

Faalangst

Definitie van het probleem en enkele wetenswaardigheden

Faalangst is een specifieke vorm van angst, die altijd gebonden is aan het verrichten van een taak. Er moet een, in de ogen van de jongere, belangrijke prestatie geleverd worden en de kans op mislukking wordt als reëel geschat. Door zijn spannings- en angstgevoelens presteert de jongere slechter dan hij/zij in feite kan. Het is situatiegebonden angst. Faalangst is geen karaktertrek of persoonlijkheidskenmerk, wel zijn perfectionisme en onzekerheid vaak aanwezige kindkenmerken. Het kan ontstaan zijn door ervaringen in het verleden, bijv. op de basisschool of door de opstelling van volwassenen uit de omgeving van het kind. Faalangstige kinderen hebben vaak ook ouders met faalangst. Uit onderzoek blijkt dat tussen de 10 % en 13 % van alle jongeren tussen de 12 en 14 jaar last hebben van faalangst. Faalangst komt voor op verschillende terreinen; bij schoolse taken (proefwerken, scripties, etc.), bij sociale taken (b.v. iets zeggen in gezelschappen) of bij motorische/competitieve taken (b.v. meedoen aan een sportwedstrijd).

Wat zie ik in de klas, hoe herken ik dit gedrag /deze stoornis?

Er zijn vier kenmerkende reacties bij faalangst:

- ◇ De afhankelijke leerling - verhult onzekerheid door veel vragen stellen.
- ◇ De gesloten leerling - verhult de onzekerheid door zich terug te trekken.
- ◇ De clown - verhult de onzekerheid door grappen te maken.
- ◇ De brutale - verhult de onzekerheid door brutaal gedrag.

Actief gedrag

- ◇ Druk doen, nerveus gedrag, clownesk gedrag.
- ◇ Kleur krijgen, zweten, naar het toilet gaan.
- ◇ Voortdurend om bevestiging vragen.
- ◇ Veel tijd aan het huiswerk besteden.
- ◇ Lang over een toets doen.
- ◇ Perfect werk willen inleveren, detaillistisch leren.

Passief gedrag

- ◇ Stelt schoolwerk voortdurend uit.
- ◇ Met een smoesje vertellen dat het huiswerk niet goed gedaan is.
- ◇ Spontaan hoofdpijn of buikpijn krijgen en ziekmelden.
- ◇ Blokkeren bij onverwachte overhoringen (blackout).

Bij gesprekken over resultaten ziet de leerling succes vaak niet het gevolg van eigen kwaliteit maar wijst deze op oorzaken buiten zichzelf. De leerling legt de nadruk op zijn (haar) slechte eigenschappen.

De leerling neemt complimenten niet aan, kan ze niet goed verdragen

De beste aanpak in de klas

- ◇ Erken de jongere in zijn probleem.
- ◇ Zorg voor succeservaringen.
- ◇ Geef positieve feedback op de persoon.
- ◇ Geef positieve feedback op het product.
- ◇ Geeft de leerling ruimte om fouten te maken.
- ◇ Biedt een heldere structuur in je les. Vertel aan het begin precies wat de leerlingen kunnen verwachten.
- ◇ Leer de leerling werk te plannen en zich aan de planning te houden.
- ◇ Spreek bedreigende situaties vooraf door.
- ◇ Neem faalangst serieus en maak het bespreekbaar.

In ieder geval niet doen

- ◇ Ironische of sarcastische opmerkingen maken over het leren van de leerling.
- ◇ De jongere afhankelijk maken van jouw goedkeuringen.