



ouders van waarde

Tips tegen faalangst

Het is niet vreemd als uw kind een beetje angst voor onvoldoendes heeft. Dat kan een kind zelfs prikkelen om goed zijn best te doen. En over een beetje angst voor een spreekbeurt hoeft u zich evenmin zorgen te maken. 'Dat is 'gezonde spanning', een gewone vorm van faalangst. Die spanning maakt dat een kind zich juist beter kan concentreren. Dat heet ook wel positieve faalangst.

In elke klas zitten kinderen met weinig zelfvertrouwen. Ondanks voldoende capaciteiten presteren ze onder hun niveau. 's Avonds bij het overhoren van het proefwerk gaat het nog van een leien dakje, maar de volgende dag op school gaat alles mis. Ze slaan dicht en krijgen met moeite iets op papier. Er is sprake van negatieve faalangst als uw kind echt geen enkel vertrouwen heeft in zichzelf. Of als uw kind zich vaak schaamt voor wie hij is en wat hij doet. Negatieve faalangst kan leerlingen, ouders en leerkrachten soms wanhopig maken. Het heeft vaak invloed op de schoolresultaten en het verdere leven van een kind. In deze tien tips krijgt u handvatten om de faalangst van uw kind te verminderen.

1. Herken (negatieve) faalangst

Als een faalangstig kind een taak krijgt, heeft het niet alleen last van lichamelijke reacties - zoals buikpijn, zweten, misselijkheid en hoofdpijn - maar ontwikkelt het ook een eigen manier van denken.

Negatief zelfbeeld

Het kind denkt negatief over zichzelf en zijn capaciteiten: 'Ik kan het toch niet'. Het kan niet geloven dat een toets of spreekbeurt ook goed kan gaan: eens mislukt, altijd mislukt.

Mislukkingen voorkomen

Het kind besteedt veel energie aan het bedenken hoe het mislukkingen kan voorkomen. Het kiest vaak ofwel te gemakkelijke ofwel te moeilijke opdrachten, of probeert onder de opdracht uit te komen.

Succes ligt niet aan mij

Als het kind een succes boekt, zegt het tegen zichzelf en de buitenwereld dat de taak erg makkelijk was of dat het puur geluk was. Van complimenten wil het niets weten.

Met een testje op www.stopjeangst.nl kunt u met uw kind bepalen of er mogelijk sprake is van negatieve faalangst. En voor kinderen tot en met 12 jaar is er de website www.bibbers.nl.

Op www.samentegenpesten.nl vindt u een checklist zelfvertrouwen met een opsomming van non-verbale kenmerken van faalangst/verminderd zelfvertrouwen, zoals lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik.

2. Sta stil bij het klimaat in uw gezin

Aandacht voor wat 'niet lukt' is helaas vaak groter is dan voor wat 'wèl lukt'. Er zijn gezinnen waar gezinsleden vooral op elkaar reageren over wat niet bevalt en niet goed is. Complimenten over geslaagde ervaringen of successen blijven achterwege. Soms wordt ook alleen maar gekeken naar de resultaten en weinig naar de positieve inzet die daar aan vooraf gaat. Zo ontstaat een gezinsklimaat waarbij de negatieve kritiek op elkaar de overhand krijgt. Een kind dat hier van jongsaf aan mee geconfronteerd wordt, kan last krijgen van faalangst. Zeker wanneer ook de school voornamelijk negatief reageert op zijn of haar prestaties en een goede inzet nauwelijks beloont.

3. Leer uw kind dat mislukken mag

Maak duidelijk dat fouten maken er bij hoort en geef ruitendijk de eigen fouten toe. Geef aan dat er altijd een nieuwe kans komt: 'Volgende keer gewoon weer proberen'.

4. Maak acceptatie niet afhankelijk van prestaties

Leg minder nadruk op presteren en meer op de inzet van uw kind: 'Prima dat je je spreekbeurt zo goed voorbereidt' of 'Knap dat je elke avond oefent'. Geef een kind ook positieve aandacht bij taken die niet prestatiegericht zijn of als iets minder goed verloopt.

5. Zoek evenwicht tussen negatieve en positieve reacties

Vraag u af of er een goed evenwicht bestaat tussen positieve en negatieve reacties naar uw kind toe, zowel thuis als op school. Wees u daarbij bewust van de impact van negatieve opmerkingen en dat faalangstige kinderen vaak blijven hangen in negativiteit, ook al worden er ook positieve kanttekeningen gemaakt.

6. Leer uw kind goede dingen tegen zichzelf te zeggen

Faalangstige kinderen hebben vaak gedachten die een erg negatieve werking hebben: 'Het gaat toch mis', 'Ze zullen wel denken dat ik dom ben' of 'Ik durf dat nooit'. Toon begrip voor de angst van uw kind om te falen. Laat hem of haar zich bewust worden van de dingen die het tegen zichzelf zegt en help deze gedachten te vervangen voor goede: 'Ik probeer het gewoon', 'Als het niet lukt, is dat niet het einde van de wereld' en 'Ik ben niet de enige die dit lastig vindt'.

7. Overleg met school

Intern begeleiders op school hebben in de loop der jaren een flink stuk kennis opgebouwd op het gebied van faalangst. Basisscholen werken bij de aanpak van faalangst vaak samen met de onderwijsbegeleidingsdienst. In het voortgezet onderwijs gebruiken de meeste scholen een speciale faalangstraining. In faalangstrainingen wordt gewerkt aan het zelfbeeld van het kind en soms gebruik gemaakt van bepaalde ontspanningsoefeningen en het vervangen van (verlammende) gedachten. Vermoedt u dat uw kind last heeft van faalangst? Ga in gesprek met de leerkracht of mentor. Samen stem je af hoe uw kind het best begeleid kan worden.

Ruim 85% van alle scholen voor voortgezet onderwijs in Nederland biedt een faalangstraining aan in de onderbouw. Daarnaast is het wenselijk dat de school een faalangstprotocol aanbiedt. Hierin staan mogelijkheden van aanpak over hoe te handelen bij leerlingen met faalangst, van lichte tot zware gevallen. Dit kan variëren van een leerling apart laten zitten en extra tijd geven tot leerlingen tijdelijk proeftoetsen geven.

8. Kweek zelfvertrouwen

Kweek zelfvertrouwen door:

- Pogingen van uw kind om zelf iets te doen te stimuleren en te belonen;
- Niet van uw kind te verwachten dat het iets direct kan. Geef tijd om te antwoorden, fouten te maken en te oefenen;
- Niet te hoge eisen aan uw kind te stellen (thuis en op school). Eisen stellen mag best, maar te hoog gegrepen eisen maken onzeker en ontmoedigen;
- Duidelijk te zijn in welk gedrag u van uw kind goed of vervelend vindt. Als uw kind niet weet wat u van hem of haar verwacht, maakt dat onzeker;
- Opbouwende kritiek te geven als iets niet goed gaat en veelvuldig te complimenteren voor dingen die lukken, leuk of goed zijn;
- Uw kind aan te spreken op zijn gedrag en niet op zijn persoon, dus niet: 'Wat ben je toch altijd slordig' maar 'Ik vind het vervelend dat je je huiswerk niet serieus aanpakt';
- Uw kind te laten merken dat het er mag zijn zoals het is.



9. Geef zo nodig gerichte aandacht aan examenvrees

Examenvrees komt – in tegenstelling tot wat veel mensen denken – niet voort uit het examen zelf. Als het examen zenuwachtig zou maken, zou immers 100% van de leerlingen last hebben van examenvrees. De stress ontstaat door de gedachten die leerlingen ontwikkelen bij de naderende examens. Op www.faalangst.nl staat geheel gratis een examenkaart, speciaal ontwikkeld voor de leerlingen zelf. Op deze full colour faalangstkaart staan op humoristische en treffende wijze voor leerlingen de 15 do's en 15 dont's voor de voorbereidingen op de examens omschreven.



ouders van waarde | www.ouders.net

