



«IK KAN D

FAALANGST. Goed, beter, best...

► **Wat?** Faalangst betekent bang zijn om bij een taak te falen: toetsen, examens, erbij horen, over de bok springen... Die angst kan kinderen blokkeren: ze doen niks meer, haken af. Bij andere kinderen zorgt de angst ervoor dat ze nog harder werken, geen afstand kunnen nemen, zich nooit ontspannen. Nog anderen wisselen hard werken en stilvallen af.

► **Wie?** Eén op tien kinderen leidt aan een vorm van faalangst: vooral kinderen met weinig zelfvertrouwen. Meer meisjes dan jongens.

► **Waarom?** Faalangst is een gevoel. Kinderen zijn bang dat ze door een slechte prestatie de waardering van hun ouders, klasgenoten en leerkrachten verliezen («Dat had ik niet verwacht van jou»), of het geloof in eigen kunnen («Ik kan toch niks»). Faalangstigen zijn slechte voorspellers: ze geloven dat de kans op mislukken erg groot is.

► **Gevolgen?** Sommige faalangstige kinderen ontwijken nieuwe uitdagingen. Ze gaan zich vlug het domste of meest luie kind van de klas voelen. Dat leidt vaak tot demotivatie: ze willen niet meer leren, willen niet meer naar school. Ze worden liever lui dan dom genoemd.

HOE VOORKOMT U FAALANGST?

Verwachting en ondersteuning

- **Niemand is perfect.** Laat voelen dat uw kind fouten mag maken, ook thuis.
- Laat kinderen **van jongsaf aan** veel taakjes uitvoeren die ze aankunnen (torens bouwen, kledij aandoen, boterhammen smeren...) en geef positieve reactie. Succes helpt ze geloven in zichzelf. Kinderen die veel mislukkingen in hun rugzak meesleuren, gaan geen nieuwe (leer)uitdagingen aan. Soms geven ouders overdreven gevaartekens: «Pas op, doe niet zo gevaarlijk, maak je niet vuil...» Kinderen gaan dan minder ontdekken, durven geen uitdagingen aannemen. Zorg wel bij elke uitdaging voor een vangnet: «Ik ben er voor jou».
- Leer kinderen zoeken naar een **juiste verklaring** voor hun succes of hun mislukking. En leer ze die aanvaarden. Faalangstige kinderen gaan vaak ten onrechte de oorzaak bij zichzelf zoeken «Ik ben dom». Als het goed gaat, zeggen ze dat ze gewoon geluk hadden («Het was gemakkelijk»).
- **Observeer uw kind.** Kijk wat het aankan. Stem uw verwachtingen af op zijn capaciteiten. (Moet hij werkelijk 80 % voor wiskunde halen?) Wie voortdurend boven zijn mogelijkheden moet presteren en daarom faalt, geraakt gedemotiveerd.
- Uw kind zit met een vraag of een probleem? Los het niet meteen zelf op. Help, maar leer uw kind vooral hoe het zijn **probleem zelf kan oplossen**.
- Geef **het goede voorbeeld**. Hoe gaat u zelf om met presteermomenten («Ik mag toch niet afgaan!»). Geeft u ook aan uw kinderen toe dat u fouten maakt. Of bent u perfect?
- **Vergelijk** de prestaties van uw kind niet met dat van broers, nichtjes, burens etc... die veel handiger, slimmer zijn. Vergelijk wel met de vorige prestaties van uw kind. Geef evenveel aandacht aan de inspanning als aan het resultaat: «Je hebt je best gedaan». Dat motiveert.
- **Zorg voor evenwicht** in het leven van uw kind. Elk kind heeft ook ontspanning nodig. Vermijd sport waar competitie centraal staat.
- Verhalen over uw **succes van vroeger** kunnen uw kind erg onder druk zetten. Vertel ook over uw twijfels en mislukkingen.
- Ouders kiezen vaak voor een school/studierichting waar kinderen het **niet te gemakkelijk** hebben. Sommige kinderen blokkeren dan.

«Vorig week kreeg Jasper een rapport. Hij was aardig ontg
een nieuw rekenblad mee vo
ik kan dat niet', zuchtte hij
dat hij alleen maar negens
port. En dat is het enige w

(Brenda,

Eén kind op tien li



Dit is de tweede bijdrage van de twintigdelige
nu of ooit? Eén op tien kinderen heeft een of
ken gebeurt pas efficiënt als ouders, school en
hun eigen Klasse ook alle achtergronden om
kan u lezen op de internetsite van Klasse: ww
het SISO-nummer 416.5 (trefwoord angst). Zin
- Marc Litière - Lannoo.

Deze tekst kwam tot stand in samenwerking
en andere specialisten.

DAT NIET»

DE EERSTE LIJN²
BIJHOUDEN
FAALANGST

n zeven voor rekenen op zijn
rootheid. Vandaag bracht hij
an school: huiswerk. 'Mama,
voortdurend. Zijn vader wil
en tieners haalt op zijn rap-
raaraan Jasper nu denkt.»
moeder)
ijdt aan faalangst.



UW KIND HEEFT FAALANGST?

Luisteren en denken

Eén op tien kinderen heeft een of andere vorm van faalangst.

► **Mogelijke signalen:** uw kind piekert veel, denkt enkel aan wat kan mislopen. Uw kind heeft vaak hoofdpijn, maag- of darmklachten, gaat nagelbijten. Uw kind is verlegen, gesloten, of hangt integendeel de clown uit, zoekt uitvluchten («Ik ben ziek»), liegt («Ik ben mijn papier kwijt»), huilt...

► **Niet doen/zeggen:** Blijven *negeren* «Ach, je kan dat wél», *verwijten* «Doe toch niet zo flauw», *ingaan op vermijdingsgedrag* «Je moet vandaag niet naar school», *vergelijken* met anderen «Zij kunnen dat wél», zomaar *medicatie* geven...

► **Wel doen/zeggen:**

- 1 **Blijf rustig**, als uw kind panikeert, panikeer dan niet mee, vermijd emotionele scènes.
- 2 Maak tijd om te **luisteren**. «Vind je zelf dat je het niet goed genoeg kan?» «Wat heb je al gedaan?»
- 3 **Aanvaard** dat er een probleem is. Deel het probleem: «We gaan er samen aan werken». Contacteer eventueel de leerkracht op school.
- 4 Stel uw kind **gerust**. Zeg dat faalangst bij het dagelijkse leven hoort, dat u het ook hebt. Mislukken mag en is zelfs nodig om te leren. Geef toe dat u ook zelf fouten maakt.
- 5 Vertel uw kind over zijn **positieve eigenschappen**: «Je bent misschien minder goed in rekenen, maar je kan goed sporten, bent een leuke broer, een goede speelkameraad».
- 6 Buig de **negatieve gedachten** om. Ga samen op zoek naar wat uw kind écht angstig maakt en koppel die angst los van de taak. «Ik ben bang dat papa/de leerkracht boos zal zijn als..., dat leerlingen me gaan uitlachen als...» Klopt die negatieve gedachte wel? Vervang die negatieve gedachten door positieve: «Papa is blij als je je best doet, je hebt je les goed geleerd, je kan het.»
- 7 **Stimuleer uw kind** om zijn opdracht (toets, spreekbeurt, sporttest) toch uit te voeren. Maak voor het kind duidelijk dat er geen weg naast is. Ga niet in op vermijdingsgedrag.
- 8 **Geef structuur**. Pas de opdracht aan (deelopdrachten, samen stappen zetten), help een studieplanning opmaken. Ga op zoek naar wat voor uw kind haalbaar is en laat het van dat succes genieten. Zeg dat het mag mislukken, zijn inzet telt.
- 9 Aarzel niet om naar **het CLB** (Centrum voor Leerlingenbegeleiding) te stappen als u zelf geen uitweg ziet. Een aangepaste behandeling kan helpen.

WAT KAN U VAN DE SCHOOL VERWACHTEN?

Ruimte en aandacht

- **Presteren** is niet het enige wat telt op school. De school is ook een leefschool.
- Op school is er plaats voor **gevoelens**: kinderen mogen bang, blij, verdrietig, kwaad zijn...
- Er is een **vast ritme** op school dat rust geeft. Er is ook tijd voor ontspanning.
- De school pept de kinderen tijdens **toetsperiodes** niet op en stelt realistische verwachtingen.
- Toetsopdrachten zijn helder en bondig geformuleerd. De vragen staan van makkelijk naar moeilijk. De verbeteringen komen snel.
- Een kind met faalangst is een **gedeeld probleem** voor ouders en school.
- Faalangst wordt op school vlug opgemerkt. Indien nodig wordt samen met het CLB een **begeleidingsplan** uitgewerkt. Misschien mag uw faalangstig kind wel een positief denklijstje gebruiken:

MIJN SPIEBRIEFJE

- Ik heb mijn les geleerd.
- Als ik rustig ben, kan ik beter antwoorden.
- Als ik diep ademhaal, kan ik me meer herinneren.
- Iedereen maakt fouten, ook mama, papa en de meester of de juf.
- Als ik een fout maak, kan ik ze later wel verbeteren.

reeks De Eerste Lijn. Misschien bijhouden voor
andere vorm van faalangst. Faalangst aanpak-
CLB samenwerken. De leerkrachten krijgen via
faalangst tegen te gaan. Meer over faalangst
w.klasse.be/archieven en in de bibliotheek bij
in een boek? «Ik kan dat niet», zegt mijn kind

met leerlingen, ouders, leerkrachten, het CLB