



Ze trillen, zweten of krijgen maagpijn als de leraar met een toets af-

komt. Eén op de tien leerlingen kampt met een ernstige vorm van faalangst. Sommige leerlingen mislukken omdat ze te hoog grijpen of omdat ze zich niet inzetten. Maar in elke klas zitten er ook die dicht-

FAALANGST

klappen uit pure schrik. Onbegrijpelijk voor de leraar die toch zijn best doet zijn leerlingen gerust te stellen.

Eén op de tien leerlingen kampt met een ernstige vorm van faalangst.

Een muis in de klas

Katleen staat op het lijstje van de favoriete leerlingen. Ze werkt hard en heeft voor zichzelf hoge doelstellingen gesteld. Katleen is een perfectioniste en werkt vaak laat omdat ze alles onder controle wil houden. Daarom besteedt ze ook veel aandacht aan elk detail van de leerstof. De jeugdbeweging heeft ze laten varen: «geen tijd». Bij toetsen is Katleen heel zenuwachtig. Ze heeft het duidelijk moeilijk om hoofdzaak van bijzaak te onderscheiden. Ze steunt ook meestal op geheugenwerk en is moeilijk echt creatief bezig met de leerstof. Jeroen zit in dezelfde klas. Hem lijkt het allemaal niet te interesseren. Vijftig procent halen moet genoeg zijn. Hij levert weinig inspanningen en is tot grote ergernis van de leerkrachten constant aan het prutsen. Op de momenten van de waarheid, als er getoetst wordt, is hij trouwens afwezig. Katleen en Jeroen hebben faalangst.

Trillen en zweten

Leerlingen zitten op school om te leren, leerkrachten helpen hen daarbij. Op bepaalde momenten moeten leerkrachten ook nagaan of hun leerlingen de vooropgestelde doelstellingen hebben gerealiseerd: er zijn toetsen. De leerlingen weten maar al te goed dat ze hier op hun prestaties worden beoordeeld. Ze kunnen veel of weinig punten halen. Maar ze weten ook dat het resultaat van hen zelf afhangt, hun capaciteiten en hun inzet. De meeste leerlingen willen in zulke taken lukken en niet mislukken. Prestatietaken lokken dus twee motivaties uit: de *positieve motivatie* om te streven naar succes (*prestatiebehoefte*) en de *negatieve motivatie* om mislukking te vermijden (*faalangst*).

Faalangst is geen persoonlijk kenmerk. Integendeel, het is een dynamisch fenomeen. Iemand voelt het in situaties waarin hij een prestatie moet leveren die ook wordt beoordeeld. Volgens psycholoog Eric Depreeuw (KULeuven), ontstaat faalangst pas als twee belangrijke voorwaarden zijn vervuld. Enerzijds gelooft de leerling dat door te mislukken een aantal heel belangrijke motieven of waarden worden bedreigd. De leerling is bang een gevoel van *zelfwaarde* te verliezen. Hij vreest een negatieve appreciatie door de anderen. Hij is bang om de *geborgenheid* in persoonlijke relaties met ouders of de favoriete leraar te verliezen. De *ambities* voor studie en beroep komen in het gedrang. Hij heeft angst voor de *angst* en het psychisch of fysiek lijden tijdens testmomenten. Anderzijds is hij ervan overtuigd - vaak ten onrechte - dat de kans op mislukken heel hoog is.

Die angst veroorzaakt lichamelijke reacties: hartkloppingen, zweten, maagklachten, slapeloosheid, hyperventilatie, trillen. Bovendien zit de leerling tijdens de test te piekeren over mislukking en de gevolgen ervan. Hierdoor verminderen concentratie en taakgericht werken.

Eigen fout

In tegenstelling tot wat velen denken, heeft faalangst geen eenduidige negatieve invloed op het leren en op de prestaties. Veel hangt af van de graad van faalangst, maar belangrijker is de invloed van de motivatie van de leerling. *Laagfaalangstigen* ervaren een opgedragen taak vaak als een uitdaging, een tijdelijke hindernis. Het spoort hen aan tot een grotere inzet en concentratie. Katleen en Jeroen zijn *hoogfaalangstig*. Beiden willen hun angst reduceren. Katleen doet dit door alles tot in de perfectie te studeren, Jeroen keert zich van de taak af. Hoe meer hij zich inspant, hoe meer een mogelijke mislukking uitspraak kan doen over zijn capaciteiten. Voor hem is lui genoemd worden minder erg dan voor dom te worden versleten.

Bij de zelfevaluatie schatten Jeroen en Katleen zich vaak veel negatiever in dan de laagfaalangstige. Ze gebruiken wat graag de rode balpen voor zichzelf en gaan vooral op zoek naar wat fout liep. Mislukken is in hun ogen te wijten aan eigen domheid of luiheid. Slagen doen ze vaak af als geluk of toeval, zelden steken ze de pluimen op hun eigen hoed.

Potje breken

Faalangst wordt in de hand gewerkt door onze sterk prestatiegerichte maatschappij. De individuele waarde van de persoon wordt (te) vaak gemeten aan zijn competentie en bekwaamheid. De school wordt onder druk gezet om goede leerlingen af te leveren. *Wim Jacobs* is directeur van het vrij PMS-centrum in Vilvoorde en faalangst- en assertiviteitstrainer. Hij breekt een lans voor een veilig klimaat op school: «Als scholen veilige oorden willen zijn waar iedereen even veel kansen krijgt om te leren, dan mogen ze niet puur prestatiegericht zijn. Er is meer faalangst als we enkel het cognitieve evalueren en weinig oog hebben voor het sociale, creatieve en motorische functioneren van het kind. Het komt er dus op aan een schoolklimaat te creëren waar leerlingen rustig eens een potje mogen breken en voor hun waardering niet louter afhankelijk zijn van cognitieve prestaties. *Actieve leerlingenbegeleiding* zorgt dus voor veilig leren.»

In zijn boek «Stress op de middelbare school» zegt kinderpsychiater *Theo Compennolle* dat het niet de bedoeling kan zijn om de school en de klas zo te organiseren dat men alle mogelijke stressverwekkers weert. Niet alleen omdat stressverwekkers onvermijdelijk aan bepaalde taken verbonden zijn, maar ook omdat stress de groei en de ontwikkeling bevordert. Het is enkel zinvol stressverwekkers die kinderen belemmeren in het leerproces, zoals faalangst, zoveel mogelijk uit te schakelen. Het gaat dus over het wegwerken van de nutteloze stress.

Mislukken

Ook de omgangsstijl van de leraar speelt een rol. Een vriendelijke leerkracht kan via gesprekken een vertrouwensrelatie aangaan met elke individuele leerling. Als de leraar van *Katleen* en *Jeroen* aan binnenklasdifferentiatie doet, kan hij met hen realistische doelstellingen formuleren. Na de geleverde prestaties kan *positieve persoonsgerichte feedback* de onzekerheid bij *Katleen* en *Jeroen* doen verminderen. Bij een goede of een slechte test kan de leraar samen met hen op zoek gaan naar de eigenlijke oorzaken van succes of mislukking. Faalangstige leerlingen ontwikkelen na een mislukking de verwachting dat ze in een gelijkwaardige toekomstige taak opnieuw zullen mislukken. Ook hier kan de leerkracht het vicieuze cirkeltje helpen doorbreken. Maar hoe?

1. In de klas

Zorg voor een vriendelijke, niet bedreigende sfeer. Behandel de leerlingen zoals u wil dat ze u behandelen en maak uw gedrag zoveel mogelijk

voorspelbaar. Stel realistische, maar optimistische verwachtingen en geef voldoende individuele feedback over de geleverde prestaties. Maak uw appreciatie van de leerlingen niet afhankelijk van hun geleverde prestaties. Moedig uw leerlingen aan.

2. Bij nieuwe leerstof

Bouw de les stapsgewijs op. Geef precies aan wat de kern is van de leerstof en wat leerlingen moeten leren binnen welk tijdsbestek. Laat de leerlingen niet in het ongewisse over het al of niet begrijpen van nieuwe stof. Doe kleine controles die nagaan of ze de stof begrepen hebben. Geef heldere en volledige richtlijnen.

3. Bij toetsen.

Voor faalangstigen zijn toetsen precies het probleem. Daar ervaren zij het meest hun faalangst. Formuleer de toetsopdrachten dus helder en bondig en stel de vragen van makkelijk naar moeilijk. Geef aan welke opdrachten volstaan om een voldoende te halen. Vertel vooraf hoe uw test er zal uitzien, het geeft de leerlingen de kans om zich gericht voor te bereiden. Help ze ook om hun doelen af te stemmen op hun capaciteiten. Laat niet te veel tijd verstrijken tussen de test en de beoordeling, deel de punten zo vlug mogelijk mee en bespreek samen de fouten. Geef de leerlingen genoeg tijd en kondig de toetsen aan. Vermijd beurten voor de klas aan faalangstige leerlingen.

Training

Hoe vroeger de faalangstige deskundig wordt begeleid, hoe beter de resultaten. Het is dan ook belangrijk dat leerkrachten de signalen tijdig opmerken en doorverwijzen naar een PMS-medewerker. Vaak moeten leerkrachten wel wat energie pompen in het motiveren van leerlingen (en ouders) om hulp te zoeken

buiten de school. Het is immers van die motivatie afhankelijk of een behandeling tegen faalangst kan slagen. Een faalangsttraining kan werken rond de studiemethode of sociale vaardigheid, maar kan ook een relaxatetherapie, een cognitieve herstructureringstherapie of zelfs een medische therapie inhouden.

's Morgens voelt *Katleen* zich zo bang als een muis. Maar misschien mag ze haar lijstje met positieve gedachten wel op haar bank leggen. Het helpt haar echt vooruit. Thuis heeft ze daarop geschreven:

1. Ik heb mijn les geleerd.
2. Als ik rustig ben, kan ik beter antwoorden.
3. Als ik diep ademhaal, kan ik me meer herinneren.
4. Iedereen maakt fouten.
5. Als ik een fout maak, krijg ik de kans die te verbeteren. ■

OOK LERAARS HEBBEN FAALANGST

Klamme handen, een droge keel en een blok in uw maag als u wordt 'losgelaten' op een groep van dertig leerlingen of een goed gevulde studiezaal? Leerkrachten worden verondersteld orde te houden. Collega's die dat niet kunnen, worden vaak met de nek bekeken. Zij verliezen het geloof in zichzelf niet alleen voor de klas, ook bij hun collega's. Waar de schoolcultuur goed is, houden faalangstige leerkrachten hun problemen niet verborgen. Eroverpraten helpt al heel wat. Ervaren ratten hebben ongetwijfeld een lijstje met wat handige tips, knepen zeg maar, die faalangstige leerkrachten kunnen helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Realistische, haalbare doelstellingen zijn ook belangrijk. Niemand heeft een boodschap aan een boordevolle studiezaal met één leerkracht.

U heeft meer tips? Schrijf naar KLASSE (MUIS) - Koningsstraat 138 - 1000 Brussel.

• *U kunt een samenkomst voor ouders, leerkrachten en leerlingen organiseren. Zowel de Vlaamse Confederatie voor Ouders en Ouderverenigingen (VCOV) als de Educatieve Vereniging voor Ouderwerking in het Officieel Onderwijs (EVO) hebben er interessante werkvormen voor. De vormingsfiche 'Faalangst en stress' is bij de VCOV te verkrijgen. VCOV-leden betalen 50 fr., niet-leden 100 fr. (+portokosten). VCOV - Guimardstraat 1 - 1040 Brussel - ☎ 02-511 65 05 - fax 02-514 33 21. EVO - Schoonmeersstraat 26 - 9000 Gent - ☎ 09-222 86 73 - fax 09-242 01 69.*

Leuk voor zo'n werkwinkel is de video 'Examenitis' met handleiding, gratis uitleenbaar bij de Sint-Michielsbond - Dienst Gezondheidsopvoeding - Haachtsesteenweg 1805 - 1130 Brussel - ☎ 02-240 85 11 - fax 02-240 87 99. De video is vooral geschikt voor de derde graad van het secundair onderwijs.

• *In elk PMS-centrum kunnen ouders met faalangstige kinderen wel een brochure over faalangst op de kop tikken. Een praktische gids naar preventie toe is «Je kind helpen bij zijn studies: hoe doe je dat?» De brochure is voor 50 fr. (+portokosten) te verkrijgen bij EVO - Schoonmeersstraat 26 - 9000 Gent - ☎ 09-222 86 73 - Fax 09-242 01 69.*

Liever lui dan dom

OUDERS DE SCHULD?

«Ze juttten hun kinderen op. Ze dreigen snel met straf als er slechte cijfers zijn». Ouders kunnen inderdaad faalangst bevorderen. Misschien kan u het daar met hen eens over hebben. In de spiksplinter-nieuwe **KLASSE VOOR OUDERS** (die u over enkele dagen gratis op school ontvangt) verschijnt een speciale bijdrage over faalangst, met adviezen voor ouders. Voor u deze publicatie met de leerlingen meegeeft kan u er ook even met hen over praten.