

FAALANGST ONDER DE LOEP!



VOOR DE LEERKRACHT

“Faalangst speelt maatschappelijk een belangrijke rol die meer aandacht moet krijgen om te vermijden dat ze, samen met depressie, uitgroeit tot dé stoornis van de 21e eeuw.” – Depreew.

WAT IS DAT NU JUIST 'FAALANGST'?

Faalangst is letterlijk de angst om te falen. Je bent bang dat je iets niet gaat kunnen of iets niet goed gaat doen. Je ervaart deze angst voornamelijk wanneer je iets moet doen dat je wat lastig vindt, maar wel graag wil doen.

WIST JE DAT?

Uit onderzoek is gebleken dat 10% van de schoolgaande kinderen en jongeren last heeft van faalangst. Dat is heel wat!



ER BESTAAN 3 VORMEN FAALANGST:

Meestal heeft de leerling niet op alle vlakken faalangst maar vertoont het zich voornamelijk op bepaalde vlakken.

- **Faalangst bij schoolse taken:**
Hier loopt het mis van zodra de leerling moet tonen dat hij/zij kan leren en denken (cognitieve faalangst).
 - Black-out.
 - Examenvrees.
- **Faalangst bij het omgaan met anderen:**
De leerling is voortdurend bang om iets verkeerd te zeggen of doen. Contact met anderen is moeilijk (sociale faalangst).
- **Faalangst bij het actief zijn met het lichaam:**
Het lichaam gaat verkrampen zodra de leerling wil tekenen, dansen, sporten,... Hoewel de leerling weet dat hij/zij het eigenlijk wel kan (motorische faalangst).



HOE HERKEN JE HET?

Doen:

- **Actieve faalangst:** Veel inspanningen en weinig ontspanning (veel studeren met weinig/geen pauzes, niet zo efficiënt studeren).
- **Passieve faalangst:** Lage motivatie. Hij/zij gaat uitstelgedrag vertonen, confrontatie gaan vermijden en slordig werken. Gaat opgeven om mislukking te vermijden.
- De leerling kijkt meteen naar wat hij/zij niet gaat kunnen.
- Legt de lat vaak lager dan wat hij/zij werkelijk kan.

Denken:

- **"Tunneldenken":** de leerling denkt enkel aan (moeilijke) taken of toetsen.
- De leerling heeft veel negatieve gedachten over zichzelf ("ik kan dit niet", "ik ben de domste van de klas").
- Mislukkingen gaan ze aan zichzelf wijten en successen gaan ze buiten zichzelf leggen.

Voelen:

- Lichamelijke reacties bij toetsen, examens, spreekbeurten (misselijkheid, hoofdpijn, buikpijn, trillen, zweten,...).

WAT SPEELT MEE?

- Aanleg: sommige mensen hebben meer aanleg om faalangst te ontwikkelen.
- Ervaringen die je opgedaan hebt doorheen je leven, bv. veel negatieve ervaringen op school.
- De maatschappij waarin we leven is zeer prestatiegericht.
- Druk/verwachtingen van de ouder(s) en/of leerkrachten.
- Situatie thuis (veel stress thuis, moeilijkheden thuis, ..).



WAT KAN JE DOEN?

- Praat erover met de leerling & de ouders.
- Geef aandacht, vertrouwen en positieve feedback aan de leerling.
- Laat merken dat je ook inspanningen ziet en niet enkel cijfers!
- Aandacht hebben voor het individuele leerproces van de leerling.
- Spreek de leerlingbegeleiding aan.
- Houd eens een klassikaal gesprek omtrent faalangst.
- Organiseer meer tijd voor toetsen. Soms kan dit al een deel van de druk weghalen.
- Vertel als leerkracht iets dat je zelf fout gedaan hebt, hoe dat voelde en hoe je hiermee om ging.



GEVOLGEN VAN FAALANGST.

- Negatief zelfbeeld en lagere zelfwaardering.
- Fysieke klachten: Zweten, hartkloppingen, hoofdpijn, slapeloosheid, trillen,...
- Faalangst beïnvloedt de schoolprestaties op een negatieve manier, het zorgt ervoor dat leerlingen minder goed kunnen leren. Prestaties op school worden belemmerd.
- Ze gaan nieuwe situaties uit de weg.
- Op de achtergrond blijven (weinig van zichzelf laten zien uit angst een fout te maken).
- Demotivatie.

TIPS VOOR EEN GESPREK MET DE LEERLING.

- Leg aan de leerling uit wat faalangst is.
- Ga met de leerling op zoek naar verklaringen voor zijn successen & mislukkingen. Benadruk zijn deel in het succes!
- Zoek samen naar zaken die de leerling kunnen ontspannen.
- Neem het gevoel van de leerling ernstig en wuif het niet weg.

TIPS VOOR EEN GESPREK MET DE OUDERS.

- Leg uit wat faalangst is.
- Geef ze het advies de angst van hun kind te erkennen en niet weg te wuiven.
- Raad ze aan niet mee te gaan in het vermijdingsgedrag van hun kind (vb.: "ik wil niet naar school").
- Bespreek de verwachtingen van de ouders naar hun kind toe (deze eventueel bijstellen).
- Tip geven om niet enkel naar de cijfers te kijken op het rapport maar ook de inspanningen van het kind belonen.

Zeker de moeite:

www.noknok.be
www.rustbox.be



NIET TWIJFELEN!

Moesten deze tips niet voldoende zijn en de leerling blijft worstelen met faalangst, twijfel dan zeker niet om contact op te nemen met de CLB-medewerker op school!