



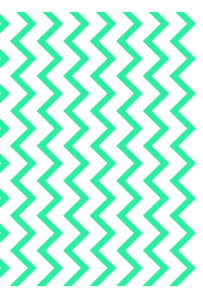
OVER TOP

TOOLKIT FAALANGST

OVER
TOP

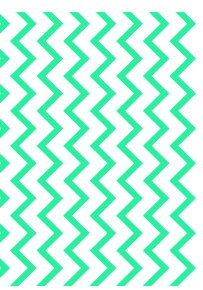


 Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving



VERSLA FAALANGST!

Buikpijn, zweten, onderpresteren bij een toets ... Het zijn maar enkele van de signalen die duiden op faalangst. Sommige jongeren zijn zó bang om fouten te maken dat presteren niet meer lukt. Hoe herken je faalangst? En hoe kan je helpen? Deze toolkit geeft je als leerkracht enkele basisrichtlijnen.



INHOUD

Waar of niet waar?	4
Wat veroorzaakt faalangst?	5
Hoe herken je faalangst?	6
Hoe pak je faalangst aan?	7
Hoe voorkom je faalangst?	9

WAAR OF NIET WAAR?

“FAALANGST KOMT ALLEEN VOOR OP SCHOOL”

- WAAR
 NIET WAAR

Faalangst komt overal voor waar ‘prestaties’ worden gevraagd: in het sportteam, de toneelclub, de kunstacademie ... Er is cognitieve en motorische faalangst, maar ook sociale faalangst: de angst dat mensen je afwijzen of negatief beoordelen.

“FAALANGST IS EEN EXCUUS OM IETS NIET TE MOETEN DOEN”

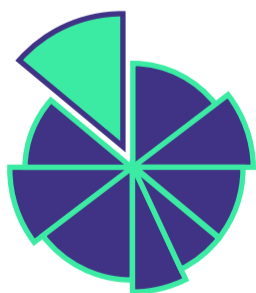
- WAAR
 NIET WAAR

Sommige jongeren zijn zo bang dat hen iets niet lukt, dat ze zich te pletter werken om toch een mislukking te vermijden. Maar er is ook passieve faalangst: jongeren stoppen dan met alle inspanningen op ontlopen hun taak. Ze ‘vergeten’ toetsen, worden ziek of stellen alsmaar uit. Dat wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd als een gebrek aan motivatie.

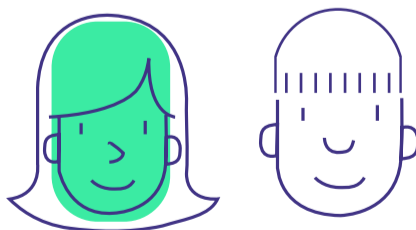
“DE VREES OM TE FALEN HOORT GEWOON BIJ HET LEVEN”

- WAAR
 NIET WAAR

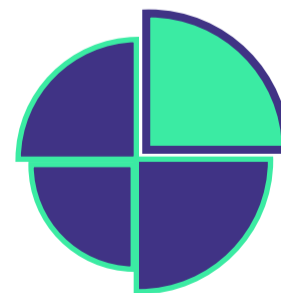
Bang zijn om te falen is menselijk. Maar we moeten met z’n allen ook leren omgaan met mislukken. Erkennen dat we niet overal goed in zijn of hoeven te zijn. Op zoek kunnen gaan naar onze sterke kanten én naar wat ons minder goed ligt. Beseffen dat fouten maken niet zo erg is en dat we daaruit leren.



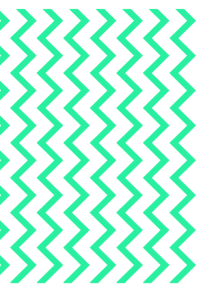
Ongeveer 1 op de 10 leerlingen lijdt aan een ernstige vorm van faalangst.



Gemiddeld hebben meer meisjes last van faalangst. Meisjes geven het vaak ook sneller toe.

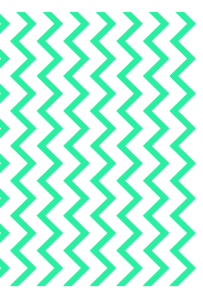


Uit onderzoek in Nederland blijkt dat 1 op 4 leerlingen faalangstig is bij een eindexamen.



WAT VEROORZAAKT FAALANGST?

- Sommige mensen hebben meer **aanleg** om faalangst te ontwikkelen.
- Onze **prestatimaatschappij** werkt faalangst in de hand.
- Faalangst ontstaat sneller in een omgeving waar veel **aandacht is voor prestaties**, maar minder wordt gekeken naar de inzet of waar nooit gepraat wordt over waarom iets mislukte ...
- **Ouders** spelen vaak een grote rol bij het ontstaan van faalangst:
 - Ze verwachten te veel (“Oma zou het prachtig gevonden hebben dat ...”)
 - Ze zijn soms zelf faalangstig en ‘besmetten’ hun kind
- Soms zorgen **omstandigheden thuis** voor faalangst: “Mijn broer bezorgt mijn ouders veel problemen. Ik wil niet ook een probleem worden.”



HOE HERKEN JE FAALANGST?

Buikpijn, zweten, onderpresteren ... Het zijn maar enkele van de signalen die duiden op faalangst. Wat denken, voelen en doen jongeren met faalangst? Observeer ze met deze lijst en ontdek wie er last van heeft.

Wat denken jongeren met faalangst?

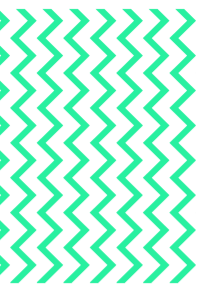
- Ze denken enkel aan moeilijke taken of toetsen (tunneldenken).
- Ze denken vooral aan de verwachte mislukking en de gevolgen ervan. Daardoor denken ze minder grondig aan de opdracht die ze moeten doen.
- Ze denken vaak negatief over zichzelf: 'Ik kan dat niet, ik ben de domste van de groep.' Of ze zijn perfectionist: 'Ik mag geen fouten maken.'
- Ze wijten mislukkingen aan zichzelf: 'Ik ben dom.' Die gaan ze ook vaak opblazen. Succes wijten ze aan externe factoren: 'Ik had geluk, het was makkelijk.' Ze zijn nooit fier.

Wat voelen jongeren met faalangst?

- Ze hebben vaak last van hoofd-, maag- en buikpijn.
- Ze gaan trillen en zweten, krijgen last van hyperventilatie.

Wat doen jongeren met faalangst?

- Ze kijken meteen naar wat ze niet kunnen.
- Wie last heeft van actieve faalangst, gaat vaak veel studeren en oefenen, maar niet altijd even efficiënt. Ze nemen weinig ontspanning.
- Wie last heeft van actieve faalangst, gaat vaak vermijdingsgedrag vertonen. Ze proberen mislukkingen te voorkomen door af te haken of de lat laag te leggen. Of ze gaan extreem relativeren: 'Het is niet belangrijk, dus doe ik niks.'
- Soms uit de angst zich ook in overbeweeglijkheid: ze hangen bijvoorbeeld de clown uit.

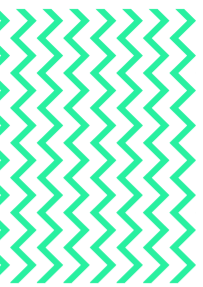


HOE PAK JE FAALANGST AAN?

Toetsen, een wedstrijd, in een nieuwe omgeving terechtkomen ... Er zijn veel situaties waarbij jongeren kunnen lijden onder faalangst. Een coachend gesprek kan helpen. Vergeet ook de ouders niet. Zij zijn soms medeoorzaak van faalangst.

Zo help je de jongere

- **Praat** met de jongere over zijn angst. Neem het gevoel ernstig en wuif het niet weg ('Doe niet zo flauw', 'Voor de anderen in de groep is er blijkbaar geen probleem'...). Maak de jongere duidelijk **wat faalangst is**: hoe dat werkt, dat het probleem vaak niet de opdracht is, maar de negatieve gedachten en gevoelens bij die opdracht.
- Probeer samen de **niet-helpende gedachten te vervangen door helpende gedachten**.
Niet-helpende gedachten zijn:
 - 'Ik kan het niet'
 - 'Ze gaan met mij lachen'
 - 'Papa wordt boos als ik niet scoor'
 - 'De leraar zal mij niet meer sympathiek vinden' 'Ik ben een loser als ik dit niet kan'**Helpende gedachten zijn:**
 - 'Ik kan het wel'
 - 'Als het nu niet lukt heb ik nog een kans'
 - 'Mijn ouders zien me niet minder graag'
 - 'Ik ga niet af voor de klas'
 - 'Je kan niet overal goed in zijn'
 - 'Ik hoef niet perfect te zijn, niemand is dat, ook de leraar maakt fouten'
- Ga samen op zoek naar de **verklaringen van successen en mislukkingen**. Benadruk aandeel van de jongere in het succes. Een taak lukt omdat je ervoor gewerkt hebt, een taak mislukt omdat je een slechte dag hebt, het niet goed geleerd hebt, je ziek was... Laat hem voelen dat je die gedachten kan sturen.
- Angst veroorzaakt lichamelijke problemen. Zoek samen hoe de jongere zich kan **ontspannen**.



OVER TOP

Zo praat je met de ouders:

- Vraag ze de angst van hun kind te erkennen en **niet weg te wuiven**. Dus niet: 'Doe niet zo flauw', 'Wees eens flink', 'De rest van de klas kan het wel' ...
- Raad ze aan om **niet in te gaan op vermijdingsgedrag** zoals 'Ik wil niet naar school'. Door toe te geven, ontnemen ze hun kind de kans te leren omgaan met stress en mislukking.
- Vaak herkennen ouders de faalangst ook **bij zichzelf**. Die bespreken met hun kind is oké, maar hun kind ermee besmetten niet.
- Wijs ze op de normen en waarden waarmee zij zijn opgegroeid en die faalangst veroorzaken? Denk aan: 'Je kunt alles bereiken als je maar wil' of 'Gewoon hard leren dan lukt het wel.'
- Een **onzekere thuissituatie** kan voor faalangst zorgen: ruzies, echtscheiding, overlijden of de angst ervoor, verhuizen, maar ook een vriendschap die plots ophoudt.
- Misschien krijgt het kind al **te veel verantwoordelijkheid** en moet het bijvoorbeeld zorgen voor anderen in het gezin.
- De grootste oorzaak van faalangst zijn vaak de **te hoge verwachtingen** van de ouders. De jongere zegt dan: 'Ik wil mijn ouders niet teleurstellen'.
- Misschien moet de jongere overal presteren, ook in zijn vrije tijd: in de sportclub, de academie ... Vraag de ouders dan te zorgen voor **genoeg evenwicht** tussen inspanning en ontspanning. Misschien kan het kind een hobby zoeken waar het niet noodzakelijk moet presteren en waarbij het zich goed voelt (of misschien net geen hobby)?
- Benadruk dat ze niet enkel naar cijfers, scores en uitslagen kijken, maar ook naar de **inspanningen en vorderingen** van hun kind.

HOE VOORKOM JE FAALANGST?

In een prestatiegerichte maatschappij is faalangst voorkomen niet eenvoudig. Toch kan je ervoor zorgen dat jongeren minder snel bang zijn om fouten te maken.

Maak de doelstellingen duidelijk

Maak duidelijk wat je van je jongere verwacht. Wat moeten ze kennen/kunnen/doen?

Geef vertrouwen

Met aandacht, vertrouwen en positieve feedback toon je jongeren dat je er voor hen bent.

Hou rekening met ieders tempo

Elke jongere heeft zijn eigen individuele leerproces en zet een volgende stap in zijn ontwikkeling op een ander moment.

Focus op de inspanning

Niet de cijfers of resultaat zijn belangrijk, wel de inspanning van de jongere. Heeft hij goed gewerkt, maar een minder resultaat? Geef hem toch een schouderklop.

Geef zo snel mogelijk duidelijke feedback

Vertel precies wat de leerling goed heeft gedaan en wat beter kan. Zo kunnen jongeren snel van hun fouten leren en krijgen zenuwen en onzekerheid geen kans.

Vermijd competitie

Ga resultaten niet openlijk met elkaar vergelijken.

Spreek positieve verwachtingen uit

Zeg: "Ik denk dat jullie er klaar voor zijn! We hebben nu goed geoefend. Laten we eens kijken hoe ver we staan."

Begin met een gemakkelijke opdracht

Zo geef je faalangstige leerlingen vertrouwen.

Geef schouderklopjes

Positieve uitingen in de vorm van schouderklopjes zijn erg belangrijk. Vermijd daarbij cynische opmerkingen of negatieve kritiek zoals: "Allez, 't is weer zover."

Wees voorzichtig met snelle conclusies

Ga er niet van uit dat jij weet waarom de jongere het slecht doet. "Je zat weer te slapen", "Je denkt niet na". Dat kan hem of haar nog meer frustreren.



OVER TOOP

Meer toolkits te vinden op:
overkop.be

