

Faalangst



Faalangst

Faalangst is de angst om te falen of te mislukken. Deze angst voel je net voor/tijdens een prestatiesituatie.

Dit hoeft geen prestatiesituatie te zijn, de persoon met faalangst ervaart dit subjectief wel als zodanig.



Vicieuze cirkel

Faalangst is een vicieuze cirkel. Tijdens de werking van faalangst vinden er enkele processen plaats.

1) Het correct inschatten van de situatie.

- Wat houdt de taak in?
- Wat wordt er van mij verwacht?

2) Situatie wordt uit eigen referentiekader beoordeeld.

Eerdere ervaringen zorgen ervoor dat de situatie negatief wordt beoordeeld.

3) Deze negatieve gedachten veroorzaken spanning en angst.

Trillen, zweten, paniek,...

4) Als deze negatieve factoren beïnvloeden ons gedrag.

Dit zorgt ervoor dat bij een bevestiging van onze negatieve gedachten. (bv: slecht toets), we hierin versterkt worden.

Tips voor leerkrachten

Zie op de achterkant!



Soorten

1. cognitieve faalangst

In schoolse contexten.

- maken toetsen en taken
- verwerken leerstof

De leerling is bang voor een negatieve beoordeling.

2. sociale faalangst

Angst voor een negatieve beoordeling door anderen die zij als belangrijk ervaren.

Bv: leerkrachten, ouders, vrienden,...

- blokkeren in sociale vaardigheden

3. motorische faalangst

Het treedt op als men fysieke inspanningen moet leveren.

Bv: beoefenen sportactiviteiten, schrijven, tekenen,...



Kenmerken

Emotioneel/ fysieke klachten

Trillen, zweten, blozen, hoofdpijn, schaamte en verdriet, buikpijn, misselijkheid, veelvuldig moeten plassen, buikpijn, slecht slapen, hartkloppingen, friemelen en prutsen,...

Cognitief

Stil en terug getrokken zijn, negatieve opmerkingen over zichzelf of anderen maken, succeservaringen aan externe factoren toekennen, laag zelfbeeld,...

Gedrag

Vaak gespannen of nerveus, veel uit het hoofd leren, verbaal agressief of brutaal gedragen, besteden veel tijd aan huistaken of opdrachten, vluchtgedrag,...



Wat kan je als leerkracht doen?

Interventies op het positief zelfbeeld en zelfvertrouwen.

- Positieve beschrijvende feedback voorzien.
- Iedereen maakt fouten: leerlingen hiermee leren omgaan.
- Ondersteunen bij ombuigen van negatieve gedachten:
 - Leerlingen bewust maken van de invloed van gedachten en gevoelens op het gedrag.
- Duidelijkheid en structuur aanbieden m.b.t. de verwachtingen die gesteld worden.

Interventies op prestatiesituaties.

- Leerlingen ondersteunen bij het voorbereiden van een taak of toets.
- Het opdelen van opdrachten in deeltaken.
- Duidelijke en heldere instructies aanbieden.
- Leerlingen ondersteunen bij het omvormen van negatieve gedachten naar helpende gedachten.
 - *Je kan het NOG niet.*
- Realistische en taakgerichte doelen stellen die haalbaar zijn voor de leerlingen.
- Bereid de taak of toets voor met de leerlingen. Stil staan bij waar het kind vat op heeft.

Interventies op sociale interactie

- Leerlingen helpen bij het aangaan van vriendschappen.
- Leerlingen ondersteunen bij aangaan en innemen van sociale rollen in een groepswerk.
- Leerlingen helpen te reageren in bepaalde sociale situaties.
- Leerlingen helpen samenspelen met anderen.



Onderzoek

10% van de kinderen in het basisonderwijs hebben faalangst.

Wees je ervan bewust dat jij als leerkracht een groot verschil kan maken op het zelfbeeld van leerlingen.