

de eerste lijn

FAALANGST

Kijk ook op

 **klasse**

8

“Ik kan dat niet”

2 Story: “Hij weigerde vooraan in de klas een lied te zingen” | **6 Specialist:** “We moeten leren omgaan met mislukkingen” | **7 Test:** Dijkt jouw school faalangst in? | **11 Aanpak:** Helpende gedachten

Chris, mama:

“Zingen voor de klas: nul op tien”

“Tibo (10) is een intelligente jongen. Zijn cijfers zijn meer dan oké. Maar heel dikwijls zegt hij dat hij ‘iets niet kan’. En wat hij denkt dat hij niet kan, doet hij niet”, zegt mama Chris. “Onlangs weigerde hij een liedje te zingen voor de klas. Hij kreeg nul op tien. Zijn leraar heeft toen wat gas teruggenomen: hij mocht van op zijn plaats zingen. Uiteindelijk kreeg hij een vijf.”

“Wat Tibo vindt dat hij niet kan, doet hij niet. Je zal hem dus niet gauw in een boom zien klimmen, terwijl zijn jongere broer dat wel doet. Bij nieuwe leerstof voor wiskunde reageert hij vaak hetzelfde: hij kan het niet, dus hij doet het niet. Meestal gaat het weer beter eens hij meer oefeningen heeft gehad in de les. Al blijft hij wel zeggen dat hij meekunde ‘niet kan’. Gewoon omdat hij daar sneller een fout maakt, niet omdat zijn cijfers niet goed zijn. Bij tekenen en zingen kan hij helemaal dichtklappen en weigeren een opdracht uit te voeren. Ook op het basketveld staat hij soms hevig te wenen en te roepen. Van basket spelen komt dan niets.”

“19/20 vindt hij slecht. Want hij heeft een fout gemaakt”

“HIJ MOCHT NIET MEER ANTWOORDEN”

“Tibo eist de perfectie, van zichzelf en van anderen. Alleen het beste is goed genoeg. 19 op 20 is een slecht cijfer omdat hij een fout heeft gemaakt. Soms weent hij voor zijn rapport terwijl een klasgenoot met dezelfde punten superblij zou zijn. Ik denk dat het voor zijn leraar een luxeprobleem is: Tibo’s cijfers zijn goed, dus is er geen probleem. Vorig schooljaar liet de leraar hem in de klas heel bewust weinig aan het woord ‘omdat zijn antwoord vaak correct is en de rest van de klas dus niet moest nadenken’. Ik weet niet of dat de juiste aanpak is. Tibo voelde zich daardoor nog dommer.

In stressperiodes, zoals bij tussentijdse toetsen, klaagt Tibo vaak over buikpijn. Vorig jaar raadde de leraar hem aan om een assertiviteitscursus te volgen. Hij leerde er zichzelf overtuigen ‘dat hij het wel kan’. Niet meer denken aan een donkere wolk, maar aan een lachende zon. Hij kreeg enkele werkpunten mee: bv. duidelijk en luid praten, omdat hij dat ook niet gauw doet in een groep die hij niet kent. Leuk vond Tibo de cursus niet. ‘Het waren vooral de domme kinderen die moesten meedoen’, zei hij. Die cursus heeft dus niet veel uitgehaald.”

“PLOTS GENEZEN”

“Tijdens de examenperiode is hij weer ziek geworden. ’s Middags kreeg ik een telefoon van de school dat ik hem moest komen halen. Zware buikpijn. Maar thuis lag hij in de zetel en verdroeg hij het lawaai van zijn zussen. Ik herken de symptomen. Ik was zelf altijd zo bang om te falen (en nu nog). Dus stuur ik hem na de middag toch naar school om zijn toets te maken en laat ik de leraar weten dat ik hem meteen nadien zou komen halen. Een doodzieke Tibo maakt zijn proef, stapt meteen in de auto en is plots genezen.”

EERSTE ZITTIJD

“Tibo heeft vooral veel bevestiging nodig, wat schouderklopjes. De leraar kijkt daarvan op want Tibo ‘kan het toch?’. Die assertiviteitscursussen bieden voor faalangst volgens mij geen oplossing. Ik heb er als tiener zelf verschillende moeten volgen. Ik herken dat perfectionisme van Tibo heel goed. Ik ben pas gaan geloven dat ik niet dom was in het eerste jaar aan de universiteit. Ik was in de eerste zitting geslaagd als één van de 33 op de 300 eerstejaarsstudenten. Straf dat zo’n prestatie nodig is om je te doen geloven in jezelf. Het moet toch anders kunnen ook?”

TWEE IN ELKE KLAS

Ongeveer **een op de tien leerlingen** lijdt aan een ernstige vorm van faalangst. Gemiddeld meer meisjes dan jongens. Meisjes geven het vaak ook sneller toe. Uit onderzoek in Nederland blijkt dat een op de vier leerlingen faalangstig is bij een eindexamen.

Psychologen, leraren en faalangstrainers melden dat **steeds meer jonge kinderen**, ook kleuters, last krijgen van faalangst.

Ze tonen niet wat ze echt kunnen

VLUCHTEN OF DOEN?

Een examen afleggen, een spreekbeurt geven, voorlezen, antwoorden op de vraag van een leraar ... zijn situaties waarin leerlingen beoordeeld worden: door de leraar, door medeleerlingen en ook door zichzelf. Dat zorgt voor angst en spanning. De meeste leerlingen kunnen daar goed mee om. Sommigen zijn zo bang voor een slechte prestatie dat het hen niet lukt. Ze presteren daardoor minder goed of ze vluchten weg.

- Bij **actieve faalangst** werken leerlingen zich vaak te pletter om toch alles onder controle te krijgen en een mislukking te vermijden. Soms loopt dat goed af, vaker slecht.



- Bij **passieve faalangst** stoppen leerlingen met alle inspanningen en ontlopen ze hun 'taak'. Ze 'vergeten' toetsen, worden ziek of stellen alsmaar uit. Leraren en ouders interpreteren het vaak als een gebrek aan motivatie.

MEER DAN TOETSENANGST

Faalangst komt niet alleen voor op school maar overal waar 'prestaties' worden gevraagd: in het sportteam, de toneelclub, de kunstacademie ...

Er zijn drie soorten faalangst:

- **cognitieve faalangst:** de angst voor taken op school (nieuwe leerstof, toetsen, een spreekbeurt, een langetermijnopdracht, een mondelinge toets ...)
- **sociale faalangst:** de angst dat mensen je afwijzen of negatief beoordelen. Leerlingen met sociale faalangst ontdekken heel moeizaam

de ongeschreven regels in de klas (hoe 'erbij horen', hoe uitleg vragen aan de leraar ...?). Ze zien er steeds meer tegen op om in een groep te functioneren.

- **motorische faalangst:** de angst die optreedt als leerlingen iets met hun lichaam moeten doen (turnen, tekenen, schrijven, handvaardigheid ...) Vooral ook op de speelplaats voelen leerlingen met motorische faalangst zich niet veilig.
- Vaak komen verschillende vormen van faalangst samen voor.

BUIKPIJN, ZWETEN EN VLUCHTEN

Hoe herken je leerlingen met faalangst?

WAT ZE DENKEN:

- Ze denken enkel aan moeilijke taken of toetsen (tunneldenken).
- Ze denken minder grondig na over de op te lossen toetsen omdat ze vooral denken aan de verwachte mislukking en de gevolgen ervan.
- Ze denken vaak negatief over zichzelf ('Ik kan dat niet' 'Ik ben de domste van de klas') of zijn perfectionist ('Ik mag geen fouten maken').
- Ze wijten mislukkingen aan zichzelf ('Ik ben dom') en gaan die vaak opblazen. Succes wijten ze aan externe factoren ('Ik had geluk', 'Het was makkelijk'). Ze zijn nooit 'fier'.

WAT ZE VOELEN:

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

WAT ZE DOEN:

- Ze kijken meteen naar wat ze niet kunnen.
- Actief faalangstigen studeren vaak veel, maar niet altijd even efficiënt, nemen weinig ontspanning.
- Passief faalangstigen vertonen vaak vermijdingsgedrag. Ze proberen mislukkingen te voorkomen door af te haken, 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 de clown uit.

WAT VEROORZAAKT FAALANGST?

“Ouders laten hun zelfwaarde vaak afhangen van het slagen van hun kind. Kinderen voelen die druk en ze worden bang om te mislukken.”

(Maarten Vansteenkiste, professor Motivatiepsychologie UGent)

- Sommige mensen hebben **meer aanleg** om faalangst te ontwikkelen.
- Onze **prestatie maatschappij** werkt faalangst in de hand.
- Faalangst ontstaat sneller in een **omgeving** waar meer aandacht is voor prestaties, niet wordt gekeken naar de inzet, nooit gepraat wordt over waarom iets mislukt ...
- **Ouders** spelen vaak een grote rol bij het ontstaan van faalangst:
 - Ze verwachten te veel ('Oma zou het prachtig gevonden hebben dat...').
 - Ze geven hun kinderen zo veel dat het voor kinderen moeilijk wordt om 'iets terug te geven'.
 - Ze zijn soms zelf erg 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.'



“Scholen zijn nog te vaak prestatiebarakken en te weinig leerhuizen”, zegt **Willy Lens**, professor Motivatiepsychologie aan de KU Leuven. “Dat werkt faalangst in de hand. En als er wat foutloopt, zoeken opvoeders de oorzaken meestal bij het kind zelf, zelden bij zichzelf.”

“Te veel prestatiebarak, te weinig leerhuis”

Faalangst komt steeds meer bij jonge kinderen voor. Zelfs kleuterjuffen melden het probleem. Hoe komt dat?

“We leven in een prestatie maatschappij. En die druk geven we door aan onze kinderen. Je wordt niet geboren met faalangst, je verwerft het. Hoe gaan ouders met jonge kinderen om met taken als veters strikken, je hemdje vastknopen, schoenen aantrekken ... Krijgen kinderen nog de kans om het te leren en het even niet te kunnen? Of moet het meteen goed zijn (omdat er weinig tijd is bv.)? Bovendien vergelijken ouders hun kind te vaak met anderen. Is mijn kind beter, sneller, slimmer, handiger of net niet? Het succes van hun kind straalt op hen af. In de kleuterklas doen kleuters soms zaken die vroeger in het eerste leerjaar gebeurde. Hoe snel moeten ze hun naam al kunnen schrijven?”

nen gaan naar hun sterke kanten en naar wat hen minder ligt. Scholen zijn nog te veel prestatiebarakken en te weinig leerhuizen. In een leertaak kan men fouten maken maar dat is niet erg want uit z'n fouten kan men leren. In een prestatie taak niet.”

Sommigen zeggen dat we leerlingen te veel pampieren. ‘We kunnen ze beter een stevige ruggengraat geven om mee te kunnen in onze prestatie maatschappij.’

“Het is niet het ene of het andere, het is allebei. Maar we moeten ook vertrekken vanuit realistische verwachtingen. Als ouders en leraren hun eigen gedrag verklaren, zoeken ze bij falen vaak oorzaken buiten zich. Maar als een leerling faalt, gaan we de oorzaken heel snel bij de leerling zelf zoeken: hij heeft niet genoeg geleerd. We kijken te weinig naar de omge-

“We moeten leren omgaan met mislukkingen”

De vrees om te falen hoort dat er niet gewoon bij? Een school zonder faalangst is geen échte school?

“Klopt, het is menselijk bang te zijn om te falen. Maar we moeten met z'n allen ook leren omgaan met mislukken. Dat we niet overal goed in zijn en niet overal goed in hoeven te zijn. Scholen zouden plaatsen moeten zijn waar leerlingen op zoek kun-

vingsfactoren in en buiten de school als oorzaak van het falen. Faalangst is de angst om te mislukken in de doelen die je jezelf stelt. Wat zijn die doelen voor een leerling? Zijn ouders gelukkig maken? Beter doen dan vorige keer, beter dan iemand anders? Iets onder de knie krijgen? Niet slechter doen dan iemand anders? Veel ouders verwachten vaak te veel van hun kind, voor zichzelf zijn ze vaak minder kritisch.”

“Mijn kind kan goed mee, maar de tijdsdruk op school verknoeit veel. Niveaulezen is tegen de tijd, een bewerkingstoets van rekenen is tegen tijd, etc. Alles tegen de tijd: het is een ziekte van onze samenleving.”

(mama Kathleen)

Dijkt jouw school faalangst in?

DOE DE TEST

- ja nee We geven de leerlingen succeservaringen, zo bouwen ze zelfvertrouwen op.
- ja nee We geven vooral positieve feedback, wijzen niet alleen op fouten.
- ja nee Er is aandacht voor een individuele aanpak in de klas.
- ja nee Leerlingen kunnen op verschillende manieren slim zijn: rekenslim, taalslim, mensenslim ...
- ja nee Er is een goede mix tussen tussentijdse (leer)toetsen en grote (evaluatie)toetsen.
- ja nee We kijken toetsen zo snel mogelijk na en duiden precies aan waar het al goed loopt en wat beter kan.
- ja nee De manier waarop iemand iets bereikt heeft, is belangrijker dan het resultaat.
- ja nee Bij faalangstige leerlingen bekijken we ook een traject voor de ouders.
- ja nee We maken op school afspraken over hoe we evalueren.
- ja nee Er zijn op school afspraken bij faalangst: we weten wat we moeten/kunnen doen als iemand faalangst heeft (samenwerking met CLB, interne leerlingbegeleider ...).

Hoe meer je 'ja' antwoordt, hoe meer je school faalangst indijkt.

Niet alles is 'voor punten'

Preventie van faalangst is belangrijker en vraagt meer zorg en aandacht dan de aanpak van faalangst. Hoe doe je dat?

KLAS ZONDER FAALANGST

11 TIPS

1. Geef zo **duidelijk mogelijk les**. Geef aan wat je precies doet, waarom en wat je van je leerlingen verwacht.
2. Geef **aandacht, vertrouwen** en positieve feedback.
3. Wie steeds klassikaal lesgeeft, heeft een minder goed beeld van **het individuele leerproces** van een leerling. Elke leerling heeft zijn eigen leertempo en zet een volgende stap in zijn ontwikkeling op een ander moment.
4. Laat merken dat je ook de inspanningen van de leerlingen ziet en **niet enkel de cijfers**.
5. **Verbeter toetsen zo snel mogelijk** zodat leerlingen van hun fouten kunnen leren. Maak samen een schriftelijke verbetering of zorg voor extra oefeningen.
6. **Geef duidelijke feedback**. 'Je bent goed bezig' is fijn om te horen, veel beter is: 'die opdracht heb je goed gedaan' of vertel precies wat beter kan.
7. Zorg voor **zo weinig mogelijk competitie** in de les. Vergelijk geen resultaten met elkaar, lees liever geen cijfers hardop.
8. Spreek **positieve verwachtingen** uit ('Ik denk dat we dat goed geoefend hebben. Laten we eens bekijken hoe ver we staan').
9. Begin een toets niet met een (te) moeilijke opdracht. Denk ook goed na over wat een **reële tijd** is om die toets te maken. Maak je toets eens zelf.
10. Vermijd alle **cynische opmerkingen** of negatieve kritiek ('t Is weer den Dirk, zeker?'). Positieve uitingen in de vorm van schouderklopjes zijn erg belangrijk.
11. Wees voorzichtig met **snelle conclusies** ('Je zat weer te slapen', 'Je denkt niet na').

SCHOOL ZONDER FAALANGST

9 TIPS

1. Zorg voor een vriendelijke, **open sfeer** waar leerlingen willen praten over hun gedachten en gevoelens.
2. Zorg voor **duidelijke regels** die consequent worden toegepast.
3. Er is een **vast ritme** op school. Dat werkt rustgevend.
4. Naast inspanning heeft de school genoeg aandacht voor **ontspanning**.
5. Overbevolking, overdreven drukke inrichting, overdreven lawaai werken negatief. De **infrastructuur** van de school (speelplaats, gangen, klaslokaal) is rustgevend.
6. Er zijn duidelijke **afspraken over toetsen en cijfers** (wat telt voor hoe veel mee, wat is het aandeel van een mondelinge proef?)
7. **Relaxatieoefeningen** kunnen leerlingen leren tot rust komen. Spreek af met andere leraren (bv. LO) om dergelijke oefeningen aan te leren.
8. Goede **communicatie met ouders** zorgt ervoor dat een leerling met faalangst vlug wordt opgemerkt.
9. Maak leerlingen en ouders duidelijk **waar ze terecht kunnen** als er een probleem is (vertrouwenspersoon, CLB ...).

TOEGEGEVEN?

Ook al meegemaakt dat je een fout op het bord hebt geschreven en dat je dat pas merkt na grinnik in de klas of een leerling je erop wijst? Heb jij toen ook gezegd: “Tja, ik wilde even controleren of jullie nog wel echt opletten”? Kunnen leraren zelf toegeven dat ze soms fouten maken?

WAAROM STUDEREN JOUW LEERLINGEN?

Laat de leerling kiezen uit de volgende antwoordmogelijkheden:

- 1. Omdat het me interesseert.
- 2. Omdat ik wil tonen dat ik verstandig ben.
- 3. Omdat ik het leuk vind.
- 4. Omdat ik me schuldig zou voelen als ik het niet deed.
- 5. Omdat ik graag nieuwe dingen leer.
- 6. Omdat mijn ouders verwachten dat ik goede cijfers haal.
- 7. Omdat ik er later iets mee kan doen.
- 8. Omdat ik straf krijg als ik het niet doe.

Heeft de leerling vooral de oneven uitspraken aangevinkt? Dan leert hij vanuit de juiste motivatie. Vooral voor de even uitspraken gekozen? De leerling is ge-moet-iveerd. Hij laat zich leiden door een verkeerde motivatie. Dat zorgt vaak voor faalangst.

“De eerste voorwaarde voor psychische gezondheid is kunnen omgaan met mislukking en falen, met tekort.”

(Paul Verhaeghe, professor Psychotherapie UGent)

“Vorig schooljaar werd een leerling van het eerste jaar met een extreme vorm van faalangst opgenomen in het ziekenhuis. Ze nam zelfs haar agenda mee naar bed”, zegt **Marleen Van Meerbeeck**, leraar in de eerste graad van het Onze-Lieve-Vrouwecollege in Antwerpen. “Het opende onze ogen. Hoe kunnen wij faalangstigen ontdekken en hoe helpen we ze?”



“We **leren** wat faalangst is”

VERMOEDEN

“Als we faalangst vermoeden, gaan we in gesprek met de leerling. Wat zijn zijn doelen, zijn verwachtingen? Hoe gaat hij daarmee om? Wat zijn zijn uitlaatkleppen, zijn hobby's? Wanneer heeft hij het meeste faalangst? Tijdens welke vakken en in welke periode? En hoe uit faalangst zich? Sinds dit schooljaar vullen we dat gesprek aan met een faalangsttest. De faalangstbegeleiders en de directeur van de eerste graad bekijken die samen. Het CLB helpt als het te complex wordt. Zo weten we dat de juiste leerlingen in de faalangstbegeleiding zitten.”

FAALANGSTBEGELEIDING

“Begin tweede trimester starten we met de faalangstbegeleiding. We maken tijd voor elkaars ervaringen. Zo zien leerlingen dat ze niet alleen staan met hun probleem. We leren wat faalangst is. Wat voelen en denken ze bij een spreekbeurt of toets? En wat doen die gedachten en gevoelens met hun lichaam? En hoe kan je negatieve gedachten omzetten in helpende? We leren ademhalings- en ont-

spanningstechnieken aan. En we geven ook leer- en studeertips. Soms is een leerling meer geholpen met een individuele benadering dan in groep. In de tweede en derde graad geven we geen faalangsttraining in groep, maar wel een persoonlijke begeleiding waar nodig.”

BREED GEKADERD

“We maken faalangst objectieverbaar voor alle collega's”, zegt directeur Chris Van Vliet. “Dat helpt leraren om het ook eens met een andere bril te bekijken. In een tweede fase zullen we nagaan hoe we als school zelf faalangst uitlokken en dat kunnen voorkomen. Wat goed is voor een faalangstige leerling, is zeker ook goed voor een andere. Je kan faalangstbegeleiding ook niet los bekijken van andere zorginitiatieven op onze school: een onthaaldag, leefsleutels, meters en peters en 'peermediation'. Rechtstreeks heeft het misschien niks met faalangst te maken. Maar we voelen wel hoe het allemaal met elkaar verbonden is en elkaar versterkt.”

Zoek helpende gedachten

De zoveelste ziekmelding, uitstelgedrag, klamme handen, een bleek gezicht, black-out of huilbui voor de klas. Het is vaak niet de taak of de opdracht die een leerling in de problemen brengt, maar wel:

1. de gedachten die een leerling aan een opdracht koppelt;
2. wat de angst om te mislukken met zijn lichaam doet.

HOE PAK JE FAALANGST AAN?

- 1 **Praat met de leerling** over zijn angst. Neem het ernstig. Wuif het niet weg ('Doe niet zo flauw', 'Voor de andere leerlingen in de klas is er blijkbaar geen probleem'...).
 - 2 Maak de leerling duidelijk **wat faalangst is**, hoe dat werkt. Dat het probleem vaak niet de opdracht is, maar de negatieve gedachten en gevoelens bij die opdracht.
 - 3 Werk samen aan de '**niet-helpende' gedachten**. Dat zijn die gedachten die faalangst oproepen: 'Ik kan dat 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'. Het is de kunst ze te vervangen door '**helpende gedachten**': '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 hoeft niet perfect te zijn, niemand is dat, ook de leraar maakt fouten'.
 - 4 Ga met de leerling op zoek **naar de verklaringen van zijn successen en mislukkingen**.
- Benadruk zijn aandeel in het succes. Een taak lukt omdat hij ervoor gewerkt heeft, 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.
- 5 Angst veroorzaakt lichamelijke problemen. Zoek samen hoe een leerling zich **kan ontspannen**.
 - 6 Bekijk **je eigen klaspraktijk**. In hoeverre bevordert die faalangst? En wat met de collega's, de school?
 - 7 Bekijk het **aandeel van de ouders**.

Er zijn veel gradaties in faalangst. Kinderen die lange tijd last hebben van angst en er moeilijk uit geraken, hebben misschien deskundige hulp nodig. Verwijs door naar het CLB. Jij bent geen therapeut. Weet dat je geen beroepsgeheim hebt. Zaken die aan de orde komen tijdens een faalangstgesprek ben je verplicht te melden aan de directeur.

DE COLLEGA'S, DE SCHOOL

Praat met je collega's, de interne leerlingbegeleiders, zorgleraar over de leerlingen van wie je vermoedt dat ze faalangstig zijn. Wissel ervaringen uit.

Is er op school een faalangstprotocol? Dat maakt iedereen duidelijk wat je kan doen en wie welke verantwoordelijkheid krijgt. Welke afspraken kunnen in het protocol?

- Een lijst met tips voor faalangstreductie in de klas voor alle leraren.
- Algemene afspraken over toetsen en cijfers.

- Afspraken over echt faalangstige leerlingen:
 - › krijgt voor een tijdje de kans om apart te zitten bij een toets waardoor hij rustig en ongestoord kan werken
 - › krijgt voorlopig wat meer tijd (zorgt voor minder druk en de leerling kan zich ook herstellen van negatieve gedachten)
 - › moet aanvankelijk geen toetsen of spreekbeurten vooraan in de klas maken
 - › kan een faalangstraining volgen (intern of extern) in samenwerking met het CLB
 - › kan meer externe professionele hulp krijgen.

“Neem een blad papier, je krijgt 10 minuten, nog 2 minuten ... Van sommige leraren heeft bijna heel de klas schrik.”

(Neal, 16)

DE OUDERS:

Een efficiënte aanpak van faalangst kan pas lukken als je ook de ouders betreft. Ouders van faalangstige kinderen beseffen vaak niet dat zij misschien mede-oorzaak zijn. Welke raad kan je hen geven?

- Vraag hen de **angst van hun kind te erkennen**, niet weg te wuiven ('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** ('Ik wil niet naar school'). Door toe te geven, geven ze hun kind niet de kans te leren omgaan met stress en mislukking.
- Vaak herkennen ouders de **faalangst ook bij zichzelf**. Dat bespreken met hun kind is oké, het besmetten niet.
- Kan je hen wijzen op **normen en waarden** waarmee zij zijn opgegroeid en die faalangst veroorzaken? ('Je kunt alles bereiken als je maar wil'. 'Gewoon hard leren dan lukt het wel.')
- Een **onzekere thuissituatie** kan voor faalangst

zorgen: ruzies, echtscheiding, overlijden of de angst ervoor, verhuizing, maar ook een vriendschap die plots ophoudt.

- Misschien krijgt het kind al te **veel verantwoordelijkheid** en moet het bv. zorgen voor anderen in het gezin.
- De grootste oorzaak van faalangst zijn vaak de **te hoge verwachtingen van de ouders**. ('Ik wil mijn ouders niet teleurstellen').
- Misschien moet het kind **overal presteren**, ook in zijn vrijetijd: in de sportclub, de academie ... Kunnen ouders zorgen voor genoeg evenwicht tussen inspanning en ontspanning? Misschien een hobby zoeken waar ze niet noodzakelijk moeten presteren en waarbij ze zich goed voelen (of misschien net geen hobby).
- Benadruk dat ze **niet enkel naar de cijfers op het rapport kijken**, ook naar de inspanningen, **de vorderingen van hun kind**.

OP MAAT

Om faalangst aan te pakken moet je eerst weten wat het probleem is. De aanpak die werkt bij de ene leerling, werkt niet noodzakelijk bij de andere. Iemand bemoedigen tijdens een spreekbeurt kan de ene leerling geruststellen, een andere ziet er misschien de bevestiging in van zijn onvermogen. Iemand die sociaal faalangstig is, is misschien niet gebaat met een groepstherapie. Iemand die actief faalangstig is, steekt zijn examenplanning bomvol, een passieve faalangstige begint er zelfs niet aan.

FAALANGSTBEGELEIDING OP SCHOOL

Sommige scholen organiseren zelf een faalangstbegeleiding. Wat doen ze dan?

- **Ademhalings- en ontspanningsoefeningen:** werken aan lichamelijke rust.
- **Leren anders denken:** leerlingen leren sturing geven aan gevoelens en gedachten die een opdracht meebrengen. Ze leren onproductieve gedachten en gevoelens (die spanningen en stress meebrengen) opsporen en vervangen door helpende gedachten.
- **Leren ankeren:** leerlingen zoeken naar posi-

tieve ankers. Een voorwerp, een herinnering dat met positieve, blijde gevoelens te maken heeft, met succesgevoelens beladen is. Mag hij dat voorwerp tijdens de toetsen ook op zijn bank liggen hebben?

- **Leren leren:** leerlingen krijgen concrete studietips (planning, timemanagement, prioriteiten stellen, een toets leren oplossen ...)
- **Werken aan het zelfbeeld** (kwaliteitenspel, zelfportret, adverteren voor jezelf ...)



5 VRAGEN, 5 ANTWOORDEN

► Tijdens het examen krijgt een leerling een black-out. Wat doe ik?

Tijdens een black-out weet een leerling plots even niets meer. Fanatiek blijven zoeken naar het juiste antwoord heeft dan geen zin. Even pauzeren, hem geruststellen, diep laten ademhalen of gewoon naar een volgende vraag gaan, helpt hem misschien wel op dreef te komen. Misschien is het voorval een aanleiding om even op school af te spreken wat je in zulke gevallen doet. Meld het voorval in ieder geval aan de interne leerlingbegeleiding.

► De leerlingen klagen over een collega. Die legt de lat heel hoog, iedereen is bang van hem. Ze bibberen bij elke test. Wat doe ik?

Je kan zeker naar je collega stappen en zeggen dat veel leerlingen van je klas bang zijn van hem. Of heel concreet naar aanleiding van een faalangstige reactie. De kans dat je zijn aanpak en stijl kan veranderen, is erg klein. Misschien kan je via de vakwerkgroep werken of via de directie. Is je collega zich bewust van het onderscheid tussen leertaken (bv. huistaken) en prestatietaken (bv. toetsen), misschien is bij hem of haar alles 'presteren'. Focus je op de leerlingen. Biedt hen methodes om met de leraar in kwestie om te gaan.

► Een leerling hyperventileert. Wat doe ik?

Hyperventilatie is een symptoom van stress. Faalangst kan aan de oorzaak liggen. Een leerling gaat verkeerd ademhalen waarbij hij onnodig te snel of te diep ademt. Daardoor ademt hij te veel zuurstof in en daalt de hoeveelheid koolzuurgas (CO₂). De leerling krijgt het gevoel niet genoeg lucht te krijgen, zijn hart gaat sneller kloppen ... Hij kan duizelig of misselijk worden en zelfs flauwvallen.

Zorg dat de leerling een plastic zakje voor neus en mond houdt en zo de uitgeademde lucht, die rijk is aan CO₂, opnieuw inademt. Zo komt de hoeveelheid CO₂ binnen één tot anderhalve minuut weer op peil en verdwijnen de klachten. Geen zakje bij de hand? De leerling kan de handen in een kommetje om neus en mond vouwen en daarin in- en uitademen. Praat op een rustig moment met de leerling over het voorval. Misschien is hij gebaat met relaxatie- en ademhalingsoefeningen.

► Een leerling aan het bord krijgt niks gezegd. Wat doe ik?

Niet iedereen gaat even gezwind voor de klas staan. Voor leerlingen met sociale faalangst is dat vaak een hel. Ze klappen dicht en krijgen niks gezegd. Vaak werkt het op de lachspieren van de klasgenoten en dat versterkt dan weer de faalangst voor de volgende spreekbeurt. Misschien kan je in stadia werken? Laat de leerling eerst vanop zijn plaats in de klas de opdracht uitvoeren, de volgende keer rechtopstaand vanop zijn plaats en maak dan pas de sprong naar het bord.

“Ik kleef ‘opkikkertjes’ of ‘ruggensteuntjes’ op hun balpennen (zinnetjes getypt met dymo). Op hun blauwe pen kleef ik ‘Ik kan het!’, op hun rode pen kleeft de zin ‘Ik mag fouten maken’. Op hun groene ‘Van mijn fouten kan ik leren’...”

(Christel, lerares)

► **“Sinds ik de vader van Jonas heb ontmoet op het oudercontact, begrijp ik waarom hij zo faalangstig is. Hoe maak ik de vader duidelijk dat hij de oorzaak is?”**

Maak je geen illusies. De kans dat je zijn vader overtuigt is klein. Hij heeft enkele opvoedingswaarden die je niet zal kunnen veranderen. Mogelijk kan je hem via een faalangstwerkboekje bereiken? Of via een ouderavond over faalangst? Vertel op het oudercontact in ieder geval wat faalangst is en hoe dat werkt bij zijn zoon. Zet in op Jonas. Hoe kan je hem sterker maken om met die stress om te gaan? Bewaak ook de loyaliteit tussen kind en ouders.

Heb je zelf ervaringen met faalangst in de klas en wil je dat delen? Doe het via het forum van www.klasse.be/eerstelijn (doorklikken naar faalangst).



MEER INFO NODIG?

www.faalangst.nl

algemene informatie over faalangst

www.123test.nl/faalangst

een online faalangsttest voor leerlingen vanaf 15 jaar.

‘Ik kan dat niet!’, zegt mijn kind, omgaan met faalangst bij kinderen – Marc Litière – Lannoo

Faalangst op school – Ard Nieuwenbroek - KPC

Studiemotivatie en faalangst nader bekeken – Willy Lens en Eric Depreeuw – Universitaire Pers Leuven

Ik en faalangst – Van Kordelaar en Zwaan – SWP een werkboek voor leerlingen

Je kunt meer dan je denkt – een faalangstreductietraining – Bovee en Drijfhout – ACCO werkboek voor leerlingen

Nog meer info vind je bij het CLB of de begeleidingsdienst van de school.



De Eerste Lijn: nu ook op TV.Klasse

Bij de Eerste Lijn hoort ook een filmpje. Ideaal als opener voor een vakoverleg, een lerarenvergadering, een oudercontact ... Allemaal op www.tvklasse.be.

Spiekbriefje faalangst

Faalangstige leerlingen in de klas? Dit spiekbriefje helpt hen misschien naar positieve gedachten. Print jouw versie op

WWW.KLASSE.BE/EERSTELIJN



Spiekbriefje faalangst

Ik heb mijn les geleerd.

Als ik rustig ben, kan ik beter antwoorden.

Ik lees eerst de vraag of opgave heel aandachtig zonder aan een mogelijk antwoord te denken.

Ik blijf niet hangen bij de eerste, moeilijke vraag en ga vlug naar wat ik wel vlot kan oplossen.

Als ik diep ademhaal kan ik beter nadenken en me meer herinneren.

Iedereen maakt fouten.

Als ik een fout maak, krijg ik de kans om die te verbeteren.

klasse

de eerste lijn

Hoofdredacteur: Leo Bormans
Redactie: Leen Leemans, Annelies Vaneechoutte en Michel Van Laere

Vormgeving: Tim Sels, Peter Mulders en Mieke Keymis
Sites & Multimedia: Michel Aerts en Toon van de Putte
TV.Klasse:

Elke Broothaers, Wouter Vanmol en Hans Vanderspikken **Verantwoordelijke uitgever:** Jo De Ro
Foto's: Peter Van Hoof

Dit dossier werd gemaakt in samenwerking met ouders, leraren, directeurs, CLB-medewerkers, psycholoog en leraar Ann Geentjens, faalangstrainer van het Centrum

Nascholing Onderwijs (UA) en professor Motivatiepsychologie Willy Lens (KU Leuven). Het is het achtste van een vernieuwde reeks. De andere dossiers raadpleeg je op www.klasse.be/eerstelijm.