

«Bart is een **bang** muisje op school. Hij gaat niet graag.

«ZO VOELT

Vaak heeft hij 's ochtends **buikpijn** en moeten we hem naar school slepen. Als hij op school zijn naam hoort, krimpt zijn maag.

Tijdens het schooljaar gaat het nog. Maar als er toetsen zijn is de pret er helemaal af. Thuis klapt hij dan helemaal dicht en begint te wenen. We proberen hem dan te **helpen**.

Maar op **school** weet hij soms niet meer wat we thuis samen hebben ingestudeerd.

Mijn muis noemt zichzelf **de domste van de klas.**»

«KOM MET GEEN ZESSEN AF!»

Tijdens het schooljaar al kunnen ouders ervoor zorgen dat hun kind geen faalangst krijgt:

- Uw kind vraagt om hulp? Achter zo'n vraag zit méér. Los het probleem niet meteen zélf op. Ouders kunnen hun kinderen ook **leren** hoe ze hun eigen problemen kunnen oplossen en kunnen steunen op hun eigen mogelijkheden.
- Missen is menselijk. Beschouw goede resultaten niet als vanzelfsprekend en spits u niet toe op wat slecht gaat. Laat uw kind voelen dat het **fouten** mag maken, ook thuis. Hij mag niet het gevoel krijgen uw aandacht of liefde te verliezen als hij in de fout gaat.
- Zorg voor **evenwicht** in de studietijd. Elk kind heeft ontspanning nodig. Vermijd sport waarbij competitie centraal staat.
- Geef even veel aandacht aan de **inspanningen** («goed geprobeerd!») als aan het resultaat.

«HET ZAL WEL GAAN!»

Maar wat bij crisisgevallen? Geen paniek.

- «Ik ga niet naar school, ik heb buikpijn.» Ga niet in op vermijdingsgedrag van uw kind. Door toe te geven geeft u hem niet de kans om te leren omgaan met **stress en mislukking**. Het maakt voor hem examens in de toekomst alleen maar moeilijker.
- Wapen u tegen wenen, prikkelbaarheid en negatieve voorspellingen. Blijf zelf **rustig** en vermijd emotionele scènes. Maar maak u er niet vanaf met een stuk van zijn werk over te nemen of met «het zal wel gaan!»
- Maak tijd om te **luisteren**. Werk samen een haalbare tijdsplanning uit die hem kan ondersteunen. Ga met hem op zoek naar wat haalbaar is. Verwacht niet meer dan wat uw kind aankan. Stel samen een positief denklístje op.
- Let op met **medicatie!** Het biedt geen echte oplossing voor faalangst en kan verslavend werken of ongewenste neveneffecten hebben. Raadpleeg de huisarts.
- Aarzel niet om, indien nodig, naar het PMS te stappen. Een aangepaste **behandeling** kan uw kind wel degelijk helpen.

«IK BEN DE DOMSTE VAN DE KLAS.»

Bart is niet bang van toetsen. Hij is bang van wat hij denkt over die toetsen. Als kinderen heel negatief denken over zichzelf, kunnen ze ook moeilijk met veel overtuiging of zelfverzekerd een taak uitvoeren. *Laat kinderen van jongs af aan veel taakjes uitvoeren die ze aankunnen (torens bouwen, vetes knopen, kleren aantrekken). Zo gaan ze positief over zichzelf denken: ik kan dat wel.* En natuurlijk is de mislukking een deel van de opvoeding. Maar leer ze bij een mislukking ook **juist denken**. Faalangstige kinderen die slecht presteren gaan vaak de oorzaak bij **zichzelf** zoeken: ze zijn dom. Gaat het goed, dan was de toets makkelijk of hebben ze geluk gehad. *Leer kinderen zoeken naar een juiste verklaring voor hun succes of mislukking. Help hen meer zelfvertrouwen te krijgen.*

«IK BEN BANG!»

Bart is niet alleen, één op de tien leerlingen lijdt aan faalangst. Bart is bang om te mislukken en daarom is hij bang om een toets te maken, een vraag te stellen, iets voor te dragen, soms zelfs bang dat iemand hem iets gaat vragen. Vaak vlucht hij ook voor zulke situaties. Maar waar Bart vooral bang voor is, is dat zijn ouders en de meester hem niet meer zullen mogen als hij mislukt.

ONZE BART ZICH OP SCHOOL»

«IK HEB BUIKPIJN!»

Faalangst voel je aan je lichaam. Hartkloppingen, **nagelbijten**, maag- en darmklachten, hoofdpijn en duizeligheid zijn de belangrijkste tekens. Piekergedachten gaan overheersen («Wat zullen ze weer van mij denken?»). Daardoor vermindert de concentratie. Lessen instuderen wordt moeilijk, elke test wordt een puinhoop. Twee hulpmiddeltjes: rustig leren ademen (wie zijn ademhaling controleert kan zich beter ontspannen) en enkele positieve gedachten op een klein kaartje schrijven («Ik heb mijn les geleerd»).

«IK WIL NIET NAAR SCHOOL!»

Sommige scholen werken faalangst in de hand omdat ze te erg op **prestaties** zijn gericht. Gelukkig weten vele scholen beter. Bart moet weten dat hij op zijn school mag falen, hij maakt het wel weer goed. De meester en de juf kijken trouwens naar méér dan alleen naar die punten. Zij willen best extra aandacht besteden aan de angst van uw kind. Als de ouders van Bart met hen afspreken mag Bart waarschijnlijk zijn positief denklijstje wel gebruiken in de klas. Alle Vlaamse leerkrachten vinden trouwens deze maand in hun eigen blad *Klasse* een bijdrage over de aanpak van faalangst op school. Zo kunnen we er samen iets aan doen.

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.

- De meeste PMS-centra hebben uitstekende brochures over faalangst. Vraag naar het PMS-centrum dat met de school verbonden is. Loop er gerust eens binnen. Bovendien kan uw kind er deskundige **hulp** krijgen.
- De Vlaamse Confederatie van Ouders en Ouderverenigingen (VCOV) kan het oudercomité van de school van uw kind ondersteunen bij het organiseren van één of meerdere avonden over faalangst. De vormingsfiche **'Faalangst en Stress'** is daarbij de eerste aanzet. Ouders kunnen de fiche aanvragen bij de VCOV - Guimardstraat 1 - 1040 Brussel - ☎ 02-511 65 05 - fax 02-514 33 21. VCOV-leden betalen 50 fr, niet-leden 100 fr (+ portokosten).
- Ook de Raad voor Ouders van het Gemeenschapsonderwijs (ROGO) en de Koepel van Ouderverenigingen van het Officieel Gesubsidieerd Onderwijs (KOOGO) kunnen oudercomités op school **ondersteunen**. ROGO - J. De Lalaingstraat 28 - 1040 Brussel - ☎ 02-234 58 68. KOOGO - Ravensteingalerij 27 bus 8 - 1000 Brussel - ☎ 02-512 88 74.
- 'Je kind helpen bij zijn studies: hoe doe je dat?' is een brochure van de Educatieve Vereniging voor Ouderwerking in het Officieel Onderwijs (EVO) en staat bol van praktische **tips voor ouders**. De brochure is te verkrijgen voor 50 fr (+ portokosten) bij EVO - Schoonmeersstraat 26 - 9000 Gent - ☎ 09-222 86 73 - fax 09-242 01 69.

