

Leerkrachtbijeenkomst 2: Wat kunt u op school met faalangst?

Samenvatting van 'Hoe kan je je leerling ondersteunen?'

1 Schoolklimaat

Invloed op pedagogisch klimaat

Veiligheid en plezierige sfeer nodigt uit tot zichzelf zijn en gaat faalangst tegen. Tips voor het bevorderen van een goed pedagogisch klimaat (deels uit Bokhove-van Wensveen, 2006):

- Geef persoonlijke aandacht en leef mee met alle leerlingen. Bespreek successen en verdriet van individuele leerlingen zo mogelijk in de klas.
- Zorg voor ontspanning tussen de lessen (liedjes, mopjes, spelletjes, beweging).
- Laat leerlingen regelmatig samenwerken.
- Bevorder het wij-gevoel in de klas.
- Bevorder intrinsieke motivatie.
- Tolereer pesten en uitlachen absoluut niet.
- Bemoedig en geef regelmatig non-verbale positieve signalen: schouderklop, knipoog, glimlach, enzovoort.
- Geef leerlingen die niet zo goed zijn in leren verantwoordelijkheid voor taakjes waar ze wel goed in zijn.

Van fouten kan je leren

Fouten maken en mislukken zijn heel menselijke dingen. Het is belangrijk om met de klas hierover te spreken. Tips:

- Bespreek dat fouten maken mag. Als je iets nieuws wilt leren, dan hoort fouten maken erbij.
- Bespreek hoe je zou kunnen reageren op elkaars fouten.
- Spreek met elkaar af dat niemand om fouten/mislukkingen uitgelachen wordt (klassenregel!).
- Geef als leerkracht zelf het goede voorbeeld door eigen fouten rustig toe te geven, zo nodig excuses aan te bieden en fouten gewoon te verbeteren.
- Laat je leerlingen merken dat ze meetellen en erbij horen, onafhankelijk van hun prestaties/cijfers. bedenk voor leerlingen die slechte cijfers halen andere complimenten (bijvoorbeeld over wie ze zijn of wat ze doen).

Ondersteunen én uitdagen

Een veilig klimaat waarin je mag leren van je fouten is niet voldoende. Leerlingen moeten zich ook ondersteund en uitgedaagd voelen. Ondersteuning

is nodig om (nieuwe) uitdagingen aan te durven. Het heeft alleen effect als het de leerling uitdaagt om taken op te pakken, wetend dat de leerkracht ondersteunend achter hem staat. Maar de leerkracht mag hem niet afhankelijk maken van zijn ondersteuning! Zo leert de leerling steeds meer zelf grip te krijgen op zijn omgeving, en dat is erg goed voor het zelfvertrouwen!

2 Communicatie

Evenwichtig reageren

Faalangstige leerlingen schrijven positieve gebeurtenissen vaak aan toeval toe en negatieve aan zichzelf. Dat beïnvloed hun zelfbeeld negatief. Probeer daarom evenwichtig te reageren. Tips voor het vinden van een evenwicht tussen positieve en negatieve reacties:

- Maak vaak positieve opmerkingen, ook als het vanzelfsprekend lijkt, maar ook onverwachts!
- Probeer negatieve opmerkingen positief te formuleren. In plaats van 'Je hebt alweer je huiswerk niet af' (je bent fout), kan je ook zeggen: 'Zorg ervoor dat je je huiswerk morgen wel af hebt' (doe wat de bedoeling is).
- Vermijd woorden als 'altijd' en 'nooit'. Dus niet: 'Jij maakt er ook altijd een rommeltje van', maar 'Je moet voortaan beter opruimen.'
- Help de leerling positieve gebeurtenissen aan zichzelf toe te schrijven.
- Benut de kansen om positieve opmerkingen te maken.

Erkennen van faalangst

Je kunt op drie manieren reageren op wat de faalangstige leerling zelf zegt (Nieuwenbroek en ter Beek, 1999). *Negeren* houdt in dat je niet in gaat op de angst van het kind. *Verwerpen* houdt in dat je de leerling duidelijk maakt dat zijn idee niet juist is. *Erkennen* houdt in dat je laat merken te begrijpen hoe het kind tegen zichzelf aankijkt. Bijvoorbeeld: 'Ik merk dat je erg tegen je boekbespreking opziet.' Daarna kan een ja-antwoord volgen: 'Ik zal eerst een paar andere leerlingen een beurt geven, dan kan je kijken hoe je het kan doen.' Of een nee-antwoord: 'Toch wil ik wel dat je die boekbespreking gewoon voorbereidt en er het beste van probeert te maken.' Alleen erkennen kan de leerling verder helpen!

Feedback geven

Feedback is een negatieve of positieve reactie op de taak die gedaan is, of op de persoon van de leerling zelf. In schema: (gebaseerd op: Nieuwenbroek & Ter Beek, 1999).

Feedback geven	Taakgericht	Persoongericht
positief	<p>1. <i>Positief taakgericht</i></p> <p>'Dat werkstuk heb je goed gemaakt'</p> <p>'Die opdracht ziet er prachtig uit'</p> <p>'Goede vraag!'</p>	<p>3. <i>Positief persoonsgericht</i></p> <p>'Je bent een fijne leerling'</p> <p>'Fijn dat je weer terug bent, het was ongezellig zonder jou'</p> <p>'Goed zeg, je bent echt een doorzetter'</p>
Negatief	<p>2. <i>Negatief taakgericht</i></p> <p>'Dit antwoord is fout'</p> <p>'Je hebt erg slordig geschreven'</p> <p>'Je moet harder praten, ik versta er niets van'</p>	<p>4. <i>Negatief persoonsgericht</i></p> <p>'Je bent gewoon te lui'</p> <p>'Je bent een sukkel'</p> <p>'Je kunt er ook niets van'</p> <p>'Jij ook altijd met je gezeur'</p>

Een kind geeft onbewust feedback een plaats in een van deze vier vakken (meestal een andere plaats dan je zelf bedoelde!). Vraag bij twijfel na hoe de feedback ontvangen is.

(Faalangstige) kinderen hebben grote behoefte aan positieve taakgerichte feedback. Maar ze moeten ook leren wat ze beter kunnen doen: daarom moeten ze ook leren omgaan met negatieve taakgerichte feedback. Negatieve persoonsgerichte feedback is nutteloos en afbrekend en funest voor het zelfvertrouwen en de motivatie. Ieder mens heeft regelmatig positieve persoonsgerichte feedback nodig om te kunnen presteren. De leerling moet weten dat hij gewaardeerd wordt om wie hij is, en niet alleen om wat hij doet.

Relationele feedback met ik-boodschappen

Relationeel communiceren is: positieve feedback versterken door er aan toe te voegen wat deze prestatie of dit gedrag bij jou persoonlijk teweeg brengt. Het is handig om daarbij 'ik-boodschappen' te gebruiken. Ik-boodschappen bevatten drie onderdelen (Gieles, 1997):

- 1 de beschrijving van het gedrag;
- 2 wat het gedrag bij jezelf oproept aan gevoelens of ideeën;
- 3 wat de gevolgen zijn van dit gedrag.

Bijvoorbeeld: 'Je hebt een acht gehaald, Jan' (vak 3). 'Daar ben ik erg blij om voor je' (vak 2). 'Want je hebt er hard voor geleerd' (vak 1). Of: 'Je hebt een mooi opstel geschreven' (vak 1). 'Ik heb het met plezier gelezen' (vak 2). 'Ik ben erg tevreden' (vak 3).

Je maakt zo duidelijk dat de leerling met zijn gedrag invloed heeft op jou en anderen. En je maakt duidelijk waarom je positieve feedback geeft. Een negatieve interpretatie van positieve feedback zal hierdoor minder voorkomen. Feedback opschrijven helpt faalangstige leerlingen vaak nog extra, doordat ze het dan nog eens terug kunnen lezen.

3 Taakspecifieke aanpassingen

Nieuwe en onbekende lesstof/dingen worden als bedreigend ervaren door faalangstige leerlingen. Geef daarom veel structuur en duidelijkheid.

Tips bij nieuwe lesstof

- Formuleer aan het begin van de les een duidelijk lesdoel/einddoel.
- Activeer voorkennis met betrekking tot het onderwerp (voorkomt onzekerheid, leerling onthoudt/begrijpt beter).
- Biedt kleine overzichtelijke hoeveelheden aan (voorkomt paniek) en maak de link naar al aanwezige kennis en het lesdoel (geeft structuur en inzicht in de 'grote lijn').
- Geef mogelijkheid om vragen te stellen.
- Geef oefeningen waarmee de leerling kan kijken of hij de nieuwe stof begrepen heeft. Blijf daarbij beschikbaar voor vragen.
- Geef de mogelijkheid voor tussentijdse toetsen zonder becijfering (controle van stofbeheersing, vertrouwd worden met toetsen).

Tips bij toetsen

- Kondig toetsen ruim van te voren aan. Leg uit wat en getoetst wordt (geef voorbeeldvragen).
- Formuleer korte en bondige opdrachten. Dat voorkomt paniek en verwarring.
- Bouw de toets op in moeilijkheidsgraad (voorkomt dichtslaan). Geef aan hoeveel er goed gemaakt moet zijn voor een voldoende.
- Geef voldoende tijd voor een toets.
- Kijk toetsen snel na. Dat voorkomt oplopende stress. Ook weten leerlingen dan nog goed wat ze opgeschreven hebben en waarom, dat geeft meer kans om te leren van fouten.
- Streep geen herhalingsfouten aan. Geef met groen aan wat goed ging in plaats van met rood wat fout ging.

- Schrijf positieve opmerkingen en aanmoedigingen onder nagekeken werk.
- Bespreek een toets altijd na (zo nodig individueel). Dan pas leren leerlingen ervan.
- Lees nooit cijfers op in op- of aflopende volgorde.

Tips bij spreekbeurten/boekbesprekingen

- Wees duidelijk in wat van leerlingen verwacht wordt (beoordelingscriteria).
- Bespreek hoe je een spreekbeurt/boekbespreking opzet.
- Herinner de leerlingen die mee hebben gedaan aan de training aan hun ontspanningsoefeningen.
- Ontmasker vermijdingsgedrag, iedereen komt aan de beurt, werk niet mee aan voortdurende uitstel ('Doe het maar zo goed als je nu kunt').
- Geef relationele feedback bij de beoordeling.
- Geef de eerste keer liever nog geen cijfers. Beoordeel vooral inspanning in plaats van resultaat.

Tips bij gym

- Laat faalangstige leerlingen halverwege de rij staan bij oefeningen. Zo hebben ze flink wat voorbeelden voor zich, maar hoeven ze niet de hele rij in spanning te blijven.
- Als een leerling iets echt niet kan of durft, geef hem dan een helpende taak.
- Deel zelf de klas in in twee groepen als dat nodig is. Laten kiezen door medeleerlingen heeft vaak een erg negatief effect op het zelfbeeld van angstige kinderen (zij blijven meestal als laatste over).
- Laat tijdens de gymles ook eens ademhalings- en ontspanningsoefeningen aan bod komen.
- Hanteer ook bij gym de eerder genoemde aanwijzingen voor beoordelen en feedback geven.

Schoolbrede aanpak

Bespreek op je school hoe je de adviezen rondom faalangst schoolbreed kunt gaan hanteren. Maak als team ook afspraken over signalering van faalangst en wanneer je doorverwijst. En over de communicatie met ouders hierover.

Literatuur

- Bokhove-van Wensveen, N. (2006). *Kinderen en ... faalangst*. Hilversum: Kwintessens.

- Gordebeke, T. (2000). *Je zenuwen? Je motor! Leren omgaan met faalangst*. Baarn: Nelissen.
- Litière, M. (2003). *'Ik kan dat niet!' zegt mijn kind. Omgaan met faalangst bij kinderen. Een gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners*. Tiel: Lannoo.
- Nieuwenbroek, A. (1998). *Faalangst en ouders*. Kampen: Kok.
- Nieuwenbroek, A., & Beek, A. ter (1999). *Faalangst aan de start, handleiding voor de basisschool*. Den Bosch: KPC-groep.
- Nieuwenbroek, A., & Mijland, I. (2002). *Succes met faalangst*. Kampen: Kok.
- Nieuwenbroek, A., Ruigrok, J., & Vries, J. de (1996). *Faalangst op school*. Houten: Educatieve Partners Nederland.
- Wiltink, H. (2000). *Ik kan het! Ik kan het! Faalangst overwinnen*. Amersfoort: CPS.

Websites

www.faalangst.nl.

© Marianne van der Zalm – Grisnich. *Je bibbers de baas. Faalangstraining voor kinderen* (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.