

Help Faalangst

«Ik kan dat niet»



«Vorig week kreeg Jasper een zeven voor rekenen op zijn rapport. Hij was aardig ontgoocheld. Vandaag bracht hij een nieuw rekenblad mee van school: huiswerk. 'Mama, ik kan dat niet', zuchtte hij voortdurend. Zijn vader wil dat hij alleen maar negens en tiens haalt op zijn rapport. En dat is het enige waaraan Jasper nu denkt.» (Brenda, moeder)

Eén kind op tien lijdt aan faalangst.

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.

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 SPIEKBRIEFJE

- 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.

Dit is de tweede bijdrage van de twintigdelige reeks "De Eerste Lijn". Misschien bijhouden voor nu of ooit? Eén op tien kinderen heeft een of andere vorm van faalangst. Faalangst aanpakken gebeurt pas efficiënt als ouders, school en CLB samenwerken. De leerkrachten krijgen via hun eigen Klasse ook alle achtergronden om faalangst tegen te gaan. Meer over faalangst kan u lezen op de internetsite van Klasse: www.klasse.be/archieven en in de bibliotheek bij het SISO-nummer 416.5 (trefwoord angst). Zin in een boek? «Ik kan dat niet», zegt mijn kind - Marc Litière - Lannoo.

Deze tekst kwam tot stand in samenwerking met leerlingen, ouders, leerkrachten, het CLB en andere specialisten.

<http://www.klasse.be/ouders/help/24/147>