

## Ouderbijeenkomst 2: Wat kunt ú met faalangst? Uitdeelartikel 'Faalangst, wat kan je ermee?'

Het vorige artikel noemde Janneke, die zo vreselijk tegen haar spreekbeurt aanhikte, dat ze blokkeerde. Hoe kunnen we kinderen als Janneke helpen? Er werden hiervoor al enkele tips gegeven, die nu wat verder worden uitgelegd.

### Luister en kijk goed naar je kind

Je kind zendt soms signalen uit door uitspraken of gedrag, waarmee het zeggen wil dat het iets niet kan of niet durft. Soms lijkt dat op aandacht vragen of geen zin hebben. Probeer erachter te komen waar je kind precies tegenop ziet. Stel vragen, zoals: 'Kan/wil je het niet, denk je dat ik denk dat je het niet kunt, denk je dat je het op een andere manier wel kunt, ben je bang dat anderen je uitlachen?' Op deze manier probeer je het probleem van je zoon of dochter helder te krijgen. Pas dan kun je samen gaan kijken naar wat je eraan kunt doen.

*Denk je echt dat je geen spreekbeurt kunt houden, of vind je misschien dat je het niet goed genoeg kunt? Denk je dat iemand je zal uitlachen? Of dat anderen het beter kunnen? Ik begrijp wel dat het moeilijk voor je is, maar het hoeft niet perfect hoor! Jij bent weer goed in dingen waar andere kinderen minder goed in zijn. Probeer daar maar aan te denken!*

### Blijf nuchter, mislukken mag

Kinderen met faalangst denken vaak dat ze in alles perfect moeten zijn. Maak je kind duidelijk dat fouten maken mag. Geef hierin ook het goede voorbeeld! Maak er, als je zelf eens iets fout doet, ook geen drama van. Gebruik dat juist als voorbeeld voor je kind: 'Zie je wel, bij pappa gaat ook wel eens iets mis, dat geeft helemaal niets.' Maak je kind ook duidelijk dat faalangst geen ziekte of stoornis is. Iedereen heeft op z'n tijd last van faalangst.

*O, wat dom! Mamma was zo druk dat ze helemaal vergeten is de meester te bellen, terwijl dat écht moest vanmiddag. Zie je wel, bij mamma gaat ook wel eens wat mis. Nu ja, ik zal het morgen wel aan de meester uitleggen, het komt vast wel goed.*

### Wakker angst niet aan

Kinderen imiteren veel gedrag van hun ouders. Ga dus zelf niet paniekerig of vermijdend om met spannende situaties, maar blijf kalm en oplossingsgericht. Wakker de angst van je dochter of zoon niet aan. Als je kind zegt dat het iets zelf

wel kan, reageer hier dan positief op en deel met hem het vertrouwen dat het wel goed zal komen. Probeer niet door allerlei geregeld spanning oproepende situaties voor je kind weg te houden, want zo leert het nooit goed om te gaan met die situaties. Stimuleer zelfstandigheid.

*Je vind het lastig hè, om zelf je vriendinnetje te bellen of je mag komen spelen? Wat lijkt je zo eng daaraan? Hoe kunnen we het minder eng maken samen, zodat je het toch durft? Moedig het kind aan zelf te bellen en regel het niet zelf!*

### **Gezamenlijk probleem**

Maak in woord en daad duidelijk dat je kind er niet alleen voor staat. Kijk samen naar het probleem, bedenk samen oplossingen, ga samen oefenen. Door jouw ruggensteun zullen je kinderen zich veilig voelen. In die veilige sfeer zullen ze eerder geneigd zijn te gaan oefenen met situaties die zij spannend vinden.

*Lastig hè, een spreekbeurt maken. Laten we samen eens een begin maken. Hoe zullen we beginnen? Eerst een indeling maken? Goed, maak eerst maar een indeling van wat je aan de orde wilt laten komen. Kijk, zo zou je het kunnen doen als je voor het onderwerp 'Egels' zou hebben gekozen. Hoe zou je het dan voor jouw onderwerp kunnen aanpakken?*

### **Leer hen zichzelf gerust te stellen**

Angstige kinderen vragen voortdurend of ze iets wel goed doen en of iets wel goed komt. Geruststelling geven werkt maar eventjes. Ze moeten leren zichzelf gerust te stellen. Als je kind vervalt in uitspraken als: 'Het komt nooit meer goed', en : 'Het gaat altijd fout', stel dan hulpvragen als: 'Is dit waar? Helpt deze gedachte mij? Welke gedachte zou mij beter helpen?'

*Vind je het zo spannend om op het voortgezet onderwijs te gaan kijken? Wat zou je kunnen doen om er minder gespannen voor te zijn? Denk maar aan je gereedschapskoffer!*

### **Tussenstappen**

Bedenk samen tussenstappen voor moeilijke taken. Zoek een stap die je kind wél durft te doen. Daarmee voorkom je het idee: ik kan dit toch niet. Zo kan je kind succeservaringen opdoen in de tussenstappen en moed en motivatie verzamelen om de eindstap straks ook te durven. Maak het niet te gemakkelijk (voorkom verveling of demotivatie), maar ook niet te moeilijk. Ga pas naar de volgen-

de stap als de voorgaande echt minder spanning en angst opleverde dan voorheen. Bouw zo het zelfvertrouwen van je kind óp en de faalangst áf.

*Je vindt het heel moeilijk hè om alleen een boodschap te doen. Zullen we eens kijken hoe je het tóch kunt leren? Wat bij het boodschappen doen vind je niet zo moeilijk? Denk je dat je durft af te rekenen als ik er gewoon bij ben? Ja? Dan gaan we daar mee beginnen.*

### **Duidelijkheid en structuur**

Faalangstige kinderen hebben grote behoefte aan duidelijkheid en structuur. Maak duidelijk wat moet, wat mag, hoe dat moet, hoeveel keer iets moet enzovoorts. Grenzen stellen kan strijd teweegbrengen, maar ook rust en duidelijkheid. Als je kind goed weet wat hij van je kan verwachten en wat je van hem verwacht, kan dat helpen om nieuwe dingen toch te proberen. Om zo zijn eigen grenzen te verleggen.

*Ik weet dat je het moeilijk vindt om iedereen een hand te geven. We spreken af dat je, als we komen én als we weggaan, in ieder geval opa en oma een hand gaat geven. En misschien lukt het je ook om Janneke's moeder een keer een hand te geven.*

### **Stimuleer, beloon en heb geduld**

Stimuleer je kind om toch dingen te ondernemen waar het tegenop ziet en spreek je vertrouwen uit dat het vast zal lukken. Beloon je kind als het moeilijke stappen toch heeft gezet. Een beloning in het vooruitzicht stellen, kan soms helpen om dingen waar je kind tegenaan blijft hikken toch te proberen. Gebruik dit alleen bij het nemen van heel grote 'hobbels', want je kind moet ook leren zich beloond te voelen gewoon doordat iets gelukt is. Non-verbale beloningen heeft een kind altijd nodig: een schouderklop, een knipoog, een knuffel ... Heb geduld met je kind. Verwacht niet te snel succes, want de verandering zal stapje voor stapje gaan.

### **Help om succes en falen goed uit te leggen**

Faalangstige kinderen hebben sterk de neiging om succes toe te schrijven aan toevallige omstandigheden (toets was gemakkelijk, leerkracht rekende soepel) en falen aan zichzelf (ik maakte domme fouten, ik had niet goed geleerd). Help je kind op een realistische manier naar situaties te kijken en succes en falen op de juiste manier te duiden. Maak je kind zo duidelijk dat hij zelf zéker ook invloed heeft op het resultaat. Geef in ieder geval complimenten voor de inzet, ook al is misschien het resultaat tegengevallen.

*Wat fijn dat je een 6,5 hebt gehaald! Je hebt er ook heel hard voor gewerkt en het was een moeilijk onderwerp!*

### **Samen ontspannen**

Zorg voor momenten waarin je kind even helemaal tot rust kan komen en spanning kan ontladen. Denk bijvoorbeeld aan een boswandeling, een lekker warm bad, voorlezen, samen knutselen, zingen, muziek maken ... In de training leren kinderen verschillende manieren om zich te ontspannen. Wijs je kind erop om deze vaardigheden ook te gebruiken. Veel kinderen vinden het fijn om samen met hun ouders de ontspanningsoefeningen regelmatig te herhalen. Zo blijven ze 'tussen de oren' en zal je kind eerder geneigd zijn ze te gebruiken in spannende situaties.

### **Hulp bij huiswerk**

Huiswerk is voor kinderen met faalangst vaak een bron van stress. Waak ervoor dat het hele gezin in deze stress meegenomen wordt. Veel faalangstige kinderen zijn in het leren perfectionistisch, maar ook zie je vermijdingsgedrag. Help je kind de spanning te verminderen door samen een huiswerkschema te maken, met afwisseling in leer- en maakwerk en in- en ontspanning. En door de stof te overhoren (zeg niet voor, vraag door op begrip, benadruk het goede, help fouten recht te zetten, overhoor zoals het op school gevraagd wordt). Bevestig je kind in wie hij/zij voor je is, onafhankelijk van de prestaties voor het huiswerk. Herinner aan de geleerde vaardigheden uit de training: zet je helpende gedachten in, gebruik je ontspanningsmogelijkheden, enzovoort.

### **Acceptatie van de realiteit**

Het is van belang dat je positief naar je kind kijkt. Wees trots op wat het wél kan en doet en spreek je vertrouwen uit in een positieve afloop. Maar ga daarbij van de realiteit uit en niet van je verwachtingen. Laat je acceptatie niet afhangen van de prestaties van je kind. Verwachtingen van ouders zijn soms hoog gespannen en dat voelt een kind. Daardoor zal het voortdurend willen voldoen aan die verwachtingen. Dit kan veel frustratie geven. Ga uit van de realiteit, van de gaven en mogelijkheden van je kinderen. Zo zullen ze zich echt geaccepteerd voelen. En zo zullen ze ook het zelfvertrouwen opbouwen dat nodig is om naar moeilijker stappen op te klimmen.