisies, intellektueel en emosioneel te oorweldig onder druk.

Druk kan byvoorbeeld kom van:

- Sy/haar vrees om weer swak te doen
- Negatiewe assosiasies met die vak (bv. vorige swak uitslae, onaangename herinneringe soos voorvalle of konflik met familie, onderwysers of ander leerders, of selfs assosiasies met oënskynlik onverwante ervarings)
- Slegte verwagtings (om watter rede ook al, en dit kan op werklikheid of op subjektiewe en negatiewe persepsies gebaseer wees)
- Werklike, eksterne druk of persoonlik geskepte druk
- Emosionele reaksie op sy/haar assosiasies met die vak, soos die besef dat 'n goeie uitkoms in die vak belangrik is

Wat doen *Basics First* se wiskunde/toets angs program?

- Identifiseer die snellers wat die leerder se angs "aanskakel", en ook die konteks waarin dit gebeur
- Die leerder leer ontspannings tegnieke vir die kontekste waarin hy/sy gewoonlik angstig raak
- Die leerder leer tegnieke om die snellers te herken, te hanteer en so die angs te voorkom
- Die leerder leer tegnieke om tydens 'n toets/eksamen van 'n vries of "*blank*" te herstel en *angsvry* voort te gaan
- Die leerder leer hoe om vraestelle te hanteer en al die punte wat binne sy/haar bereik is, in te samel
- Identifiseer sy/haar studiemetodes om te bepaal of dit 'n bydraende faktor tot die angs is

Hierdie is 'n program wat met een leerder as individu werk (geen groep sessies of klasse nie), en tipies in ses ure afhandel.

Na 'n suksesvolle program is leerders meer selfversekerd, meer ontspanne en meer gemotiveerd. Hulle word beter toegerus om hul angs snellers te herken en hanteer voor dit 'n toets ontspoor, en ook om makliker te herstel van die spreekwoordelike "*blank*" tydens 'n eksamen/toets.
