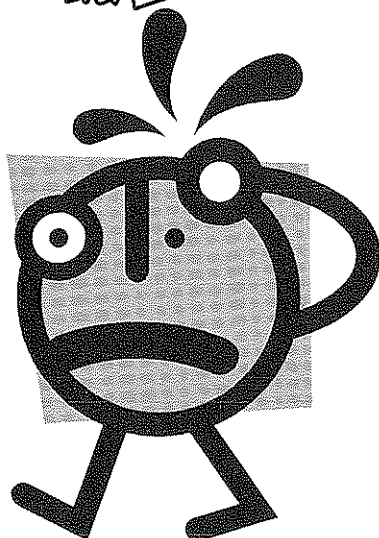




Faalangst, wat is het?

Faalangst is een angst die zich voordoet als iemand iets moet gaan doen, aan het doen is of heeft gedaan.

Dat leidt soms tot optimale prestaties of optimaal gedrag en soms tot verminderde prestaties of ongewenst gedrag.

Dat betekent dat men wel onderscheid maakt tussen twee soorten faalangst, nl. positieve faalangst en negatieve faalangst.

Die angst komt voor in verschillende gradaties. Je zou kunnen zeggen dat er een schaal is van een beetje faalangstig tot een verlammende angst, die zelfs een fobie kan worden.

Er zijn kinderen die een lichte spanning hebben als ze iets moet gaan doen. Die lichte spanning zorgt er voor dat ze optimaal geconcentreerd zijn en daardoor ook optimaal presteren. Het andere uiterste is dat van het kind dat prima presteert, maar dat doet vanuit een overdreven geldingsdrang om te willen presteren en zichzelf te bewijzen aan zichzelf en meestal ook aan anderen.

De basis van die overdreven geldingsdrang, het zich steeds weer willen meten met anderen, is vaak ook angst.

Daarnaast is er ook een negatieve faalangst met een schaal van een beetje faalangstig naar zeer faalangstig.

De kenmerken van faalangst zijn:

- vormen van angst voor bepaalde activiteiten in de vorm van het er tegen op zien of het willen ontvluchten, maar ook een meer algemene angst bij het kind. Soms ontwikkelt zich vanuit de angst voor een bepaalde situatie een algemene bangheid van een kind in de vorm van het in het algemeen niets meer durven.
- gespannenheid, te zien in lichamelijke gespannenheid, vaak gepaard gaan met lichamelijke klachten
- geldingsdrang in de vorm van het jezelf steeds met anderen willen meten
- schoolaversie in de vorm van het een hekel krijgen aan school
- verminderen van prestaties.

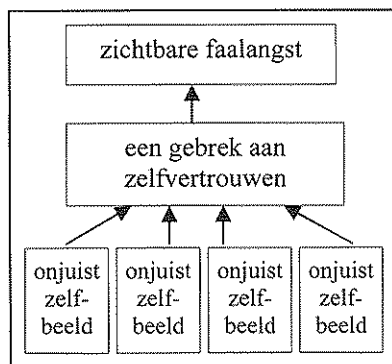
Vaak worden faalangstige kinderen ook geplaagd omdat ze een dankbaar object zijn voor plaaggeesten.

Samenvattend betekent dit dat faalangstige kinderen niet gelukkig zijn en geen ontspannen jeugd hebben en dat is voldoende reden om ze serieus te begeleiden.

Faalangst, wat zit er achter?

Faalangst heeft te maken met een gebrek aan zelfvertrouwen. Kinderen hebben moeite om iets te gaan doen, hebben spanningen tijdens het uitvoeren van iets of hebben een onprettig gevoel als ze iets gedaan hebben omdat ze te weinig zeker over zichzelf zijn.

Die onzekerheid over zichzelf komt voort uit een onjuist zelfbeeld. In een overzicht ziet dat er als volgt uit:



Zo zijn er vier ongewenste zelfbeelden te onderscheiden, namelijk:
a. een diffuus zelfbeeld

Hierbij gaat het om kinderen die nauwelijks iets over zichzelf weten. Ze hebben nauwelijks een persoonlijkheid, weten niet wat ze kunnen en willen, wat ze leuk/lekker vinden en weten ook niet wat anderen van hen vinden. Dat algemene gebrek aan zelfkennis en die algehele onzekerheid kan hen faalangstig maken. Dit is de meest ernstige



vorm van een ongewenst zelfbeeld, omdat het vaak duidt op een persoonlijkheidsstoornis.

Er is dan sprake van een onvermogen om vanuit ervaringen jezelf te leren kennen of er is sprake van emotionele problemen die als een soort van gordijn voor het *ik* van het kind hangen.

b. een verondersteld vermogen

Dit zijn kinderen die denken dat ze van alles kunnen, terwijl dat juist niet het geval is. Ze denken te positief en te rooskleurig over zichzelf.

Soms heeft dat ook te maken met het onjuist waarnemen van zichzelf, een soort tekort om kennis over zichzelf te vergaren, maar het kan ook te maken hebben met het feit dat het kind vanuit zijn omgeving onvoldoende gespiegeld krijgt hoe het is. Soms zijn ouders te rooskleurig en te weinig kritisch en ontwikkelt zich op grond van die omgeving een onjuist zelfbeeld.

Het is duidelijk dat er vanuit dit zelfbeeld over het algemeen geen faalangst ontstaat. Het kind denkt immers dat het alles kan.

c. een verondersteld onvermogen

Dit is het tegenovergestelde van het voorafgaande zelfbeeld. Hier gaat het om kinderen die te slecht over zichzelf denken. Het zijn kinderen die denken dat niemand van ze houdt en dat ze weinig kunnen, terwijl dat in werkelijk niet zo is. Zo'n zelfbeeld is vaak een ontstaansbron voor faalangst.

Het ontstaat omdat er een stoornis is in het opbouwen van kennis omtrent je eigen functioneren (een soort leerstoornis) en het beoordelen/accepteren van wat anderen van je zeggen.

Het kan ook ontstaan door een omgeving die te hoge eisen aan het kind stelt, te kritisch is en te weinig positief over het kind is.

d. het reëel negatief zelfbeeld

Dit beeld is te zien bij een kind dat moeite heeft met het onderwijsaanbod en de leerstof en dat ook zelf weet. Het kind faalt bij veel opdrachten en weet dat ook. De faalangst is dan reëel. Het spreekt vanzelf dat het bij dit kind nodig is het onderwijs aan te passen.

e. het reëel positief zelfbeeld

Dit is het meest ideale zelfbeeld omdat het het zelfbeeld is van het kind dat denkt dat er genoeg mensen zijn in zijn omgeving zijn die van het kind houden en omdat het kind weet dat er veel dingen lukken op school en buiten school, terwijl dat in werkelijkheid ook zo is.

De bron van faalangst is gelegen in de volgende typen zelfbeelden, nl.:

- een diffuus zelfbeeld (weinig van je zelf weten)
- een verondersteld onvermogen (te slecht over jezelf denken)
- een reëel negatief zelfbeeld (weten dat er veel niet lukt, terwijl dat ook zo is).

De zelfbeelden kunnen ontstaan door een onvermogen bij kinderen om zichzelf te leren kennen en door een verkeerde omgeving van het kind (ouders/school) die het kind niet of niet de juiste spiegel voor houdt). Die ontwikkeling kent drie fasen:

De eerste fase is de periode waarin de warmte van het functioneren vóór de geboorte voortgezet wordt in de vorm van basisgehechtheid aan personen in de directe omgeving. De ik-ontwikkeling is dan gebaat bij zekerheid, veiligheid, gezondheid en lichamelijk contact.

Vanuit die nestkenmerken kan het kind zich ontwikkelen. Daarbij ontstaat ook de persoonlijkheid en het ik van het kind. Na ongeveer een jaar tot achttien maanden beginnen de reacties van anderen een steeds grotere invloed op het kind te krijgen. Het kind gaat spreken en zich bewegen en dat roept allerlei reacties op. De wijze waarop de omgeving op het kind reageert bepaalt het zelfbeeld van het kind voor een groot deel. Ook de plaats in de kinderrij is van belang: ben je het eerste kind van onzekere ouders of het tweede kind van ervaren en ontspannen ouders. Faalangst van de ouders kan nu ook de faalangst van het kind worden. Nu wordt het verwerken van de



reacties uit de omgeving ook steeds belangrijker. Kan het kind die reacties begrijpen en onthouden? Heel belangrijk wordt nu ook het ik van de opvoeders. Dominante en overzekere ouders houden het kind een voorbeeld voor. Of zoals een kind in een onderzoek ooit zei: „Zo goed als mijn vader is kan ik nooit worden.” Zogenaamde feilloze en foutloze ouders zijn slecht voor de ontwikkeling van een kind omdat ze een onbereikbaar beeld voorgeschoteld krijgen dat ze nog kleiner en nietiger maakt dan ze al zijn. Als de kinderen op vierjarige leeftijd, tijdens de derde fase, naar school gaan krijgen ze te maken met een vergroting van de confrontatie met het eigen kunnen omdat er meer eisen aan ze gesteld worden en ze prestaties moeten leveren. De resultaten op school en de manier waarop de leerkrachten en ouders met die prestaties omgaan beïnvloeden ook de mogelijke faalangst. Leerproblemen kunnen het zelfbeeld dan ten nadele beïnvloeden, terwijl ook de sfeer in de klas een grote rol speelt. Ook hier is weer van belang wat het kind daar allemaal van merkt en hoe het zijn eigen functioneren en de reacties van anderen daarop verwerkt.

Faalangst, wat doe je eraan?

En de school?

In het nu volgende zal opgesomd worden wat de mogelijkheden van de school zijn:

- de school moet faalangst/zelfvertrouwen en zelfbeeld opnemen in het leerlingvolgsysteem. Pravoo geeft drie leerlingvolgsystemen uit waarin dat opgenomen is.
- de school moet gericht werken aan het gevoel van veiligheid. Dat betekent dat de school er werk van moet maken als de veiligheid bedreigd wordt door pesten, een negatieve houding bij kinderen, beledigen van elkaar, etc.
- de school moet kinderen leren zelfstandig te werken. Leerkrachten kunnen met hun kinderen de cursus zelfstandig werken en spelen uitvoeren.
- de school moet de prestatiebegeleiding verantwoord uitvoeren. Dat betekent dat men een beleid moet hebben waarbij kinderen positieve ervaringen opdoen bij het onderwijsaanbod. Het onderwijsaanbod en de leerstof mag niet te moeilijk of te makkelijk zijn en bij problemen moet men kinderen zo begeleiden dat ze het perspectief hebben dat het een volgende keer beter zal gaan.
- de school moet het zelfbeeld van kinderen begeleiden door kinderen bewust te maken van wat ze kunnen en niet kunnen zodat er een reëel zelfbeeld ontstaat.
- de school moet kinderen leren verantwoordelijkheden te dragen door ze taken op te dragen waar ze verantwoordelijk voor zijn.
- daarnaast heeft de school nog een groot aantal (ortho)didactische mogelijkheden voor faalangstige kinderen. Daarbij moet u denken aan benaderingen van leerkrachten die erop gericht zijn kinderen meer zicht te geven op het schoolwerk. Als faalangst te maken heeft met onzekerheid van kinderen dan komt die onzekerheid ook vaak voort uit onzekerheid over de leeractiviteiten. Sommige kinderen hebben moeite om het denkwerk van de school uit te voeren. Ze hebben moeite om zich handelingen voor te stellen of om handelingen te plannen met als gevolg dat ze de greep op het onderwijsaanbod verliezen (bijv. bij dyslexie). Voor dit type problemen zijn er veel middelen voor de school ontwikkeld om kinderen houvast te bieden bij het denken en handelen. Vaak gebeurt dat met behulp van tekeningen of andere hulpmiddelen. Zo zijn er plaatjes die kinderen kunnen helpen bij het denken en zijn er ook stripverhalen waarin het denken voor het rekenen wordt uitgelegd. Voor jonge kinderen zijn er hulpmiddelen ontwikkeld voor het omgaan met ontwikkelingsmaterialen en zijn er stappenplannen ontwikkeld om kinderen te leren spelen. Ook zijn er platen samengesteld waar de activiteiten van de dag opstaan zodat kinderen zicht hebben op de indeling van de dag.

*Positieve
feedback*

En als dat dan nog niet helpt?

Als er ondanks dit alles nog problemen met het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van kinderen blijft dan kan een school externe deskundigen inschakelen van schoolbegeleidingsdiensten of Pravoo.

Het kind en zijn omgeving wordt dan onderzocht en er wordt een speciaal handelingsplan ontwikkeld.