

Ouder- en leerkrachtbijeenkomst 1: Wat doen we op de faalangsttraining?

Uitdeelartikel 'Faalangst, wat is het?'

Janneke praat met haar moeder over de spreekbeurt waar ze tegenop ziet: 'Het helpt toch allemaal niet als ik het goed voorbereid. Ik kan dit gewoon niet! Er zit dan altijd zo'n dikke brok in m'n keel. Dan krijg ik een bibberstem. En iedereen kijkt naar me. Dan krijg ik een rood hoofd. Ik weet dan echt niet meer wat ik wilde zeggen.'

We hebben er allemaal zo nu en dan, in meer of mindere mate, last van: faalangst. Een tikje faalangst hebben we nodig om onze taken goed uit te kunnen voeren. Het zorgt ervoor dat we ons goed voorbereiden en er niet met de pet naar gooien. Dat we onze zaakjes in ons gezin of daarbuiten netjes op orde hebben. We willen immers niet 'af gaan' voor onze collega's en andere ouders? Dat beetje stress dat ons helpt om de dingen beter te doen, wordt ook wel positieve faalangst genoemd. De angst kan echter zulke vormen aannemen, dat het je gaat belemmeren, dan wordt het een negatieve faalangst. Negatief omdat het je niet meer helpt.

Faalangst wordt ook wel omschreven als een angst die opkomt als je iets moet presteren (of als je denkt dat je iets moet presteren), terwijl je bang bent dat het je niet gaat lukken. Er wordt pas van faalangst gesproken als de angst voor mislukking zo groot is, dat de prestatie er (ernstig) onder gaat lijden. De verwachte prestatie blijft uit ('Er komt niet uit wat erin zit').

Misschien heeft jouw kind ook last van faalangst. Het komt namelijk bij kinderen ook veel voor. Men vermoedt dat het bij ongeveer zo procent van de kinderen in de bovenbouw van de basisschool voorkomt.

Drie vormen

Het verhaal van Janneke laat zien dat faalangst zich op verschillende manieren kan uiten. Er zijn drie vormen, die tegelijk kunnen voorkomen en elkaar kunnen overlappen.

Cognitieve faalangst ('Net wist ik het allemaal nog!')

Dit is de angst dat je slechte leer- en denkprestaties laat zien. Het kind is bang voor een negatieve beoordeling door de leerkracht, de ouders, de klasgenoten en zichzelf. Daardoor blokkeert zijn denk- en leervermogen. Leerkrachten en ouders kunnen door het stellen van een eis of het geven van een opdracht faalangst veroorzaken, maar ook kan het kind zichzelf eisen opleggen waardoor het faalangstig wordt. Het gaat dan meestal om perfectionistische kinderen. Binnen de cognitieve faalangst wordt onderscheid gemaakt tussen:

- Een *actief faalangstig* kind: Het werkt heel hard, streeft naar een zo goed mogelijk resultaat. Besteedt veel tijd aan huiswerk, stampt veel en steunt erg op zijn geheugen. Creatief omgaan met de stof en afstand ervan nemen, is daardoor lastig. Het zijn serieuze, harde werkers
- Een *passief faalangstig* kind: Het heeft het idee dat inspanning niet bijdraagt aan een beter resultaat. Hoe meer inspanning, hoe meer teleurstelling, is hun devies. Werken daarom slordig en bereiden zich oppervlakkig voor. Ze laten nogal eens opstandig en afwezig gedrag zien.

Sociale faalangst ('Ze zullen me vast uitlachen!')

Dit is de angst om afgewezen of negatief beoordeeld te worden door vrienden, klasgenoten, familie enzovoort. Sociale vaardigheden raken dan geblokkeerd, waardoor de kans op afwijzing juist toeneemt.

Motorische faalangst ('Ik kan niets meer, ik ben helemaal verlamd')

Dit is de angst om fouten te maken bij het uitvoeren van lichamelijke handelingen. Daardoor raken motorische vaardigheden geblokkeerd (bijvoorbeeld bij gym, tekenen, schrijven en instrumenten/apparaten bedienen). Ze verkrampen door de angst te mislukken.

Een spreekbeurt is een voorbeeld waarbij deze drie vormen tegelijk kunnen voorkomen: het kind is bang dat hij zijn verhaal niet goed meer weet (cognitieve faalangst), het is bang voor wat klasgenoten van hem vinden (sociale faalangst) en het is bang dat het hem niet lukt om bijvoorbeeld zijn meegebrachte muziekinstrument te demonstreren (motorische faalangst).

Oorzaken

Bij het ontstaan van faalangst spelen zowel aanleg als omgeving een rol. Een kind dat in aanleg faalangstig is zal eerder last hebben van negatieve, faalangstversterkende, factoren in zijn omgeving. Een kind dat van zichzelf emotioneel stabiel is zal minder snel faalangst ontwikkelen, ook al zijn er faalangstbevorderende factoren in zijn omgeving. Onderstaande (omgevings)invloeden kunnen een rol spelen bij het ontstaan van faalangst.

Aangeleerd gedrag

Faalangst kan kopieergedrag zijn. Als bijvoorbeeld de ouders of broers en zussen van het kind faalangstig zijn, dan is de kans groter dat ook het kind faalangstig gedrag laat zien. De ouders zijn daar uiteraard niet de schuld van!

Invloed van opvoeding

Een kind heeft voortdurend bevestiging nodig dat hij mag zijn wie hij is. Dat geeft basisveiligheid. Ook heeft hij het nodig om te horen of hij iets goed gedaan heeft, en zo niet hoe hij het beter kan doen. Wanneer ouders het moeilijk vinden om dat te bieden, kan het kind onzeker en angstig worden. Ook kinderen die voortdurend vergeleken worden met andere gezinsleden kunnen daar last van krijgen. Ook als je steeds te horen krijgt: 'Dat kan jij vast (nog) niet', of: 'jij moet dat nu ook maar eens kunnen', word je onzeker over wie je zelf bent en mag zijn. Kinderen hebben succeservaringen nodig om nieuwe uitdagingen te leren aangaan. En dan kunnen en durven ze heel veel aan!

Perfectionisme

Wanneer ouders en/of kinderen erg perfectionistisch zijn, ligt faalangst op de loer, omdat je het dan niet gauw goed genoeg doet. De maakbaarheid die in onze cultuur leeft, doet daar nog een schepje bovenop: streef naar het allerbeste, het allermooiste, het perfecte. Gevaar van een perfectionistische ouder is ook dat het kind zelf niet de kans krijgt om door fouten te leren. De ouder neemt het kind voordat het mis gaat de boel al uit handen. Het kind leert dan niet dat fouten bij het leven horen.

Schoolsituatie

School is bij uitstek de plaats waar prestaties worden verwacht. Het is daarom van groot belang dat je kind zich op school veilig voelt. Dat het voelt dat het fouten mag maken, vragen mag stellen, mag oefenen en uitproberen. Daarvoor moet de leerkracht structuur bieden, duidelijk zijn in wat hij verwacht van de leerlingen, geen leerlingen met elkaar vergelijken, ondersteunen en uitdagen, positieve verwachtingen uitspreken, positieve feedback geven, de problemen van het kind erkennen en een goede relatie ermee hebben. Als deze dingen ontbreken, is de kans op het ontwikkelen van faalangst groot.

Stoornissen en leerproblemen (oorzaak vanuit de aanleg in plaats van de omgeving)

Faalangst kan het gevolg zijn van diverse leer- en/of gedragsstoornissen. Een kind dat door zijn stoornis veel fouten maakt en veel negatieve feedback krijgt, kan faalangst ontwikkelen.

Tips

- Luister en kijk goed naar de signalen die je kind uitzendt. Erken zijn/haar angst.
- Blijf nuchter. Faalangst is menselijk. Mislukken mag.
- Geef het goede voorbeeld (kalm blijven), wakker angst niet aan.
- Bedenk samen oplossingen. Geef steun.
- Wees zuinig met geruststellen. Leer je kind dit zelf te doen.
- Oefen in kleine stapjes, dat geeft veel succeservaringen.
- Geef duidelijkheid en structuur, dat voorkomt onzekerheid.
- Spreek vertrouwen uit, beloon en heb geduld.
- Help om succes en falen goed uit te leggen.
- Zorg voor ontspanning.
- Help zo nodig bij huiswerk.
- Accepteer je kind zoals het is (stel je verwachtingen zonnodig bij).

Literatuur

- 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.
- Wiltink, H. (2000). *Ik kan het! Ik kan het! Faalangst overwinnen*. Amersfoort: CPS.

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