

Werkstuk Scholieren.com

Werkstuk Verzorging Faalangst

anoniem

De ontwikkeling van het schoolkind

1.1

Het schoolkind is het kind van 6 tot 12 jaar. Het is meestal de periode dat kinderen groep 3 tot groep 8 bezoeken. Een schoolkind brengt veel tijd op school door. De school heeft een enorme invloed op de cognitieve ontwikkeling, de sociale ontwikkeling en persoonlijkheidsontwikkeling van het schoolkind. Het kind doet op school onder andere mensenkennis, zelfkennis en de kennis van de vakken die ze krijgen (schoolse kennis). De vriendenkring wordt van steeds groter belang. De mening van de ouder is vaak nie doorslaggevend, maar de mening van vriendjes, of vriendinnetjes. Het schoolkind wil daarbij vooral niet opvallen. Het schoolkind is een kind dat steeds meer in de wereld staat. Hij is gericht op het leren kennen van de realiteit en op het zelfstandiger worden.



Win

een weekend Breda met 3 vrienden en...

ontdek de leukste studentenstad van het zuiden!

KLIK HIER →

OPEN DAG 7 november a.s.

Aangeboden door:

NHTV internationaal hoger onderwijs Breda

1.2

Lichamelijke ontwikkeling

De periode van het schoolkind is wat betreft lengtegroei en gewichtstoename rustiger dan in de eerste zes jaren van hun leven. Ongeveer groeit een schoolkind 5 tot 6 centimeter per jaar. Tot het tiende jaar is een jongen daarbij iets groter dan een meisje, maar vanaf deze leeftijd verandert dit: een meisje is dan gemiddeld groter dan een jongen. Hiervan is een oorzaak groeiversnelling (dit noemen we groeispuurt) Deze groeiversnelling, is een signaal dat de puberteit begint, dit treedt bij meisjes eerder op als bij jongens op jongere leeftijd. Een meisje is eerder tot vrouw uitgegroeid dan een jongen tot man. Een schoolkind is erg beweeglijk. Op school kan het kind alleen stilzitten wanneer het zich in de pauzes flink kan uitleven. Bewegingsspelletjes worden in deze fase heel veel gedaan. Tijdens de schoolkindfase wordt de fijne motoriek verder ontwikkeld. Dit is bijvoorbeeld te zien aan het handschrift van een schoolkind.

1.3

Cognitieve ontwikkeling

Bij het schoolkind speelt de fantasie niet zo'n grote rol. Een schoolkind maakt goed onderscheid tussen wat wel en niet waar is, en wat wel en niet kan (realistisch denken). Het schoolkind staat met beide benen in de wereld en ziet alles zoals het werkelijk is. Als het kind ongeveer 7 jaar is kan het realistisch denken leiden tot toenemende angstgevoelens. Kinderen kunnen niet slapen en komen met angstige vragen uit bed. Naast het realistisch denken is er sprake van logisch denken. Een schoolkind is goed in staat om te zien wat de oorzaak en wat het gevolg van iets is. Ook kan het schoolkind logische verbanden leggen en ordenen. In het begin is hun inzicht nog gericht op concrete situaties, maar later is het ook op meer abstracte problemen gericht. Abstract denken is het denken over dingen die niet direct waarneembaar zijn en die niet rechtstreeks kunnen worden ervaren.

1.3.1

Prestatiegerichtheid

Bij het schoolkind zie je een snelle en grote toename van allerlei vaardigheden: hij leert schoolse vaardigheden (lezen, schrijven, rekenen), hij wordt sociaal veel vaardiger en hij wordt ook motorisch gezien veel behendiger en vaardiger. Het valt hierbij op dat het kind leergierig en prestatiegericht is. Een schoolkind wil dingen goed doen, hij wil de dingen goed kunnen. Ook vindt het schoolkind het fijn dat zijn dingen gewaardeerd worden door de leerkracht bijvoorbeeld. Een kind van 6 gaat

ervan uit dat je best doen vanzelf tot gevolg heeft dat je iets kunt. Hij leert mede door ervaring dat het niet zo is. Sommige kinderen doen veel succeservaringen op. Maar er zijn ook kinderen waar veel mislukt. Deze kinderen krijgen vaak te horen dat ze beter hun best moeten doen en zich meer moeten inspannen. Hun inspanning wordt vaak beloond met onvoldoendes, kritiek en mislukkingen. Vaak heeft dit een negatieve invloed op de prestatiegerichtheid en de manier waarop het kind naar zichzelf kijkt. Het is ook mogelijk dat het kind dingen die hij niet zo goed kan probeert 'goed te maken' met zaken waarin hij wel goed is dit heet compensatiegedrag. Kinderen kunnen dus met successen hun falen goedmaken. Er kan daarbij sprake zijn van positief maar ook negatief compensatiegedrag.

1.3.2

Leren op school

Het schoolkind besteedt veel tijd aan school. De basisschool brengt het kind cognitieve kennis en vaardigheden bij. Het kind leert op school lezen, schrijven en rekenen. De school probeert het kind zo goed mogelijk voor te bereiden op het functioneren in een maatschappij die steeds ingewikkelder wordt en die steeds meer eisen aan mensen stelt. Daarnaast levert de school een belangrijke bijdrage aan de sociale ontwikkeling en de persoonlijkheidsontwikkeling van het kind. Dit doen ze door middel van kringgesprekken. Hierdoor leert het kind onder andere zijn mening te uiten, te luisteren en leiding te geven. Het kind doet op school dus schoolse kennis, mensenkennis en zelfkennis op.

De leergeschiktheid van het kind wordt bepaald door:

Het sociale milieu waaruit het kind komt. Denk hierbij onder andere aan wat de ouders het kind meegeven aan taalgebruik en woordenschat en aan de houding van de ouders ten opzichte van 'leren op school'. De persoonlijkheid van het kind. Kan het kind werken via een plan? Is het kind een doorzetter? Werkt het kind graag zelfstandig en geconcentreerd? De intellectuele vermogens van het kind. Een kind dat een leerstoornis of een aandachtsstoornis heeft, zal hierdoor zeker worden belemmerd in zijn schoolloopbaan.

1.4

Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

Naarmate het kind ouder wordt, wordt de kring van sociale relaties groter. Het schoolkind richt zich steeds meer op zijn leeftijdsgenootjes en steeds minder op het gezin. In een sociaal opzicht leeft het schoolkind in drie milieus: thuis, op school en in zijn vriendenkring tussen leeftijdsgenootjes.

1.4.2

Omgaan met anderen

Voor het schoolkind is het van het grootste belang dat hij bij 'de groep' hoort. Het

kind gaat zich aanpassen. Opvallen wil het kind helemaal niet. Een belangrijk veelvoorkomend verschijnsel bij de omgang met leeftijdsgenootjes is pesten. Pesten gebeurt vaak voor uit eigen onzekerheid en onmacht om zich anders te gedragen. Schoolkinderen die andere kinderen pesten zoeken in feite hun eigen plaats in de groep of willen deze bevestigen. Diegene die gepest wordt lijdt daar vaak behoorlijk onder. Gepest worden maakt een kind onzeker en het leidt ertoe dat het kind negatief over zichzelf gaat denken. De gepeste kinderen zijn minder sociaal vaardig. Ze gaan vaker om met lotgenoten en trekken vaker op met jongere kinderen, waardoor ze de 'leerschool' die leeftijdsgenootjes bieden, missen. Een schoolkind zal het gedrag van een volwassene niet meer als zelfsprekend ervaren. Hierin is sprake van een zekere ontwikkeling. Een 6-jarige kijkt tegen een volwassene op omdat deze zoveel kan en weet. Omdat een volwassene altijd meer kan en meer weet dan hij, kijkt hij tegen alle volwassenen op. Een 8-jarige luistert naar een volwassene omdat deze een bepaalde positie heeft. Een 10-jarige (en ouder) kind luistert pas naar een volwassene als hij zich eerst persoonlijk heeft bewezen.

1.4.3

Normbesef

In de basisschoolperiode zien we een verdere ontwikkeling van het normbesef van het kind. Een 6-jarige let vooral op het effect van iemands gedrag. Pas als het kind 9 jaar is gaat het steeds meer letten op iemands bedoelingen. In het gedrag van het kind zie je dat het kind nog geen eigen normbesef heeft. Het kind is vooral gehoorzaam om straf te vermijden. Gehoorzaam gedrag om straf te vermijden zie je bijvoorbeeld bij het pesten van leeftijdsgenoten. In het zicht van een meester of groepsleider zal het kind het wel uit het hoofd laten een ander kind te pesten. Hij weet héél goed dat zijn gedrag zal worden afgekeurd en bestraft. Is hij evenwel uit het zicht van de volwassene, dan is zijn goede gedrag vaak onbewust minder. Er is dus nog geen sprake van een -eigen - ethisch besef; het kind staat er nog niet zelf achter.

1.5

emotionele ontwikkeling

De manier waarop het schoolkind omgaat met emoties hangt af van de ontwikkeling van het sociaal denken. Een 6-jarige gaat ervan uit dat er een lijnrechte relatie bestaat tussen bepaalde ervaringen en bepaalde emoties: alle kinde4ren binden het eng bij de dokter, alle kinderen vinden het fijn op school. Dat ze zich hierbij vooral laten leiden door hun eigen ervaringen en gevoelens laat zich raden. Gevoelens bij anderen die niet zichtbaar zijn, bestaan voor hen niet. Iemand die verdrietig is, huilt. Iemand die niet huilt, kan niet verdrietig zijn. Oudere kinderen beseffen dat dit niet altijd het geval is. Zij krijgen meer inzicht in menselijke relaties

en in menselijke gevoelens. Zij weten dat een bepaalde situatie niet automatisch leidt tot een bepaald gevoel; zij beseffen dat mensen emoties kunnen verbergen en zich ertegen kunnen verzetten. Ook kunnen zij in toenemende mate meeleven met dingen die zij zelf niet hebben meegemaakt. In het gedrag van het schoolkind zie je dit inzicht terug. Vaak is het schoolkind terughoudend in het uiten van zijn gevoelens; hij verbergt ze. Pas als gevoelens of emoties te hevig worden, pas als ze hem te veel worden, uit hij ze. Nogal eens wordt er van het schoolkind op emotioneel terrein te veel gevraagd. Het kind wordt bijvoorbeeld aangespoord tot 'flink zijn', of hij krijgt te horen dat hij niet zo kinderachtig moet zijn. Kortom: van het kind wordt verwacht en geëist zich ook op emotioneel gebied 'groot' te gedragen. Deze verwachtingen en eisen zijn overigens vaak ook gebaseerd op de wensen van het kind zelf.

1.6

Seksuele ontwikkeling

Kinderen van 6 tot 9 jaar spelen normaal met kinderen van het andere geslacht, maar dat betekent niet dat ze zich niet bewust zijn van de seksuele verschillen tussen meisjes en jongens. Spelletjes als doktertje spelen komen ook bij kinderen van deze leeftijd regelmatig voor. Ook het vertellen van 'vieze' moppen horen daarbij. Als het kind 10 jaar is, verloopt het contact met leeftijdsgenootjes totaal anders. Meisjes vinden jongens 'niets aan'. Ze vinden dat jongens overdreven stoer doen en alleen volgens de meisjes, altijd de baas willen spelen. Wanneer je jongens over meisjes aan het woord laat, dan blijft er ook niet veel van ze over. Meisjes zijn kinderachtig en ze doen van die truttige spelletjes. Meisjes zijn, volgens jongens, bangeriken: ze beginnen al te gillen bij het zien van een klein spinnetje. Deze fase gaat, als het kind ongeveer 11 jaar is, bijna geruisloos over in toch weer met elkaar spelen met een duidelijke seksuele ondertoon. Je ziet bijvoorbeeld spelletjes als meiden- en jongens vangen. Ook kringspelletjes waarbij de aangewezen persoon een zoen moet geven, komen veel voor. Het kind gaat stiekem doen over de eigen verliefdheden; het is bang ermee geplaagd te worden. Ook zie je dat kinderen in deze leeftijdsfase experimenteren met seksetyperend rolgedrag. Meiden maken zich bijvoorbeeld (eventueel stiekem) voor het eerst 'echt' op en jongens drinken hun eerste alcoholische drankjes en roken hun eerste sigaret.

Wat is faalangst?

Faalangst is een vorm van angst die veel voorkomt in verband met de school. Kinderen kunnen bijvoorbeeld bang zijn voor negatieve reacties van sommige klasgenoten of de leerkracht. Bij een beetje angst reageert het lichaam ook maar een beetje, bij sterke angst is de reactie van het lichaam sterk. Het betekent altijd: gespannen gericht zijn op een doel, het aanvallen of ervoor op de vlucht slaan, op

welke manier dan ook. Die spanning maakt het mogelijk om zeer geconcentreerd aan te vallen op de taak waar je bang voor bent. Je bent bang dat dingen die je goed voorbereid hebt gaan mislukken. Eigenlijk is er ook al angst vooraf. 'Het zal wel niet gaan lukken, ik krijg vast een black-out, zijn gedachten die lang tevoren al meespelen. Faalangst heb je alleen als het gaat om een bepaalde 'taak', iets wat van je wordt verwacht. En ook een 'taak' waar een beoordeling volgt. Voorbeelden hiervan zijn: een proefwerk, spreekbeurt, maar ook het stellen van een vraag in de klas aan de leraar. Door de angst presteer je vaak minder dan mogelijk, onder je niveau. Of zijn de dagen/uren voorafgaand aan je taak vreselijk.

Problemen komen pas als de angst niet op de taak zelf gericht is, maar op de mogelijkheid te zullen falen, bang om af te gaan of te mislukken.

We spreken van faalangst als de angst niet zozeer slaat op wat er nu gedaan moet worden, maar op de kans of de zekerheid dat het zal mislukken.

Dan wordt alle energie gericht op die gedachte aan mislukking. Het faalangstige kind kan alleen daaraan denken. Alle andere onderwerpen worden in de hersens geblokkeerd, en het kind weet zelfs de gewoonste dingen niet meer.

Die angst houdt zichzelf in stand, als een kringloop:

- het angstig makende gevaar is niet de taak zelf, maar de mogelijke mislukking
- daarop is alle denken en alle concentratie gericht
- de eigenlijke taak is in het denken afgegendeld
- deze blokkade zorgt ervoor dat de taak niet of slecht wordt uitgevoerd
- de gevreesde mislukking wordt vanzelf werkelijkheid
- dat maakt de angst nog groter want de verwachting blijkt uit te komen
- de spieren trillen nog meer en het hart blijft maar bonzen...

Welke soorten faalangst zijn er?

We maken onderscheid in drie soorten faalangst. Deze drie vormen kunnen elkaar overlappen.

-Cognitieve faalangst. Dit heeft te maken met de leeropdrachten die de leerkracht geeft. Een leeropdracht kan al beginnen als de leerkracht nieuwe lesstof aankondigt. Ook dat kan angst oproepen: klamme handen, hoofdpijn, hartkloppingen, buikpijn, die maken dat faalangstige leerlingen de nieuwe uitleg slecht kunnen volgen. Hun vrees dat ze 'het wel weer niet zullen snappen' blokkeert hun concentratie op de uitleg.

Andere leeropdrachten zijn beruchter als het gaat om faalangst. Vooral toetsen en spreekbeurten. Leerlingen met vooral cognitieve faalangst kunnen dagenlang buikpijn hebben voor de aangekondigde toets. Het hele gezin kan ervan in rep en roer zijn. De leerkracht probeert zo'n kind ervan te overtuigen dat het de stof goed kent, een overhoring vooral loopt perfect, maar bij de toets faalt het hopeloos. Het ziet het eerste de moeilijkste opgaven uit de toets en de eerste vijf minuten gaat verloren met pogingen de zenuwen in bedwang te krijgen en zichzelf ervan te

overtuigen dat het inderdaad zal gaan mislukken. Cognitieve faalangst heeft dus voornamelijk te maken met de opdracht en leerwerk op school, waarbij een beoordeling wordt gegeven.

-Sociale faalangst. Kinderen trekken op school de hele dag met elkaar op in groepsverband. Voor de een geeft dat een goed gevoel, voor de ander is het vreselijk. Ieder mens heeft een behoefte om zich veilig te voelen, dus aanvaard en gerespecteerd te worden. Om aan die behoefte te voldoen tussen klasgenoten is er heel wat nodig. Een groep heeft zo zijn eigen regels met betrekking tot de wijze waarop de kinderen met elkaar moeten omgaan. Die ongeschreven regels ontstaan al vrij snel als de groep bijeen is, maar kunnen (vooral in de onderbouw) ook weer onverwachts veranderen. Ze hebben te maken met onderlinge beïnvloeding. Voor sommige kinderen is het een lastige opgave om die regels te ontdekken en ze te volgen. Hoe dan ook, kinderen staan in de school voor de sociale taak om binnen de groep het hoofd boven water te houden. Sommige kinderen lukt dat op straat of thuis wel, maar falen op school om zich sociaal in stand te houden. Kinderen met een sociale faalangst hebben moeite met deze opdracht. Ze zien ertegenop om met klasgenoten om te gaan, proberen zich terug te trekken ('vluchten'). We spreken pas over sociale faalangst als de angst situatiegebonden is, bijvoorbeeld alleen op school, of alleen met leeftijdgenootjes in de buurt, op de speelplaats of tijdens een kringgesprek, bang hoe de anderen zullen reageren.

Kinderen hebben op school niet alleen te maken met klasgenoten, maar ook met een of enkele leerkrachten. Sommige kinderen zijn bang om nadere uitleg te vragen of een antwoord te moeten geven. Terwijl ze daar geen last van hebben in de sportclub of in het familieverband. De sociale faalangst treedt op in de afgebakende situatie: bijvoorbeeld het omgaan met de leerkracht. Een kind dat geblokkeerd raakt door de vrees afgewezen te worden, kan het in de school nu extra moeilijk hebben in vergelijking met een aantal jaren geleden.

-Motorische faalangst. Natuurlijk is het voor mensen- en kinderen - ook spannend om lichamelijke prestaties te moeten leveren. Het duidelijkste is dat te zien bij gymnastiek. Sommige kinderen verkrampen al als ze de gymzaal ingaan. De toestellen zien ze als gevaarlijke beesten waarvan weinig goeds te verwachten valt. Zelfs met de hulp van de leerkracht durven ze eenvoudige toestelopdrachten niet aan. En dat terwijl ze geen lichamelijke gebreken hebben. Ook balspelen vinden sommige kinderen vreselijk. Ze schrikken terug zodra een bal in hun richting komt en voelen zich tegelijk de zwakste schakel in een team. Dit soort gedrag zien we ook nogal eens bij handvaardigheid en tekenen.

Ook hier geldt de omschrijving van faalangst. De kinderen zijn fysiek goed in staat om oefeningen aan toestellen en balspelen te doen, maar hun angst om fouten te

maken en te mislukken is zo sterk dat de vaardigheid geblokkeerd raakt. Dan spreken we over motorische faalangst. Omdat ze zoveel mogelijk die opdrachten vermijden, oefenen ze hun gymnastische vaardigheden veel minder dan klasgenoten, en raken achter. De oefeningen die mislukken dus meer en meer en de angst om te mislukken wordt steeds sterker. Als de angst beperkt blijft tot heel bepaalde situaties, bijvoorbeeld de toestellen in de gymnastiek, balspelen handvaardigheidopdrachten, en vervolgens als het gaat om de beoordeling of beoordeelde blikken van de leerkracht, van klasgenoten of van zichzelf, dan hebben we het over faalangst.

Hoeveel mensen hebben last van faalangst?

Er wordt elke keer onderzoek naar gedaan hoeveel mensen er faalangst hebben en daar blijkt uit dat tussen de 10% en 13% van alle jongeren tussen 12 en 14 jaar last hebben van faalangst. Bij kinderen van 10/11 jaar is het een percentage van 8%. In 1996 is uit onderzoek van KPC gebleken dat er 24% van alle eindexamenleerlingen in Nederland last hebben van examenvrees, een speciale vorm van faalangst. Over volwassenen zijn geen exacte cijfers bekend.

Hoe herken je faalangst?

Soms zie je tijdens een belangrijk moment zoals proefwerken, spreekbeurten of een presentatie mensen rood worden, puffen, hun woorden kwijt zijn, friemelen met hun handen, wiebelen op hun stoel. Soms zitten ze juist stil naar buiten te staren en het blaadje blijft maar leeg. Dit is de meest herkenbare soort. Als je het vraagt zeggen ze ook vaak dat ze last hebben van: een benauwd gevoel, hartkloppingen, zweten, opglloeien of dat ze 'niets meer wisten' terwijl ze het wel goed geleerd hebben en na het proefwerk het weer weten. Soms zijn het hele stille mensen. Aan iemand die ze vertrouwen, vertellen ze dat ze niet kunnen slapen, vaak hoofdpijn hebben of misselijk van de angst worden als er belangrijke dingen aankomen. Zoals bijvoorbeeld een proefwerk op school. Soms overschreeuwen ze hun angst. Ze zijn soms wat lawaaiig. Bij deze mensen is het moeilijk te zien dat het om faalangst gaat. Ik heb een stukje gelezen waar in stond dat iemand, iemand met zo'n soort faalangst heeft meegemaakt. Hij schrijft: "Ik heb zelfs wel eens een meisje meegemaakt dat als ze iets niet begreep ruzie met de leraar probeerde te maken, met het risico er uit gestuurd te worden. Toch wilde ze het heel gewoon doen". Dit geeft dus ook iets positiefs aan: faalangstige mensen zijn vaak perfectionistisch, ze willen het eigenlijk gewoon heel goed doen.

Dit kunnen mensen zijn die: bv.

*Heel hard werken en goede resultaten behalen. Maar ze besteden veel te veel tijd aan hun huiswerk: weinig sociaal leven en veel stress.

*Het kunnen ook mensen zijn die problemen vermijden. Daardoor kunnen ze lui lijken. Ze gaan de uitdaging niet aan. Op school leren ze proefwerken niet goed

genoeg, of ze zijn te afwezig.

Faalangstige mensen denken vaak dat ze de enige zijn die dat hebben. Vaak als ze succes hebben kun je ze horen zeggen 'ik had geluk' of 'het was wel makkelijk'. Maar als ze hun best niet hadden gedaan, zou ook een makkelijk proefwerk een slecht cijfer opleveren. Als het fout gaat denken ze: 'zie je wel, ik kan ook nooit wat'. Dus mislukkingen wijten ze aan te weinig capaciteiten, terwijl het misschien door de voorbereiding of een andere vorm van overmacht niet goed ging. Ook zijn ze nooit trots als er iets goed gegaan is. Zo wordt een negatief zelfbeeld in stand gehouden. Elke keer pech bevestigt dit beeld. Positieve ervaringen en complimenten omdat iets goed gaat worden niet toegelaten. Eens mislukt, altijd mislukt.

Waar komt faalangst vandaan?

Moeten we de oorzaak van faalangst zoeken bij het kind, bij de ouders of bij de school? Hoe komt het dat uit hetzelfde gezin een faalangstig én een niet faalangstig kind voortkomen? Waarom hebben niet alle leerlingen in de school last van faalangst? Uiteraard kunnen gezinsinvloeden en het schoolklimaat een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en vooral de toename van faalangst. Maar we moeten niet denken aan schuld, zeker niet aan morele schuld. De persoonlijkheid van een mens wordt bepaald door de aanleg, die gevormd en gevoed wordt door omgevingsfactoren: ouders, gezin, buurt, school. Doorslaggevend is wat het kind zelf doet vanuit zijn aanleg met die omgevingsinvloeden. Dat betekent dat er gezins- en schoolfactoren zijn die bij sommige kinderen wel en bij andere kinderen niet faalangst in de hand werken. Daarin staat centraal in hoeverre het kind een gevoel van veiligheid voor zichzelf heeft kunnen scheppen. De kijk op zichzelf en de wereld die het kind in de eerste levensjaren ontwikkelt, is de basis voor zijn verdere ontwikkeling. Een basisvoorwaarde bij een goede ontwikkeling is dat het kind zich thuis en op school veilig voelt. Hiermee wordt niet bedoeld dat ouders het kind moeten weghouden van onveilige situaties. Het kind moet daar in de loop van de jaren steeds beter mee leren omgaan. Wel moet het kind kunnen rekenen op een duidelijke, niet te snel veranderende omgeving. Deze duidelijkheid wordt in eerste instantie geboden door de verzorgende ouder. Daarna kunnen de rest van de gezinsleden hun rol vervullen. Daarna andere volwassenen, zoals leerkrachten en als laatste leeftijdgenoten, dat alles kan een goede ontwikkeling in gevaar brengen.

Elk kind reageert anders op zijn omgeving. Vanuit de eigen aanleg voelt het ene kind zich al gauw veilig, ook als de situatie niet optimaal is, terwijl de aanleg van een ander kind veel sterkere prikkels nodig heeft om zich veilig te voelen.

Onuitvoerbare opdrachten

Elke dag krijgen kinderen vele opdrachten, soms als vraag, soms als bevel.

Meestal probeert een kind die opdrachten uit te voeren. Dat lijkt niet zo moeilijk: het doet gewoon wat men van hem vraagt: ruim je kamer op, doe bootschappen, zet je fiets in de kelder, begin aan de toets, kam je haren en poets je tanden. Het is niet altijd even leuk, maar in ieder geval kan het kind zeggen dat het de opdracht wel of niet heeft uitgevoerd.

Heb ik de opdracht eigenlijk uitgevoerd?

Jammer genoeg kan een kind niet bij alle opdrachten gemakkelijk controleren of ze uitgevoerd zijn. Wat moet je met opdrachten zoals 'Doe je best'; 'Schiet eens op'; 'Flink zijn, hoor' ? Het kind kan zich afvragen: wanneer heb ik genoeg m'n best gedaan; wanneer kan ik zeggen dat ik opgeschoten ben; wanneer vinden ze dat ik flink ben?

Veel kinderen vullen dat zelf maar in, als ze er geen uitleg van hun opvoeders over krijgen. Bijvoorbeeld: je doet je best als je alle rekenopgaven goed hebt, of: je bent flink als je niet huilt wanneer je gepest wordt en je schiet op als je desnoods door het rode licht heen moet om op tijd op school te komen. Maar hoe meer het kind twijfelt over die antwoorden, hoe onzekerder en faalangstiger het zich zal voelen. Faalangstiger omdat het niet weet wanneer het wel of niet aan de opdrachten heeft voldaan en daarom steeds bang blijft dat het faalt.

Zes basisopdrachten

Alle niet-uitvoerbare opdrachten die faalangst en onzekerheid bevorderen, zijn terug te brengen tot een zestal basisopdrachten.

1 Doe je best! Als je aan deze opdracht voldoet en dus heel hard werkt, kan het resultaat toch niet slecht zijn. Maar hoe weet je nu of je aan de opdracht hebt voldaan? Heb je hard gewerkt en toch een onvoldoende gehaald, dan zeggen ze: 'Je hebt je best gedaan.' Maar zelf weet je dat je hebt gefaald.

2 Doe me een plezier! Het kind dat dit vaak hoort kan het als een belangrijke taak gaan zien om anderen tevreden te stellen: als ik maar geen mensen boos maak of teleurstel. Maar helaas, het is niet mogelijk om altijd iedereen tevreden te stellen. Dat kan aanleiding zijn voor sociale faalangst. Op school kan bijvoorbeeld vaag de gedachte meespelen: 'Als ik mijn werk slecht maak, vinden ze me niet aardig.' Dit geeft niet echt een ontspannende houding!

3 Flink zijn! In sommige gezinnen krijgen kinderen dit dag in dag uit te horen. Flink zijn betekent: niet huilen, geen 'au' roepen, je teleurstelling verbijten, niet bang zijn. Maar gevoelens zijn er nu eenmaal, je kunt ze niet tegenhouden. De enige mogelijkheid is ze te onderdrukken of te verbergen achter een geforceerd ontspannen houding. Maar spanning laat zich niet wegdrücken en komt er toch uit, thuis of op school, via buikpijn, hyperventileren of onredelijke ruzies. En zo worden ook deze 'sterke kinderen' regelmatig geconfronteerd met hun eigen falen.

4 Schiet op! Het blijft moeilijk om je in te leven in een kind dat voor de eerst keer iets ziet of doet wat je zelf heel gewoon vindt. Het kind blijft geboeid staan kijken naar een rij mieren, maar wij zeggen: 'schiet een beetje op.' De tv voedt op met flicts

na flits en gaat nergens diep op in. Het hele maatschappelijke leven getuigt ervan dat we het zo druk hebben, dat we toch zo'n haast hebben. Sommige kinderen horen te vaak: 'schiet op!', of trekken het zich erg aan zodat haast een kenmerk van hun leven wordt. Ze doen de dingen erg oppervlakkig en te vlug. In haast maken ze veel fouten. De meeste spanning levert de vraag of ze de opdracht wel binnen de gestelde tijd af zullen krijgen. Die angstige aandacht kan de eigenlijke taak overstemmen en hun geheugen en denkracht blokkeren. Dit zijn al weer kenmerken van faalangst.

5 Wees perfect! Sommige ouders willen perfecte kinderen afleveren, sommige leerkrachten perfecte leerlingen. Ze zijn pas tevreden als de opdracht, de omgangsvormen, de taal, de sommen en de spelling volmaakt zijn. Hun vinger is als een rood potlood waar mee elk foutje wordt aangestreept. Het is vrijwel onmogelijk om een serieuze taak absoluut perfect uit te voeren. Kinderen die deze opdracht sterk voelen, proberen dus zo min mogelijk taken uit te voeren, ze tonen zogenaamd 'vermijdingsgedrag'. Op het moment dat ze er niet meer onderuit kunnen en er bol van de zenuwen toch maar aan beginnen, weten ze bijna zeker: het zal toch wel weer niet helemáál goed zijn. De angst of de bange zekerheid het niet perfect te zullen doen bindt alle concentratie en blokkeert hun kennis en denkvermogen: faalangst.

6 Wees spontaan! Het moeilijkst is het om opdrachten te krijgen die in zichzelf tegenstrijdig zijn. In het gezin komt deze manier tamelijk vaak voor: 'wees nou eens gezellig!'; 'zeg nou eens spontaan dank je wel!'; 'je hoeft helemaal niet bang te zijn'. Iedere ouder heeft graag gezellige en spontane kinderen. Het probleem is dat gezellig, spontaan en onbevreesd zijn eigenschappen zijn die allen spontaan uit mensen zelf komen. Wie een kind vraagt gezellig en spontaan te doen en niet bang te zijn, maakt dat tegelijkertijd onmogelijk. Zodra je gaat proberen aan de opdracht te voldoen, verhinder je juist elke spontaniteit, blokkeer je spontane gezelligheid en verhoog je de vrees. Hoogstens leer je een rol te spelen, alsof het spontaan en gezellig is. We noemen dat paradoxale communicatie. Dit komt vaker voor dan dat we denken. Ook op school:

'Je moet eigenlijk harder willen werken!'; 'Je begrijpt dit pas als je het ook interessant vindt!'; 'Je hoeft helemaal niet bang te zijn aan die ringen'. Sommige kinderen moeten van hun omgeving heel vaak opdrachten slikken, die het falen al insluiten. Wie dat niet doorheeft en erdoor gefixeerd raakt, toont al gauw kenmerken van faalangst. De concentratie op de vraag hoe twee onverbindbare dingen toch met elkaar te verbinden, blokkeert alle andere geestelijke activiteiten, en opnieuw spreken we van faalangst.

Iedere ouder en leerkracht herkent deze zes opdrachten: eens hebben we ze zelf meer of minder ingrijpend meegekregen en bijna allemaal geven we ze ook meer of minder ingrijpend door aan de kinderen die wij opvoeden. Hoewel we dat

moeten erkennen, zien we tegelijk dat lang niet alle kinderen er zoveel moeite mee hebben, dat ze er faalangstig van worden. Doorslaggevend is kennelijk hoe een kind met die opdrachten omgaat.

Maar áls een kind last van faalangst heeft, is het goed na te gaan welke opdrachten je ónbewust' voortdurend aan de kinderen gaf en geeft. Dan kun je ze vermijden, en kan het kind greep krijgen op de faalangst.

Hoe denken kinderen met faalangst?

Wat gaat er om in het hoofd van een faalangstig kind? In samenhang met lichamelijke angstreacties als ze opdrachten krijgen, ontwikkelen faalangstige kinderen een heel aparte manier van denken. Een denkwijze die anders is dan bij niet-faalangstige kinderen. Kenmerkend is dat ze denken vanuit een negatief zelfbeeld en dat de vrees om te mislukken centraal staat. Dat bepaalt hun denken. Faalangst heeft er alles mee te maken hoe een kind zichzelf ziet en waardeert, het zelfbeeld. Kinderen met een positief zelfbeeld presteren beter dan leerlingen met een negatief zelfbeeld, zelfs als die kinderen met een negatief zelfbeeld meer kennis of een betere aanleg hebben. Kinderen die last hebben van faalangst vallen op door een negatief zelfbeeld.

De ontwikkeling van het zelfbeeld

Het zelfbeeld ontwikkelt zich van jongs af aan. In het begin, op babyleeftijd, is het gekoppeld aan kennis en waardering van het eigen lichaam. Een kind leert het eigen lichaam te onderscheiden van anderen dingen en lichamen, en gaat positief of negatief waarderen, dat gebeurt ook aan de hand van reacties van de omgeving. In het begin meet het kind zichzelf aan zijn ouders of andere gezinsleden. Steeds meer komen ook eigenschappen, persoonskenmerken in beeld. Later gaan anderen, zoals leerkrachten en leeftijdsgenoten.

Langzamerhand ontwikkelt het zelfbeeld zich in een meer positieve of meer negatieve richting. Kinderen met een merendeel positief zelfbeeld zijn tevreden met zichzelf, presteren goed en zoeken contacten met anderen. Kinderen met een merendeel negatief zelfbeeld tonen weinig initiatieven, geven gauw op en trekken zich snel terug uit contacten met anderen. Angst en depressies is niet vreemd bij deze kinderen.

Negatief zelfbeeld en manier van denken

Hoe werkt nu het negatieve zelfbeeld in de praktijk?

gefixeerd op het negatieve. Mensen die negatief over zichzelf en hun kwaliteiten denken kunnen zich nauwelijks iets goeds voorstellen. Die manier van denken bepaalt hoe ze hun omgeving zien. Een faalangstig kind hoort van de leerkracht alleen de negatieve kanten: hoe moeilijk het is, hoe zwak je vorige keer gepresteerd hebt, hoe belangrijk het toch is dat je nu een goed cijfer haalt... Op het

schoolplein vangt het alleen de negatieve geluiden van klasgenootjes op: 'die toets, dat wordt niks'; 'ik wou dat het al voorbij was'; 'ik weet nooit hoe ik die opgaven moet aanpakken' Als het kind een positief geluid hoort, gaat het ervan uit dat het een misverstand is: 'die jongen denkt maar dat het makkelijk is'; 'ja, zij is zo knap, zij redt het wel, maar ik...' Als de toets voorligt kijkt het kind met het negatieve zelfbeeld eerst en meteen naar wat het niet kan. En thuisgekomen vertelt het vooral wat niet gelukt is op die schooldag.

Succes ligt niet aan mij. Wanneer faalangstige kinderen een succesje boeken, kunnen ze dat bijna niet geloven. Op zo'n moment zoeken ze als het ware naar 'verzachtende' omstandigheden: 'De toets was toch wel erg makkelijk; iedereen kan het goed maken!' Ze verkleinden zo hun eigen invloed. Natuurlijk heeft de eigen kennis en vaardigheid niet voor dat hoge cijfer gezorgd; 'geluk gehad'; 'toevallig heb ik goed gegokt toen ik het niet wist!'

Mislukking ligt aan mijn ontoereikende talenten Parallel aan 'succes ligt niet aan mij' wijzen faalangstige kinderen meestal op hun eigen onvermogen als iets mislukt. 'Ik ben nu eenmaal stom geboren', of 'Een spreekbeurt lukt nooit want ik ben nu eenmaal geen vlotte prater!' In tegenstelling tot hun denken bij succes, komt het niet in hen op dat mislukkingen soms te maken hebben met de moeilijkheidsgraad van de taak of onvoldoende voorbereiding. Het is een cirkel. Als faalangstige leerlingen denken dat ze de opdrachten eigenlijk niet aankunnen, raken ze geblokkeerd door de gedachte dat het wel moet mislukken; het resultaat is daardoor inderdaad onder hun kunnen. Ze worden bevestigd in hun idee: 'zie je wel, ik kan dit nu eenmaal niet.' De mislukking is het gevolg van hun denkpatroon! Ik ben de enige Faalangstige kinderen denken dat zij de enigen zijn met zulke problemen. Ze zijn sterk met zichzelf bezig. Ze praten niet gauw met elkaar over hun probleem, omdat ze ervaren hebben dat anderen dat niet begrijpen. Mensen die nooit hoogtevrees hebben gehad kunnen nauwelijks anderen begrijpen die het wel hebben. Zo kunnen mensen met een positief zelfbeeld zich nauwelijks voorstellen wat er in iemand met een negatief zelfbeeld omgaat. De klasgenoten vinden het kinderachtig of aanstellerij. Dus loop je niet te koop met je faalangst en denk je dat je de enige bent. In een training voor faalangstige leerlingen is dit dan ook de eerste winst. Ze ontdekken al bij de eerste keer dat ook anderen last hebben van hetzelfde probleem. Dat lucht meestal geweldig op. Dat betekent voor de meeste kinderen al een grote vooruitgang in het leren omgaan met faalangst. Ook thuis praat de faalangstige leerling niet gauw over zijn probleem. Dat is hetzelfde probleem als op school. Wie positief over zichzelf denkt, begrijpt niet wat er omgaat in iemand met een negatief zelfbeeld. Thuis zal het probleem niet als zielig of kinderachtig gevonden worden, maar de kans is wel groot dat er misplaatste aanmoedigingen komen: 'je hoeft helemaal niet zo gespannen te zijn' (maar ja, je bent nu eenmaal zo gespannen); 'je kunt het best, het valt best mee!' (Maar dáár zit je juist over in). Van deze reacties word je nog ongelukkiger. Niet

alleen zit je in angstige spanning, maar ook je eigen familieleden begrijpen je niet en geven je ook nog eens onmogelijke adviezen. Dus zwijg je. Je weet dus ook niet of andere gezinsleden dat probleem kennen. Je denkt dat je de enige bent. Als anderen een onvoldoende halen, denk je, dan is het omdat ze het niet belangrijk vonden om zich ervoor in te spannen.

Faalangst herkennen

Faalangst is gekoppeld aan 'moeten Presteren en beoordeeld worden'. Dat doet zich voornamelijk op school voor. Veel ouders hebben er geen idee van dat hun kind zich op school zo geremd en verlegen gedraagt, of juist zo brutaal. Kinderen praten er ook thuis niet graag over uit vrees niet begrepen te worden. Dat betekent dat vaak leerkrachten in eerste instantie faalangst constateren.

gedragskenmerken

bij het dagelijks functioneren

- faalangstige kinderen hebben er een sterke behoefte aan dat anderen positieve verwachtingen uitspreken over hen

Functioneren, ook al overheersen bij henzelf negatieve verwachtingen.

- Ze willen regelmatig een reactie krijgen op werk dat ze geleverd hebben, soms meerdere malen over dezelfde taak.

Soms vragen ze enorm, meestal wachten ze af.

- Bij nieuwe opdrachten zijn ze vaak onzeker: ze weten niet goed hoe die aan te pakken. Vaak kijken ze eerst hoe anderen het doen.

- Ze zijn snel uit balans gebracht wanneer de sfeer in de groep (of thuis) minder goed is.

In de les tijdens de uitleg

- Als de leerkracht nieuwe stof uitlegt of een nieuwe opdracht opgeeft horen ze vaak nauwelijks wat hij zegt.

- Als de leerkracht een vraag aan de groep stelt, duiken ze weg achter anderen of buigen zich voorover, zodat de leerkracht niet op het idee komt hen een beurt te geven.

- Ze kijken de leerkracht niet aan tijdens de uitleg.

- Ze durven geen vragen te stellen over de nieuwe stof, of ze stellen er extreem veel vragen over.

- Als de leerkracht tijdens de les in hun richting kijkt, doen ze alsof ze heel druk bezig zijn met de stof en de opdracht.

- In hun gedachten zijn ze bezig met de komende mislukking en daarom hebben ze er moeite mee om de grote lijn tijdens de uitleg vast te houden.

Op school tijdens toetsen en beurten

- Ze bewegen voor en tijdens de toets onrustig en zien er opgewonden uit.

- ze stellen herhaaldelijk vragen over wat ze precies moeten doen of over de

opgaven.

- Ze starten later dan anderen met de eerste opgave of ze beginnen heel gehaast te werken zonder eerst de opgave goed te lezen.
- Ze beginnen vaak met de moeilijkste opgave.
- Ze reageren sterk op geluiden, bewegingen en andere prikkels in het lokaal en de omgeving.
- Ze raken in de war wanneer ze aan het einde hun werk controleren.
- Ze hebben na afloop geen idee of ze het goed of slecht gemaakt hebben.

In contact met andere kinderen

- Ze maken veel negatieve opmerkingen over anderen en over zichzelf.
- De meeste voelen zich onbehaaglijk in het gezelschap van kinderen die een hogere plaats innemen in de groepshierarchie of , in het algemeen, bij individueel contact met een ander kind. Ze zoeken het liefst grote groepen op, waarin ze zich kunnen verbergen.
- Ook zijn er faalangstige kinderen die juist voortdurend steun zoeken bij (enkele) anderen.
- Ze zijn zeer gevoelig voor kritiek; sommige kinderen zijn zelfs bang voor complimenten.
- Ze durven niet te weigeren als iemand wat van hen gedaan wil hebben.

Trainingsprogramma

In Nederlandse scholen voor voortgezet onderwijs worden speciale trainingsprogramma's geboden aan faalangstige kinderen. Tot nu toe worden in de bovenbouw van sommige basisscholen wel onderdelen van dit programma gebruikt voor kleine groepjes faalangstige kinderen. De school kan er ook over denken een complete training aan te bieden voor kinderen met een duidelijk faalangstige aanleg in de bovenbouw. Immers, van deze kinderen kan men verwachten dat ze, na de basisschool in het voortgezet onderwijs met zijn vele toetsen en veel minder persoonlijke begeleiding, sterk onder hun faalangst zullen lijden. In de veiligere omgeving van de basisschool kunnen ze alvast leren met hun faalangst om te gaan.

Alle oefeningen hebben steeds maar 1 doel: de leerling helpen de controle te krijgen over zijn faalangst. Dus niet: de faalangst wegwerken of genezen, maar juist de leerling leren beter om te gaan met die faalangst. Daaruit komen in de training voor een deelnemer vier doelstellingen voort.

- 1 Leren omgaan met je lichaam
- 2 Oefenen met taaksituaties
- 3 Oefenen in mondelinge uitdrukkingsvaardigheid.
- 4 Werken aan een positief zelfbeeld

De resultaten van de training blijken goed te zijn. Uiteraard slagen niet alle

deelnemende leerlingen erin goed om te gaan met hun faalangst. Gelukkig blijkt ruim zestig procent van de deelnemers er heel duidelijk succes mee te hebben. Dat zij geleerd hebben efficiënt met hun faalangst om te gaan is niet alleen belangrijk voor hun schoolloopbaan, maar zeker ook voor de rest van hun leven.