



Workshop Faalangst

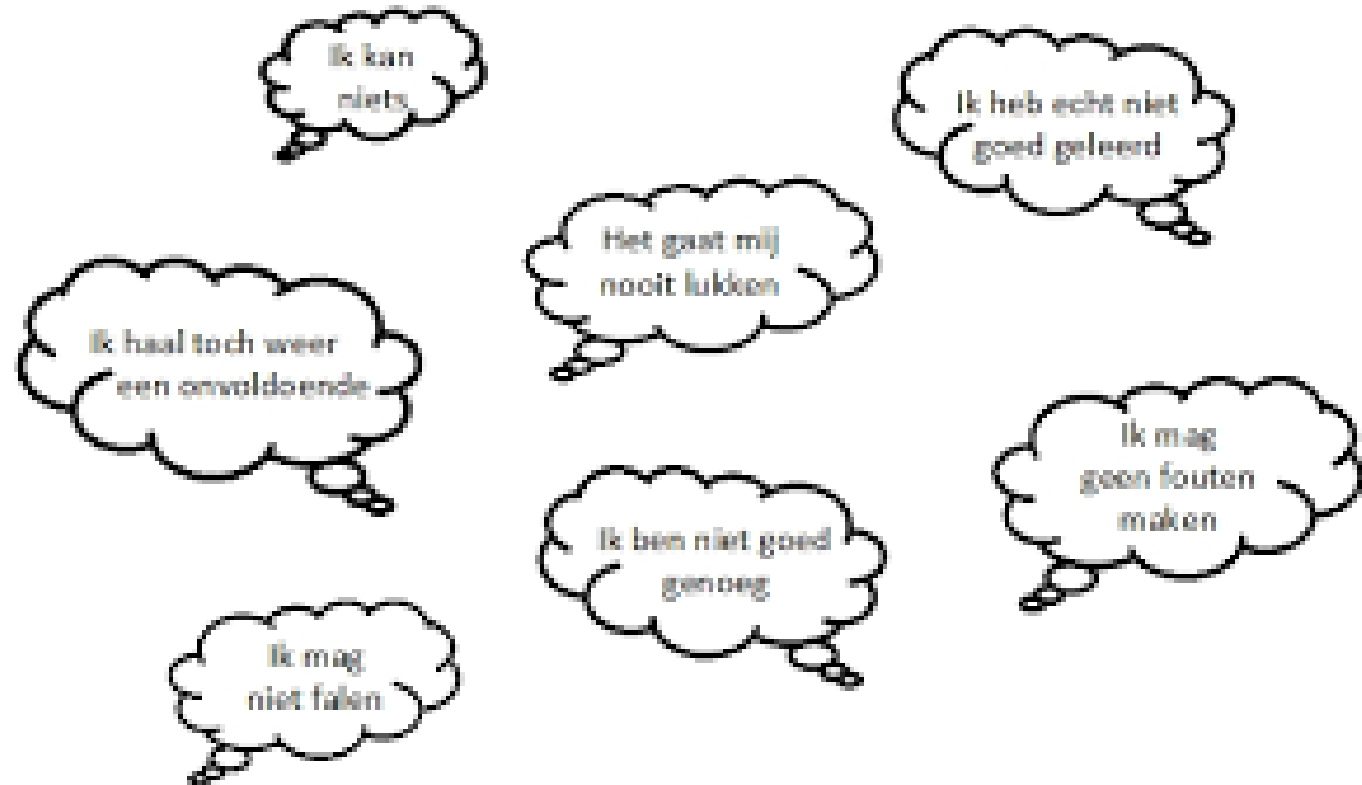
SWV 18 en 20 mei 2021



Centrum voor
jeugd en
gezin

Annemarie Verkaik en Christine van Donselaar Centrum voor Jeugd en Gezin Kennemerland

Wat is faalangst
Wat zijn oorzaken
Wat is er aan te doen

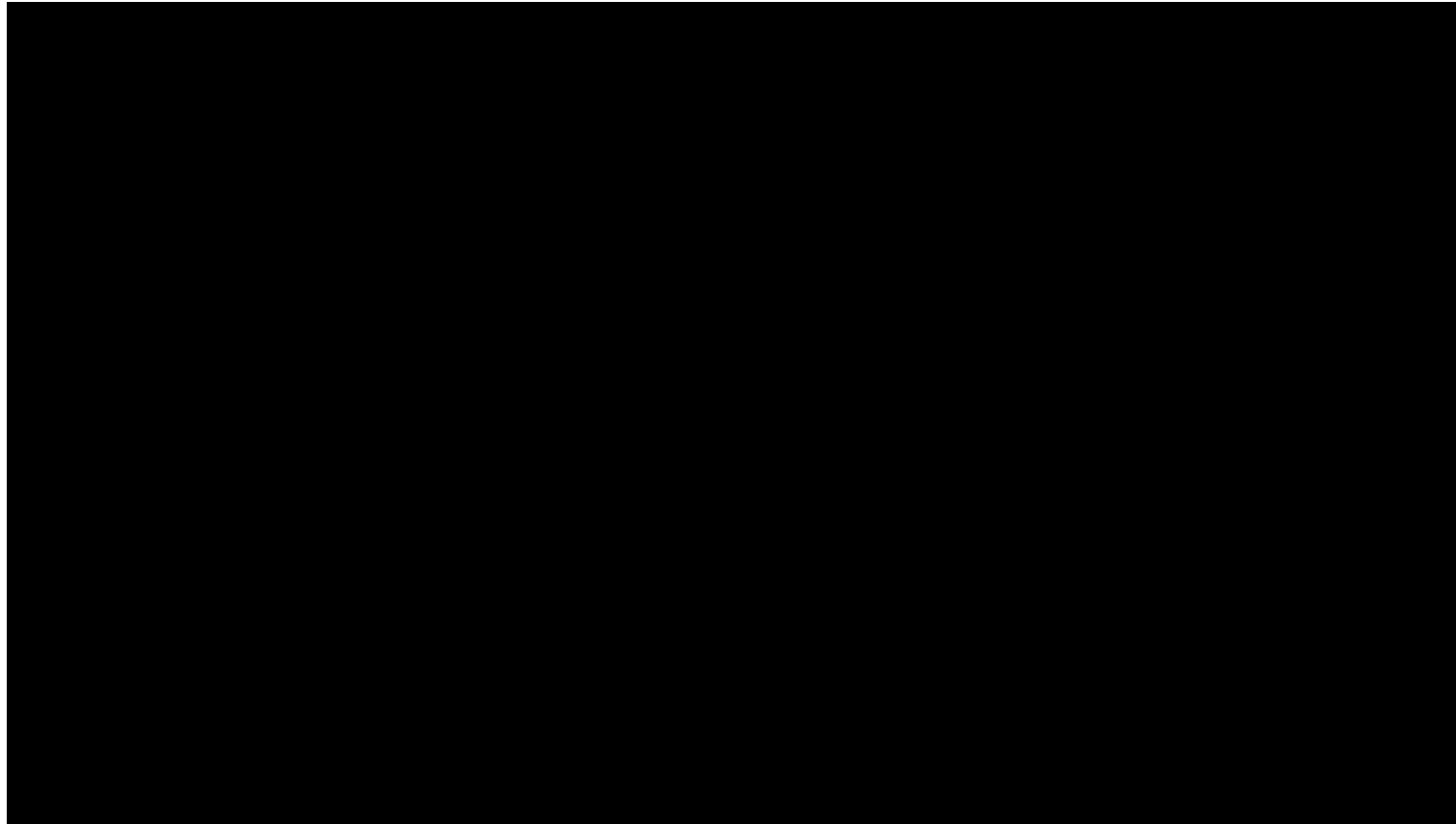


Faalangst

- 10% van de schoolgaande jeugd heeft er last van
- Situaties waarin iemand beoordeeld wordt of denkt beoordeeld te worden. Angst om het niet goed te doen, om te falen.
- Verschillende soorten
- Cognitieve faalangst
- Sociale faalangst
- Motorische faalangst

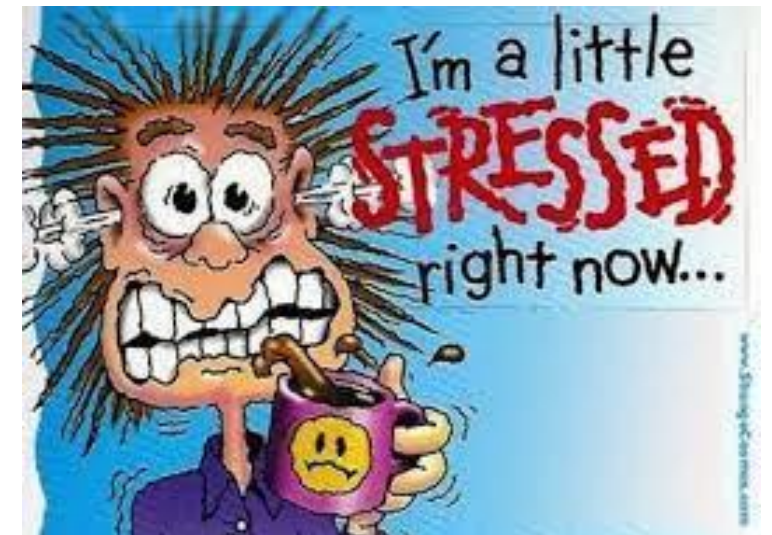
Filmpje

<https://www.youtube.com/watch?v=bERKOypBh9s>

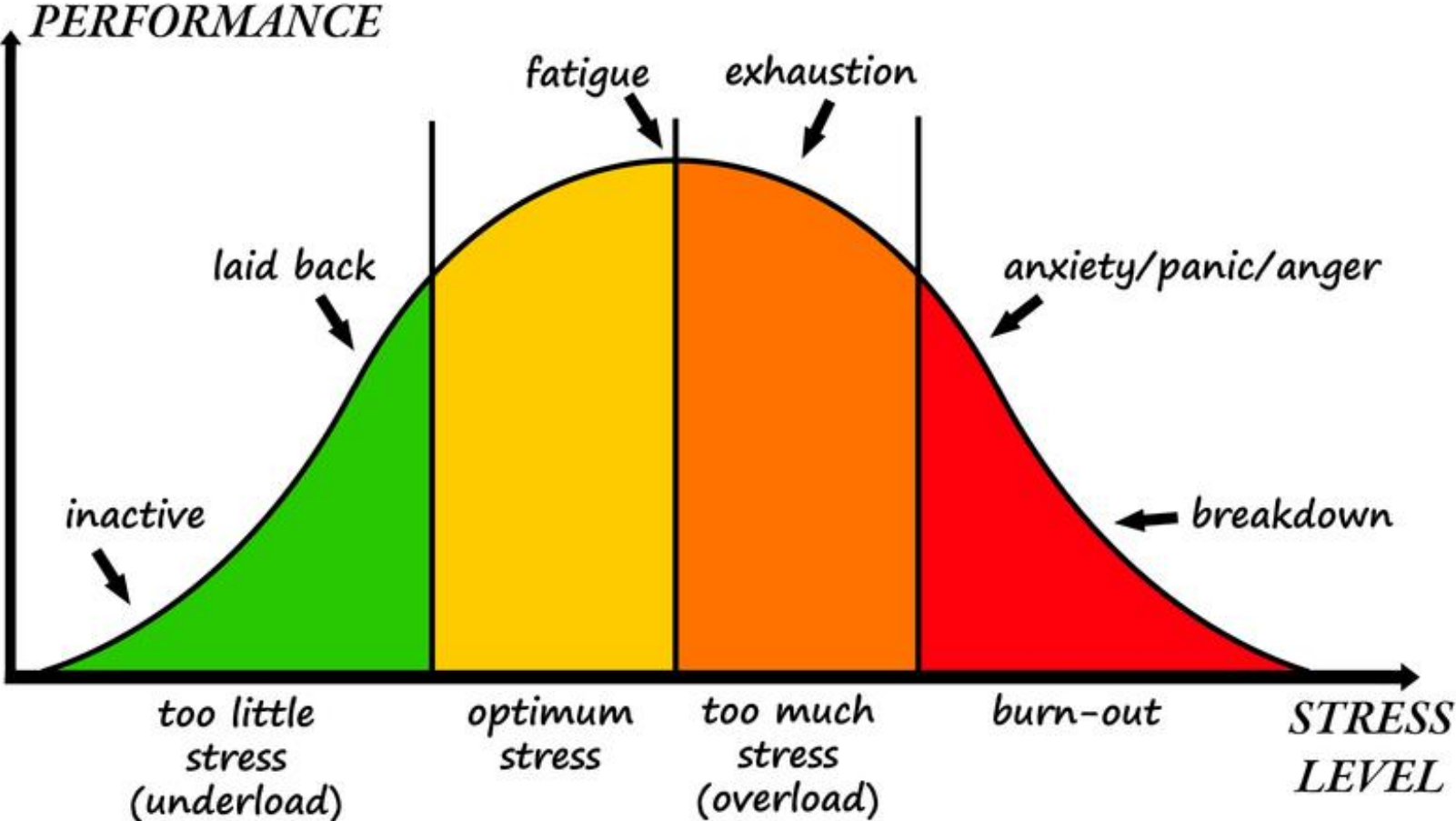


Angst

- Amygdala (alarmknop), cortisol en adrenaline
 - Hartslag, bloeddruk en ademhaling omhoog
 - Transpireren
 - Spijsvertering vertraagt, spieren geprikkeld tot actie
 - Bewuste denken wordt uitgeschakeld
 - Fight, flight, freeze
-
- MAAR OOK!
 - Angst beschermt tegen gevaar
 - Grotere alertheid



STRESS CURVE



Kenmerken faalangst

- Lichamelijke kenmerken : hoofdpijn, buikpijn, versnelde ademhaling, hartkloppingen, veel naar de wc, stotteren, blozen, overbeweeglijk , concentratie problemen etc.
- Gedragskenmerken: stil, teruggetrokken, agressie, brutaal, clown uithangen, geen vragen stellen of juist heel gedetailleerd, vluchtgedrag, geen behoefte aan feedback, onzeker, negatieve opmerkingen over zichzelf, gespannen bij onverwachte situaties, lang aan huiswerk, leren veel uit hoofd etc.
- Toetsen: veel om zich heen kijken, onrustig, veel vragen stellen, later beginnen, chaotisch werken, niet in kunnen schatten hoe gemaakt, huilen.

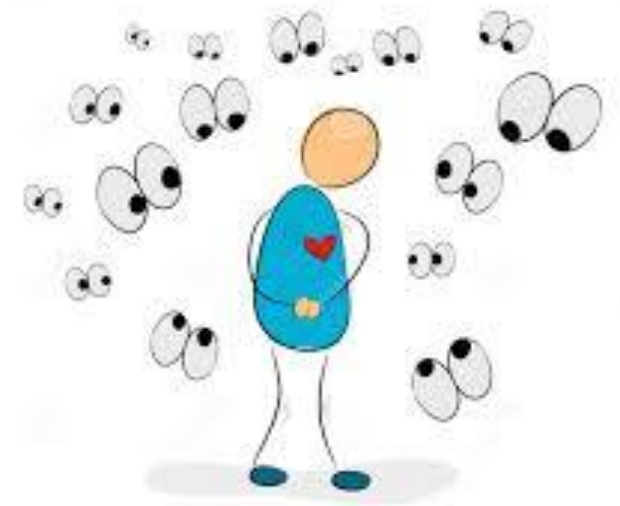
Cognitieve faalangst (leren en weten)

- Leveren van een prestatie op gebied van leren.
- Huiswerk, toets
- Angst informatie niet begrijpen of onthouden
- Spanning stijgt, moeite uitleg te volgen, black-out
- Vaak ook weerzin tegen overheoren



Sociale faalangst (omgang met anderen)

- Oordeel van anderen centraal
- Bang om voor schut te staan
- Angst voor sociale situaties, presentaties ed
- Angst voor stotteren, trillen en gevolgen daarvan



Motorische faalangst (bewegen)

- Moeite met goed uitvoeren van lichamelijke handelingen (onder druk)
- Met sporten
- Fijne motoriek, handvaardigheid, tekenen, handtekening.



comorbiditeit

- Komt vaker voor bij dyslexie, dyscalculie of andere leerproblemen, ADD en ADHD
- Diagnosticeren:
 - diagnostisch gesprek
 - vragenlijst:
 - PMT-K (prestatie motivatie test) meet prestatie motief, positieve en negatieve faalangst en sociale wenselijkheid
 - SVL (Schoolvragenlijst) meet motivatie, welbevinden en zelfvertrouwen

Doorvragen: ouders-kind-leerkracht

- Specifieke situaties?
- Hoe lang en hoe vaak?
- Andere problemen?
- Zijn er faalervaringen geweest? Is kans dat iets niet lukt reëel ?
- Sprake van leerproblemen? Overvraging?
- Herkennen ouders en school de klachten?



Hoe zichtbaar

- **Actieve faalangst:** heel hard werken om alles onder controle te houden en mislukkingen voorkomen.
- Weinig slaap en ontspanning

- **Passieve faalangst:** geen inspanning, ontlopen taak.
- Angst

Actieve faalangst

- Besteden veel tijd aan schooltaken
- Werken hard om falen te voorkomen
- Moeite met ontspannen
- Vaak laat naar bed
- Spreken minder af met vrienden

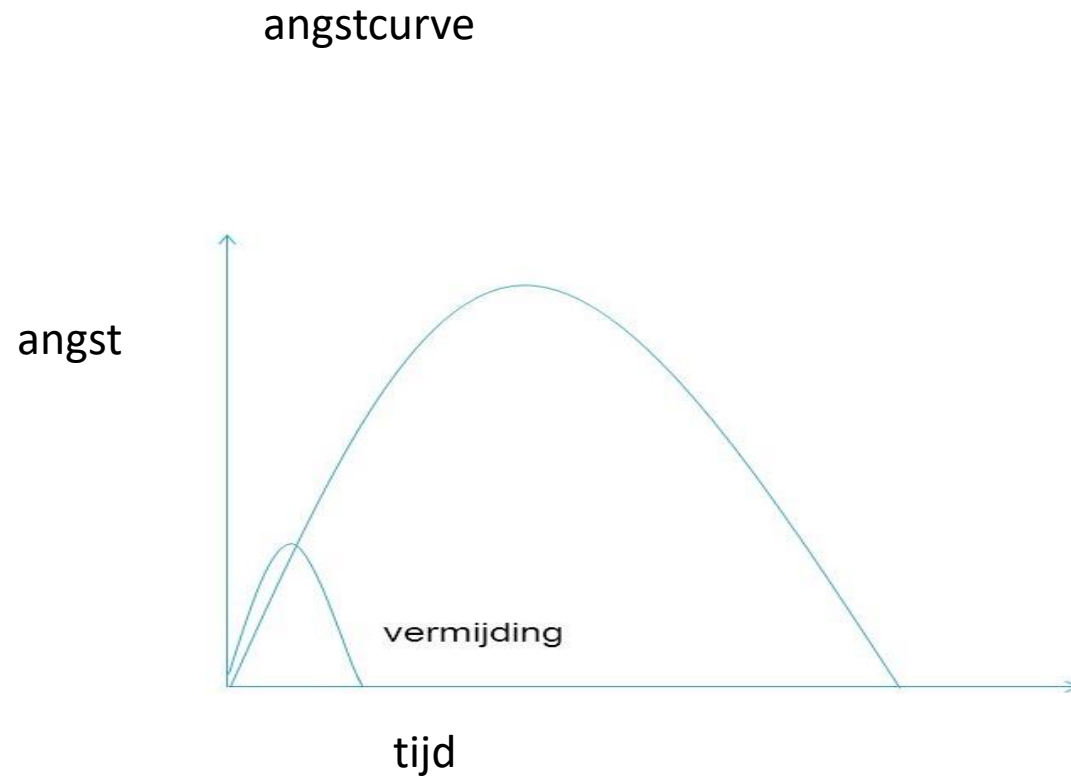
Passieve faalangst

- Vermijden faalangstige situaties
- Moeite met beginnen schooltaken
- Proberen het liever niet dan dat ze falen
- Soms spijbelen
- Doen liever andere dingen dan schooltaken

Combinatie actieve en passieve faalangst

- Afwisseling actieve en passieve faalangst qua tijd/moment
- Soort faalangst afhankelijk van vak

vermijding



- Vermijding leidt tot afname angst op korte termijn, maar op lange termijn wordt angst groter.

Typen kinderen met faalangst

- Afhankelijke type (aanvaardt steun, en kan erover praten)
- Gesloten type (vraagt geen hulp, moeite met praten over gevoelens)
- Brutale type (assertief en uitdagend (agressief), liever geen begeleiding)
- De clown (lolbroek, daardoor verbergen (vaak) sociale faalangst)



Oorzaken faalangst

- Genetische kwetsbaarheid voor ontwikkelen angst
- Wisselwerking aanleg en omgeving
- Gebeurtenissen (onvoldoendes, pesten, black-out)
- Vicious cirkel: opmerkingen/complimenten kunnen verkeerd geïnterpreteerd worden
- Overvraging????



Faalangst: gevoeligheid voor afkeuring versterkt door:

- te beschermend waardoor het kind niet leert te falen
- verwaarlozend wanneer het kind faalt en hierin niet wordt ondersteund
- Perfectionisme :prestatiedruk van de omgeving te hoog
- ongeduld (temperament)vergroot de kans op het gevoel van falen.

Invloed ouders en omgeving

- Angstig ouders (faalangst) overbeschermend of overmatig behulpzaam
- Onbewust signaal dat kind het niet zelf kan
- Te hoge verwachtingen
- Veel aandacht voor prestaties en weinig voor inzet
- Te veel hulp, negatief effect op zelfstandigheid en zelfvertrouwen
- Vergelijken prestaties onderling



Wat kun je doen als ouder/leerkracht?

Eerst:

- Goed observeren
- Goed doorvragen (bij het kind en de ouders)
- Bewust zijn van eigen houding



In de klas

- Eigen leerkrachtgedrag
- Cultuur in de klas, fouten maken mag en is logisch
- Bespreekbaar maken van faalangst en hoe omgaan met faalangst
- Voorbeelden geven van eigen fouten en hoe daarmee omgaan
- Proces feedback ipv op resultaat
- Groeimindset ipv vaste mindset

Wat helpt kind

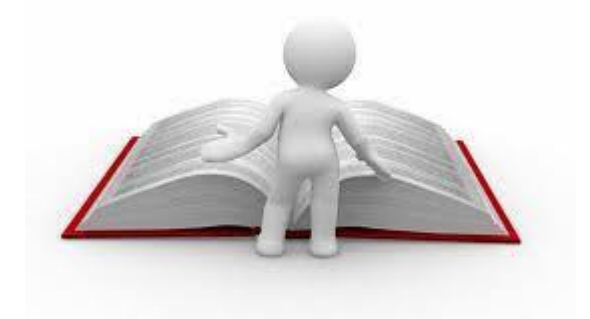
- Ontspanning, bij te veel spanning blokkeren hersenen
- Manier van denken veranderen dmv CGT GGGG gebeurtenis-gedachte-gevoel-gedrag

Veranderen gedachten verandert gevoel

Positief denken over zichzelf en school

Mindset (groei mindset, leerkuil)

- Opbouwen realistisch zelfbeeld, daardoor meer zelfvertrouwen
- Goede studieaanpak

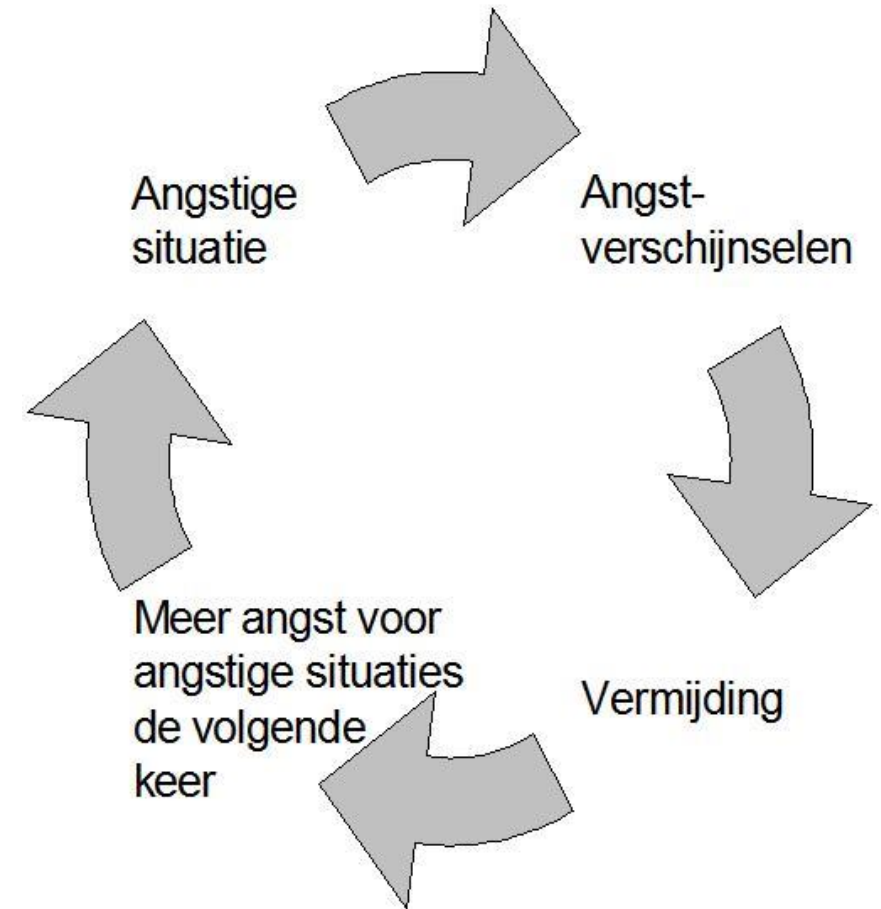


Wat kan omgeving doen

- Passende verwachtingen
- Aandacht voor inzet, minder voor prestatie
- Zelfvertrouwen vergroten en zelfbeeld verbeteren
- Groeimindset

Hoe omgaan met vermijding (ouders)

- Angst erkennen
- Afspraken maken over wel/niet naar school
- Laat eigen angsten thuis
- Consequent zijn



Denkstimulerende vragen (gedachten uitdagen)

- Open vragen
- Wat zou er gebeuren als.....
- Wat zou je doen als....



- Kind kan zich beter inbeelden wat consequenties zijn en een betere afweging maken tussen argumenten voor en tegen

Kleine details!

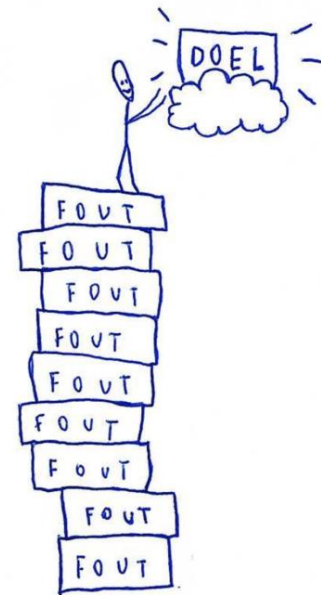
-Onbewust

“Wat een goed cijfer” versus “wat heb je goed je best gedaan”

-Balans

Compliment en opbouwende kritiek

-te veel druk staat prestaties in de weg



Vergroten studievaardigheden

- Leren leren
- Plannen
- Inbouwen routines
- Healthy mind platter



Healthy mind platter Dan Siegel



Faalangst en leerstrategieën

- Leren op verschillende momenten
- Leren dmv flashcards
- Aandacht richten op taak (omgeving)
- Leerstof uit hoofd navertellen
- Achtergrondkennis (koppelen nieuwe info aan oude)



Wat helpt het kind op school

- Per kind verschillende behoeften
- In gesprek gaan met kind
- Toets in aparte ruimte
- Presentatie voor een kleiner groepje



Meer hulp nodig

- Faalangst training

