

FAALANGST

Welke basissuggesties zijn er voor het omgaan met faalangst?

- Bied de leerling stapsgewijs opdrachten aan met een opbouwende moeilijkheidsgraad; begin met opdrachten die de leerling kind bekend zijn en die hij goed kan uitvoeren.
- Spreek de opdrachten vooraf door met de leerling zodat de bedoeling van de opdrachten duidelijk is.
- ☐ Maak duidelijk wat er bij een bepaalde opdracht precies verwacht wordt van de leerling; spreek eventueel af aan welke eisen het eindresultaat moet voldoen (bijvoorbeeld bij het werken aan een project).
- ☐ Hanteer de taal der bemoediging en niet de taal der bevestiging (dus: 'probeer het maar' in plaats van: 'je kunt het wel').
- Geef aan op welke manier de leerling te werk kan gaan bij het zoeken naar de oplossing, denk aan een voorbeeld dat bij een opdracht gegeven wordt bekijken.
- Geef aan op welke manier de leerling hulp kan vragen.
- ☐ Loop in het begin regelmatig even langs bij de leerling om feedback te geven.
- ☐ Zorg voor terugkoppelingsmomenten waardoor u voorkomt dat het kind te lang aan het modderen is.
- Bespreek de opdracht na met de leerling en leg hierbij de nadruk op het proces en niet op de oplossing.
- Geef een compliment wanneer de leerling kan aangeven wat hij geprobeerd heeft, ook als de oplossing niet goed is.
- ☐ Geef alleen complimenten bij een resultaat waarvoor de leerling zich ook werkelijk heeft moeten inspannen;
- Vraag bij de evaluatie wat er volgens de leerling goed is gegaan en wat er mogelijk nog verbeterd kan worden;
- ☐ Als u merkt dat de leerling in staat is om uit zichzelf met een opdracht te beginnen kunt u de voorbereiding langzaam afbouwen. Het evalueren van het werk blijft wel van belang.

Wat is het verschil tussen positieve en negatieve faalangst?

Bij faalangst kan er onderscheid gemaakt worden tussen positieve en negatieve faalangst.

Positieve faalangst zorgt ervoor dat kinderen in situaties die een bepaalde spanning met zich meebrengen (bijvoorbeeld het maken van een toets) extra alert worden en daardoor beter gaan presteren.

Bij *negatieve faalangst* ontstaat in gelijksoortige situaties een soort verlamvend gevoel dat de prestaties van het kind op een negatieve manier beïnvloedt. Negatieve faalangst kan leerlingen soms ernstig belemmeren in hun functioneren.

Waardoor wordt faalangst veroorzaakt?

Faalangst is vaak het gevolg van een combinatie van een negatief zelfbeeld, een hoge mate van perfectionisme en het ontbreken van de juiste werk- en leerstrategieën. Een negatief zelfbeeld kan ontstaan omdat kinderen de reden dat ze goed presteren niet aan zichzelf toeschrijven, maar aan de omstandigheden (externe locus of control).

Bijvoorbeeld: ik heb de toets goed gemaakt omdat hij heel makkelijk was, niet omdat ik het goed geleerd heb.

Kinderen die heel perfectionistisch zijn ingesteld, leggen de lat voor zichzelf erg hoog. Het gevolg is dat ze het in hun eigen ogen eigenlijk nooit goed doen, wat kan leiden tot een negatief zelfbeeld. Wanneer kinderen niet over de juiste werk- en leerstrategieën beschikken om een taak goed uit te voeren, kan dit bij bepaalde taken of opdrachten een zekere spanning veroorzaken waardoor gevoelens van faalangst versterkt kunnen worden. Meestal gaat het dan om taken die onoverzichtelijk zijn of weinig structuur bieden, zodat het kind niet weet hoe hij te werk moet gaan.

Faalangst kan bij hoogbegaafde kinderen al heel jong ontstaan omdat zij eigenlijk

nauwelijks een inspanning hoeven te leveren om succesvol te zijn. Daardoor ontbreekt de noodzaak van het aanleren van goede werk- en leerstrategieën, vermindert het taakbewustzijn, en bouwen zij nauwelijks of geen spanningsboog op. Op het moment dat de leerling dan een taak moet verrichten waarbij deze vaardigheden wél vereist zijn, ontstaat er een probleem. De leerling kan zich bijvoorbeeld onvoldoende concentreren en doet als gevolg daarvan een relevante faalervaring op: door een groot aantal slordigheidfouten (concentratiefouten) is de kwaliteit van het werk beneden de maat. De leerling denkt: 'zie je wel, ik kan dit niet'. Deze gedachte beïnvloedt het zelfbeeld van de leerling en legt de basis voor het ontstaan van faalangst.

Komt faalangst meer voor bij hoogbegaafde kinderen?

Negatieve faalangst komt relatief vaker voor bij hoogbegaafde kinderen. De reden hiervoor is dat hoogbegaafde kinderen veel minder faalervaringen opdoen dan andere kinderen en daardoor niet goed leren wat het is wanneer je iets niet kunt. Deze kinderen leggen de oorzaak van succes of falen niet bij zichzelf, maar buiten zichzelf. Wanneer iets lukt, denken ze dat dat komt omdat de taak gemakkelijk was, maar niet dat het komt door hun eigen inspanning.

Omdat ze eraan gewend zijn dat alles ze altijd relatief gemakkelijk afgaat, leggen ze voor zichzelf de lat erg hoog. Het gevolg is dat ze opdrachten of situaties gaan vermijden die hun onbekend zijn of waarvan ze het idee hebben dat ze de oplossing niet weten. Door het vermijden van nieuwe leerervaringen wordt de negatieve faalangst steeds verder versterkt en ontstaat er een negatieve spiraal. Ook beschikken hoogbegaafde kinderen vaak minder over werk- en leerstrategieën die nodig zijn om een voor hen moeilijke taak tot een goed einde te brengen omdat zij veel minder ervaring opdoen met het verwerven van deze strategieën dan andere kinderen.

Hoe kun je faalangst herkennen?

Faalangstige kinderen kenmerken zich doordat ze onzeker reageren op opdrachten die nieuw en onbekend zijn. Ze zullen vrij snel zeggen dat een taak voor hen te moeilijk is en zijn minder geneigd om te proberen of ze de opdracht misschien toch zelf tot een goed einde kunnen brengen. De leerling valt duidelijk op omdat hij opstartproblemen lijkt te hebben bij taken waarvan u denkt dat hij deze goed zou kunnen maken. Deze kinderen zullen vaak snel om hulp vragen of ze vragen juist geen hulp, maar komen tot niets.

Kinderen met faalangst zullen vooral problemen hebben met relatief ongestructureerde opdrachten omdat ze niet beschikken over de juiste werk- en leerstrategieën om met een dergelijke taak om te gaan.

U kunt hierop inspelen door:

- een opdracht vooraf door te nemen met de leerling;
- aan te geven welke actie een leerling zelf moet hebben ondernomen alvorens hij om hulp mag vragen;
- een duidelijke structuur te bieden bij opdrachten;
- de leerling de juiste werk- en leerstrategieën aan te bieden.

Welke effecten heeft faalangst op het werken met verrijkingsmateriaal?

Leerlingen met faalangst zullen dan over het algemeen niet uit zichzelf op zoek gaan naar uitdagingen op leergebied en zullen dus het werken met verrijkingsmateriaal uit de weg gaan omdat dat opdrachten zijn met een hoge moeilijkheidsgraad waarbij de oplossing niet direct voor de hand ligt.

U zult als leerkracht in dit geval het initiatief moeten nemen om de leerling verrijkingsmateriaal aan te bieden. Het is hierbij belangrijk om de moeilijkheidsgraad van de opdrachten langzaam op te bouwen zodat de leerling in het begin succeservaringen op kan doen. Verder is het belangrijk om in het begin de opdrachten vooraf door te spreken met de leerling zodat hij het vertrouwen kan opbouwen dat hij de opdracht kan oplossen.

Hoe kan faalangst voorkomen worden?

De kans dat een kind faalangst ontwikkelt is minder groot wanneer een kind vanaf het begin in voldoende mate met opdrachten of situaties in aanraking komt die voor hem moeilijk zijn en waarin hij leert ervaren dat er ook dingen zijn die je niet direct goed kunt doen.

Dit betekent dat het belangrijk is om een hoogbegaafde leerling vanaf het eerste begin op school zoveel mogelijk aan te spreken op zijn niveau, zodat de leerling een reëel zelfbeeld kan ontwikkelen en juiste werk- en leerstrategieën kan leren. Daarnaast is het belangrijk dat de hoogbegaafde leerling leert dat zijn werk niet alleen door een ander, maar ook door hem zelf geëvalueerd kan worden. De leerling kan leren daarbij voor zichzelf te vragen: wat ging er goed en hoe kwam dat? Wat ging er minder goed en had ik dat anders kunnen aanpakken? Heb ik op het juiste moment hulp gezocht? Was die hulp ook wat ik nodig had?

Zolang de leerling het gevoel heeft dat de evaluatie van zijn werk vooral van een ander afhangt, kan de leerling het gevoel ontwikkelen dat hij daar zelf geen invloed meer op uit kan oefenen en dus ook het gevoel ontwikkelen dat succes en falen door externe factoren wordt veroorzaakt.

De kwaliteit van projectwerk blijft ver achter bij mijn verwachting. Hoe kan dat?

Voor leerlingen met faalangst is het maken van een project een van de zwaarste klussen die er is. In de eerste plaats moet de leerling een idee hebben wat er van hem verwacht wordt. Vaak blijkt dat de leerling denkt dat u meer van hem verwacht dan hij feitelijk kan leveren. Heel vaak blijkt ook dat het idee van de leerling hierover niet spoort met uw eigen verwachtingen.

In de tweede plaats is het werken aan een project een volkomen open werkstructuur waarbij er veel van de werk- en leerstrategieën van de leerling wordt verwacht. Juist bij leerlingen met faalangst blijken deze strategieën niet altijd even sterk ontwikkeld te zijn. Feitelijk 'zwemt de leerling in het diepe zonder dat hij echt heeft leren zwemmen'.

In de derde plaats ervaart de leerling met faalangst het werken aan een project als een situatie waarin hij pas aan het eind van het traject een bevestiging krijgt of zijn werk al dan niet aan uw maatstaven voldoet. Voor iemand die bang is om te mislukken is dat een duidelijk beangstigende situatie. Om een faalangstige leerling aan een project te kunnen laten werken worden er niet alleen van de leerling maar ook van de leerkracht specifieke inspanningen vereist.

- Zorg ervoor dat het leerdoel van het project helder is.
- Check wat de leerling van zichzelf verwacht bij het project (zowel in kennis en vaardigheid als zelfstandigheid).
- Formuleer de projecteisen in termen van waarneembaar leerlinggedrag (je kunt straks...; je kent straks...).
- Spreek duidelijk af hoe u de projecteisen en leerdoelen gaat meten. Bied de leerling duidelijk ruimte voor eigen inbreng.
- Maak samen met de leerling een stappenplan waardoor er structuur in zijn werk komt.
- Spreek af op welke momenten u samen bekijkt of alle zaken volgens plan en naar wens verlopen.
- Als de leerling tussentijds aan de slag gaat, zorg er dan voor dat u regelmatig even langs loopt om voor tussentijdse feedback te zorgen.
- Als het project wordt afgerond bespreekt u eerst hoe de leerling gewerkt heeft. Wat ging er goed, hoe kwam dat, welke rol had de leerling daarbij? Wat ging er minder goed, had dat anders aangepakt kunnen worden? Was de geboden hulp effectief? et cetera.
- Pas als dat deel geëvalueerd is, kijkt u samen met de leerling of alle leerdoelen en projecteisen behaald zijn.
- Beloon als de leerling een reële inspanning heeft geleverd, maar niet als hij niets wezenlijks gedaan heeft om het resultaat te behalen.

Waarom hebben sommige hoogbegaafde kinderen last van opstartproblemen?

Kinderen met faalangst hebben vaak problemen met het beginnen aan hun werk. De leerling weet niet meteen hoe hij een taak moet aanpakken en trekt dan voor zichzelf de conclusie 'dit kan ik niet' en probeert vervolgens ook niet meer om de opdracht op te lossen. Hij blokkeert als het ware. U kunt dit voorkomen door het werk voor te bespreken met de leerling.

Vraag hierbij:

- Is de opdracht duidelijk?
- Heb je een idee hoe je de opdracht aan kunt pakken?
- Waar kun je eventueel extra informatie vinden?

Welke rol speelt de omgeving bij het ontstaan van faalangst?

De omgeving kan faalangst veroorzaken of versterken door heel hoge eisen te stellen aan een leerling of door de leerling vooraf niet duidelijk te maken wat er van hem verwacht wordt. Een belangrijk punt daarbij is dat we geneigd zijn om van hoogbegaafde leerlingen te verwachten dat zijn (nagenoeg) foutloos werken en altijd extreem hoge prestaties halen. Als de leerling deze verwachting niet waarmaakt, zijn we al snel geneigd om hem op een teleurgestelde manier aan te spreken: 'van jou had ik meer verwacht' of 'dat valt me van je tegen'. Als de prestaties van een leerling niet overeenkomen met uw verwachting is het verstandiger om in de eerste plaats te bedenken of uw verwachting reëel is. Hoogbegaafde leerlingen die op hun niveau worden uitgedaagd of ver beneden hun eigen niveau werken, maken nu eenmaal fouten als onderdeel van het leer- (of juist vervelings-) proces. De volgende stap is dat u nagaat of de leerling een wezenlijke inspanning heeft moeten leveren om tot het bereikte resultaat te komen. Een leerling die 'maar' een zeven haalt voor zijn topografie, maar daar absoluut niet voor geleerd heeft, levert niet eens zo'n slechte prestatie, zijn inspanning is dan echter wel beneden alle peil geweest.

Bij hoogbegaafde leerlingen is het belangrijk dat zowel de ouders als de leerkracht duidelijk omschrijven wat zij van het kind verwachten. Door te zeggen 'het is niet erg als het niet lukt, als je maar je best doet' heeft de leerling onevenredig veel speelruimte. Formuleer wat u verstaat onder 'je best doen'. Het kan immers zijn dat de leerling vindt dat hij al erg zijn best heeft gedaan op een opstel van vijf regels dat hij in een half uur geproduceerd heeft, terwijl u eigenlijk verwacht dat hij in die tijd minstens een opstel van een heel kantje schrijft.

Het is belangrijk om reële eisen te stellen aan de leerling, waarbij u rekening houdt met de mogelijkheden van het kind. Dit betekent dat u bij hoogbegaafde kinderen soms hogere eisen kunt en mag stellen maar dat het afhangt van de manier waarop u daarmee omgaat.

Waarom hebben leerlingen na een vervroegde doorstroming soms last van faalangst?

De leerling was er tot het moment van de vervroegde doorstroming aan gewend dat hij de beste van de groep was. Nu ervaart hij ineens dat dit niet langer het geval is. De leerling kan daardoor gaan denken dat hij het niveau in de nieuwe groep niet aankan en dit kan leiden tot faalangst en een negatief zelfbeeld.

Besprek voor de doorstroming met de leerling dat het werk in de nieuwe groep voor hem moeilijker is dan het werk in de oude groep en dat het dus logisch is dat hij niet (meteen) tot de besten van de groep behoort. Verder gelden hier dezelfde handelingssuggesties ter voorkoming van faalangst als bij alle andere hoogbegaafde leerlingen.

Algemene handelingssuggesties:

- Bied de leerling stapsgewijs opdrachten aan met een opbouwende moeilijkheidsgraad; begin hierbij met opdrachten die de leerling bekend zijn en die hij goed kan uitvoeren.

- Spreek de opdrachten vooraf door met de leerling zodat de bedoeling ervan duidelijk is.
 - Maak duidelijk wat er bij een bepaalde opdracht precies verwacht wordt van de leerling en spreek eventueel af aan welke eisen het eindresultaat moet voldoen (bijvoorbeeld bij het werken aan een project).
 - Hanteer de taal der bemoediging en niet de taal der bevestiging (dus 'probeer het maar' in plaats van 'je kunt het wel').
 - Geef aan op welke manier de leerling te werk kan gaan bij het zoeken naar de oplossing, bijvoorbeeld door het bekijken van een voorbeeld dat gegeven wordt bij de opdracht.
 - Geef aan op welke manier de leerling hulp kan vragen.
 - Loop in het begin regelmatig even langs bij de leerling om feedback te geven. Zorg dus voor terugkoppelingsmomenten waardoor u voorkomt dat het kind te lang aan het modderen is.
 - Bespreek de opdracht na met de leerling en leg hierbij de nadruk op het proces en niet op de oplossing.
 - Geef een compliment wanneer de leerling kan aangeven wat hij geprobeerd heeft, ook al is de oplossing niet goed.
 - Geef alleen complimenten bij een resultaat waarvoor de leerling zich ook werkelijk heeft moeten inspannen.
 - Vraag bij de evaluatie wat er volgens de leerling goed is gegaan en wat er mogelijk nog verbeterd zou kunnen worden.
 - Wanneer u merkt dat de leerling in staat is om uit zichzelf met een opdracht te beginnen kunt u de voorbereiding langzaam afbouwen. Het evalueren van het werk blijft wel van belang.
- U kunt ook kijken bij de suggesties bij de onderwerpen *perfectionisme*, *zelfbeeld* en *werk- en leerstrategieën*.

Welke literatuursuggesties zijn er te geven over het omgaan met faalangst?

Literatuursuggesties:

- Overbeek, M. (2001). Bang om te falen. *Talent*, 3, (5), 24-26.
- Burgers-Veltmeijer, A. (2004). Angstige kinderen. *Talent*, 6, (1), 13-15.
- Nieuwenbroek, A. & A. ter Beek. (1999). *Faalangst aan de start: handreiking voor het basisonderwijs*. 's Hertogenbosch: KPC-groep.