



INFOAVOND OVER FAALANGST MET ILSE DEWITTE

op 14 NOVEMBER 2006

IN OLV-college Campus Grotenberge

Ilse Dewitte overdonderde het publiek (meer dan 200 ouders en leerkrachten waren aanwezig!) al meteen met een “onmogelijke” opdracht. Ze vroeg het publiek om aan een liedje te denken uit hun kindertijd. Daarna zou ze drie mensen naar voren halen die hun liedje zouden zingen. Gelukkig voor de ongelukkige ouders die ze eruit pikte, stede ze enkel drie vragen:

1. Wat dacht je toen ik de opdracht vertelde?
2. Wat voelde je toen ik rondliep om de mensen eruit te pikken?
3. Wat deed je?



Deze drie werkwoorden vormen de basis in de begeleiding van kinderen en jongeren met faalangst:

DENKEN - VOELLEN - DOEN

**FAALANGST IS HET GEHEEL VAN REACTIES OP EEN SITUATIE WAARIN MEN DENKT TE
MOETEN PRESTEREN MET DE KANS OP MISLUKKING.**

De reacties kunnen lichamelijk, cognitief, emotioneel of gedragsmatig van aard zijn.

LICHAMELIJKE REACTIES

Faalangstige kinderen vallen op door hun zenuwachtigheid en lichamelijke spanning. Wanneer deze een periode aanhouden of geregeld terugkeren kunnen allerlei lichamelijke klachten optreden. Buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid, braakneigingen, hartkloppingen, beven of zweten kunnen een teken zijn van (faal)angst.

COGNITIEVE REACTIES

Het denkpatroon van kinderen met faalangst vertoont een aantal typische kenmerken. Ze denken vooral negatief en beoordelen zichzelf negatief ('ik kan dat niet'). Faalangstige kinderen spreken ook vaak met extreme woorden of "alles- of-niets -termen" (ik ga dat NOOIT kunnen, het is ALTIJD hetzelfde). Ze vergelijken zich met andere kinderen en zien dan vooral wat die anderen beter kunnen. Sommige faalangstige kinderen verstoppen hun negatieve denkwijze achter schijnbare onverschilligheid of extreem relativeren. Deze kinderen zijn vaak meer bezig met hun angstgedachten ('ik zal het zeker niet kunnen') dan met de studietaak op zichzelf en raken op de duur helemaal in de knoop.

EMOTIONELE REACTIES

Typisch voor kinderen met faalangst is dat ze hun eigen mogelijkheden meestal onderschatten en de moeilijkheidsgraad van de taak meestal overschatten. Vandaar dat faalangstige kinderen een mislukking voorspellen. Ze voelen zich minderwaardig. In feite zijn kinderen met faalangst bang om negatief beoordeeld en dus afgewezen te worden door hun ouders, leerkrachten en vriendjes.

GEDRAGSMATIGE REACTIES

Faalangstige kinderen kunnen heel hard studeren en hun best doen om toch maar niet te mislukken. Het zijn de kinderen die zeggen dat ze het niet kunnen, maar wel altijd de beste punten hebben. Dit zijn de actief faalangstige kinderen (zie verder).

Faalangstige kinderen kunnen ook net niets doen, want dan ligt het falen of de mislukking niet aan henzelf, maar aan het feit dat ze er niets voor gedaan hebben. Dit zijn de passief faalangstige kinderen (zie verder).

3 SOORTEN FAALANGST

1. Faalangst voor **schoolse taken** (huiswerk, een verhandeling schrijven, een toets,...)
2. Faalangst voor **sociale taken** (een spreekbeurt geven voor de klas, voorlezen,...)
3. Faalangst voor **motorische taken** (voetbal, wedstrijd, coopertest op school,...)

2 TYPES FAALANGST

We kunnen onderscheid maken tussen actieve en passieve faalangst. Het zijn twee verschillende vormen waaronder faalangst zich kan uiten. Niet zelden vertonen leerlingen beide vormen of gaan ze over van actief naar passief faalangstig gedrag (of omgekeerd).

1. **Actief faalangstige leerlingen** zijn kinderen die heel hard werken en streven naar een perfect resultaat. Ze besteden enorm veel tijd aan het studeren zodat er vaak geen tijd meer rest voor ontspanning (dit wordt immers gezien als tijdverspilling). Voor ouders en

leerkrachten zijn dit vaak voorbeeldige kinderen. Ze zijn immers steeds in orde met hun werk, halen goede cijfers, hoeven nooit aangespoord te worden om te studeren of aan hun taken te beginnen.

2. **De passief faalangstige kinderen** hebben het gevoel dat hun inspanning nergens toe leidt. Hun leuze is: het doet er niet toe of je je inspant, soms zijn je resultaten goed, soms helemaal niet. Je kan dus beter niets doen, want dan kan je tenminste je resultaat voorspellen: slecht maar dat is ook normaal want je deed niets. Uit angst voor mislukking treedt bij deze kinderen allerlei vermijdingsgedrag op. Hun schoolresultaten zijn veelal ondermaats. Omdat inspanning voor hun toch verloren lijkt, besteden ze hun tijd anders: ze vervallen in dagdromerij, spijbelen of stellen zich opstandig op zowel thuis als op school. Het zijn de kinderen die door leerkrachten en ouders worden bestempeld als lui, storend, ongemotiveerd en passief.

MISVATTINGEN OVER FAALANGST

Faalangst is de angst om iets fout te doen, het is de angst voor negatieve kritiek. Er bestaan echter heel wat misvattingen over faalangst.

- ◆ Faalangst is een studieprobleem (door verkeerd te studeren of veel te gedetailleerd te studeren raken de kinderen in paniek!)
- ◆ Faalangst is een kwestie van niet aankunnen
- ◆ Faalangst is een tijdelijk fenomeen
- ◆ Faalangst is een positief gegeven (ze zijn ten minste met studeren bezig!)

OORZAKEN EN UITLOKKERS VAN FAALANGST

Faalangst komt voor bij 10 tot 13 procent van de kinderen en jongeren tussen 8 en 16 jaar. Ook hebben meisjes er iets meer "last" van dan jongens.

Er zijn drie factoren die faalangst kunnen uitlokken:

1. **Erfelijke factoren:** of een kind faalangstig wordt hangt af van de gevoeligheden, de vaardigheden en capaciteiten van het kind
2. **Opvoedingsfactoren:** een kind neemt steeds zijn ouder als model. Als je als ouder al perfectionistisch bent in bv je werk of huishouden, dan gaat het kind dat vlugger overnemen. Overbescherming versus autonomie en zelfstandigheid kunnen ook faalangst in de hand werken.
3. **Schoolse factoren:** de ene school hangt meer belang aan presteren en kennis dan de andere...

Hoe meer belang een kind hecht aan schoolse prestaties, hoe groter de kans om faalangstig te reageren. De prestatiedruk die een kind ervaart wordt mede bepaald door zijn eigen zienswijze maar

vooral door de opvattingen en verwachtingen van de omgeving: in de eerste plaats de ouders en ruimere familie, maar evenzeer de leerkrachten, het schoolklimaat en de klasgenoten. Daarnaast spelen de overige interesses van het kind een rol: in welke mate heeft het kind hobby's, vrienden die het belang van schools presteren helpen te relativieren?

VOLGENDE VOORBEELDEN VAN STUDEERGEDRAG KUNNEN OP FAALANGST WIJZEN:

- ◆ lang studeren zonder te pauzeren
- ◆ heel veel praten over studeren en studieresultaten
- ◆ overdreven in detail studeren
- ◆ telkens weer vragen dat ouders het huiswerk nakijken
- ◆ juist niet met studeren bezig zijn
- ◆ chaotisch studeren
- ◆ herhaald onderbreken en weglopen

HOE KAN JE ALS OUDER FAALANGST AANPAKKEN?

Wij gebruiken het beeld van de coach of voetbaltrainer. Deze staat aan de zijlijn, hij springt het veld niet op, hij voetbalt niet mee maar kent wel alle spelregels. Wint de ploeg dan deelt hij mee in de vreugde, verliest de ploeg dan is hij belangrijk in het aanmoedigen en ondersteunen. Enkele tips voor ouders als 'goede coaches':

- ◆ Toon belangstelling voor de leerinhoud, voor wat er op school gebeurt, maar heb ook oog voor andere interesses van het kind.
- ◆ Benadruk dat activiteiten belangrijk kunnen zijn omdat je ze leuk vindt, omdat je erin kan uitleven. Niet enkel het resultaat telt.
- ◆ Zoek mee naar een realistisch beeld van een taak en naar haalbare doelstellingen.
- ◆ Maak duidelijk dat je de angst begrijpt en dat een kind ook bang 'mag' zijn.
- ◆ Ondermijn het doemdenken door rationele boodschappen: 'ook al ben jij minder goed in rekenen, toch zien we je even graag'.
- ◆ Zorg voor ontspanning: 'we gaan samen nog een kwartiertje oefenen en dan vind ik dat we genoeg hebben gedaan; ik wil ook dat je tijd hebt om te spelen'.
- ◆ Bespreek de goede en minder goede resultaten van je kind. Zet beide op een realistische wijze naast elkaar en overbenadruk niet de ene of de ander. Spreek ook niet te pas en te onpas over schoolrapporten en cijfers, spreek eerder over de manier waarop we tot deze cijfers kwamen.
- ◆ Als je met je kind oefent, doe dat dan gedurende korte tijd en begin met oefeningen die grote kans op succes geven.

- ◆ Help je kind meer zelfvertrouwen opbouwen en zelf verantwoordelijk worden voor de schooltaken. De opdracht is : 'een tekening maken ' en niet: 'de allermooiste tekening maken'. ik zou blij zijn als jij wil proberen te tekenen. Proberen kan je, een prachtresultaat-in-jouw-ogen afleveren kan je misschien niet maar dat hoeft ook niet.
- ◆ Bespreek met je kind elke avond de plus-puntjes van de dag: wat ging er goed vandaag, waar ben je trots op, wat was leuk...?
- ◆ Wees zelf een model van een evenwichtige balans tussen presteren en ontspannen, wees een voorbeeld van iemand die ook moeilijke dingen aandurft maar niet verlangt dat dit steeds lukt, iemand die mislukkingen kan relativiseren.
- ◆ Zie het niet als een mislukking ('falende ouder') als je geen raad meer weet, maar zoek tijdig advies of hulp.

MEER INFO:

<http://www.faalangst.be/>

http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=895

<http://oudersvo.kennisnet.nl/themas/faalangst/faalangst1>

<http://www.klasse.be/archieven/archieven.taf?actie=zoeken&dossier=faalangst>