

Faalangst in het basisonderwijs

drs. Ard Nieuwenbroek

Soms zorgen leerlingen voor onplezierige verrassingen. Zo vallen bij sommigen de prestaties tegen. Ondanks een prima intelligentie en goede ijver zijn de resultaten onder niveau. Het valt vaak niet mee oorzaken voor deze tegenvaller te vinden. Zo kan er sprake zijn van een minder gelukkige leerstijl, anderstaligheid, leerproblemen of mis-schien moeilijkheden thuis. In dit lang niet volledige rijtje hoort ook faalangst.

Het kenmerkende van faalangst is, dat deze angst slechts optreedt in bepaalde toestanden. Vandaar de naam: angst als toestand. Faalangst treedt slechts op in bepaalde situaties of bij bepaalde gebeurtenissen. Het is, als het ware, een afgebakende angst die je kunt benoemen. Het heeft ergens mee te maken. Een tweede belangrijk kenmerk van faalangst is, dat er sprake moet zijn van het min of meer verplicht uitvoeren van een bepaalde taak, ofwel opdracht.

Samengevat: Faalangst is een angst als toestand, die met name voorkomt in situaties waarin mensen taken worden opgedragen.

Soorten faalangst

Faalangst is een angst, die ervoor zorgt dat kinderen onder hun niveau presteren. De school, als onderwijsinstituut, zit vol taakopdrachten voor kinderen. Het is dan ook niet zo gek, dat faalangst vooral in school veel voorkomt. De laatste onderzoekscijfers spreken zelfs over zo'n tien procent van alle leerlingen. Dit betekent dat in iedere groep er minstens drie leerlingen last van faalangst hebben. Uitgaande van de taakopdrachten, die immers kenmerkend zijn voor faalangst, onderscheiden we drie soorten faalangst:

* Cognitieve faalangst

Dit is faalangst, die te maken heeft met het leren. De taakopdracht bij deze faalangst is de leeropdracht, die door de leerkracht aan leerlingen wordt gegeven. Zo'n opdracht kan op veel manieren gegeven worden. In feite begint het al wanneer een leerkracht aankondigt dat in een bepaalde les er nieuwe lesstof aan bod komt. Dat roept bij hen angst op. Klamme handen, hoofdpijn, hartkloppingen en buikpijn maken het deze leerlingen dan niet gemakkelijk om de nieuwe lesstof te volgen. Uiteraard is het toppunt van cognitieve faalangst het proefwerk of overhoring. Cognitieve faalangst komt voornamelijk voort uit taakopdrachten, die te maken hebben met het schoolse leren. Het betreft het oppakken van nieuwe leerstof, alswel het toetsen van bestudeerde stof.

* Sociale faalangst

Kinderen trekken op school de hele dag met elkaar op in groepsverband. Voor de een is dat heerlijk, voor een ander een ramp. Voor een doelmatige manier met klasgenoten optrekken is heel wat nodig. Je moet bijvoorbeeld weten hoe je een beetje meetelt in de groep. Of juist hoe je niet al te veel opvalt. Kinderen hebben op school niet alleen te maken met klasgenoten. Leerkrachten zijn uiteraard een andere belangrijke groep. Een aantal leerlingen heeft problemen in hun sociale omgang met leerkrachten. Dat brengt hen in problemen bij het vragen om uitleg. Of gewoonweg het feit, dat ze bij een leerkracht antwoord moeten geven bij een overhoring.

* Motorische faalangst

Er zijn kinderen, die er vreselijk tegenop zien iets met hun lijf te moeten doen. Het beste voorbeeld is gymnastiek.

Sommige kinderen verkrampen letterlijk bij het binnenkomen in de gymnastiekzaal. Ze zien de gymtoestellen als gevaarlijke instrumenten, waar weinig goeds van te verwachten valt. Zelfs met hulp van een leerkracht durven ze de meest eenvoudige toestelopdrachten niet aan. En dat terwijl ze geen lichamelijke gebreken hebben. De

angst om te mislukken zorgt echter voor een verkrampde houding.

Herkennen van faalangst

Door goed te kijken en te luisteren naar leerlingen kunnen leerkrachten signalen opvangen, die wijzen op faalangst. Als ze taken krijgen hebben ze niet alleen last van lichamelijke reacties, zoals buikpijn, zweten, misselijkheid en hoofdpijn, maar ontwikkelen ook een eigen manier van denken. Dan horen leerkrachten opmerkingen, die voortkomen uit de volgende thema's:

* Negatief zelfbeeld

Deze kinderen denken negatief over zichzelf en hun capaciteiten. Ze kunnen het bijna niet geloven, dat bij een toets er wel degelijk iets positiefs uit de bus rolt. Zo iets als: eens mislukt, altijd mislukt. Als een faalangstige leerling een opgave voor zich ziet, kijkt hij meteen naar wat hij niet kan.

* Tunneldenken

Faalangstige kinderen hebben vaak last van tunneldenken. Hun hele gedachtenwereld wordt beheerst, als rijdend in een tunnel, door de eerstvolgende toets. Er lijkt nauwelijks ruimte om aan iets anders te denken. Zeker niet aan iets leuks of positiefs, ook als dat op een heel ander terrein ligt.

* Ik-gericht

In gesprekken wordt al snel duidelijk, dat een faalangstig kind denkt de enige te zijn, die last heeft van faalangst. Kennelijk ziet zo'n leerling niet, dat er - bijvoorbeeld in zijn groep - meerdere leerlingen zijn met hetzelfde probleem. Nu is dat niet zo verwonderlijk. Kinderen praten niet graag met elkaar over hun problemen, zeker niet als die in een groep leeftijdgenoten worden gezien als "kinderachtig". Dus zijn kinderen er meestal op uit dit soort gevoelens voor zichzelf te houden, en er zeker niet mee te koop te lopen.

* Mislukkingen voorkomen

Faalangstige kinderen besteden veel energie om te bedenken hoe mislukkingen te voorkomen. Vanuit die gedachten kan een faalangstig kind ofwel te gemakkelijke ofwel te moeilijke opdrachten kiezen. Immers: bij beide kun je nauwelijks beoordeeld worden en dus niet mislukken. Als een opdracht te moeilijk is, dan kan niemand van jou een perfecte uitvoering verwachten. Kies je echter een te gemakkelijke taak, dan heeft beoordeling evenmin zin; deze taak is namelijk voor jou te simpel. Zou een kind echter gekozen hebben voor een taak van een gemiddelde moeilijkheidsgraad, dan kan het wel beoordeeld worden. Maar dan loopt het ook het risico van een mislukking. Bij te moeilijke en/of te gemakkelijke taken ben je onbeoordeelbaar en kun je dus niet mislukken.

* Succes ligt niet aan mij

Als een faalangstig kind op school succes boekt, dan kan het dat bijna niet geloven. Op zo'n moment zegt het tegen de buitenwereld (en zichzelf), dat de toets toch wel erg gemakkelijk was. De eigen inbreng van de leerling wordt hiermee, door hemzelf, erg klein gemaakt. Op dezelfde manier verklaart een faalangstige leerling zijn succes: hij heeft geluk gehad. Niet kennis en vaardigheid hebben voor dat hoge cijfer gezorgd. Neen: "Toevallig heb ik goed gegokt toen ik het niet meer wist!".

Begeleiden van leerlingen

Een leerkracht heeft veel invloed op de wijze waarop leerlingen omgaan met faalangst. Die invloed is vooral merkbaar bij het lesgeven (inclusief toetsing van kennis) en de communicatiepatronen in de dagelijkse omgang tussen leerkracht en leerling. Beide bieden mogelijkheden een pedagogisch-didactisch groepsklimaat te scheppen, waarin leerlingen kunnen leren goed om te gaan met faalangst. Negatiever geformuleerd: het

voorkomt dat leerlingen faalangstig worden.

* Lesgeven

Het overbrengen van kennis vormt een belangrijke taak voor iedere leerkracht.

Faalangstige leerlingen zien in een

nieuwe opdracht meestal iets bedreigends, nieuwe mogelijkheden tot mislukken.

Bovendien twijfelen ze aan hun eigen mogelijkheden nieuwe kennis op te nemen. Bij de instructie van nieuwe leerstof kan een leerkracht op verschillende manieren een positieve invloed uitoefenen. Te denken valt aan het formuleren van een doelstelling, afgestemde instructiemomenten en tussendoor kleine verwerkingstaken.

* Communicatie

De interactie tussen leerkracht en leerling(en) bepaalt in hoge mate het al of niet faalangstig zijn van leerlingen. Er zijn mogelijkheden om in de communicatie het pedagogisch klimaat positief te beïnvloeden.

- Faalangst is menselijk, praat erover in de klas

Leerkrachten kunnen leerlingen laten merken dat faalangst gewoon bij het alledaagse leven hoort, maar dat sommigen er moeilijk mee om kunnen gaan. Waardoor faalangst negatieve gevolgen heeft. Als leerlingen beseffen en ervaren, dat ieder levend wezen momenten van faalangst kent, scheelt dat veel in hun eigen beleving daarvan. Het maakt hen minder uniek in de 'pijn van het leven'.

- Mislukken mag

Faalangstige kinderen hebben een aparte gevoeligheid ontwikkeld waarmee ze de omgeving steeds horen zeggen: "Iets niet kunnen kan niet" oftewel: "Mislukken mag niet". De innerlijke drang naar perfectionisme is groot en niet realistisch. Immers: geen enkel mens is in staat om zonder fouten door het leven te gaan. En toch 'geloven' deze leerlingen in bovenstaand motto, wat hen uiteraard steeds faalangstiger maakt. Want ook zij zullen af en toe mislukken, en die ervaring, welke in strijd is met het heersende motto, brengt hen dieper in de put. Leerkrachten kunnen helpen door dit motto te nuanceren.

Bij een aardrijkskundelers schrijft de leerkracht de hoofdstad van een land verkeerd gespeld op het bord. Vrijwel onmiddellijk reageert de klas met enig gegrinnik, dat door de leerkracht wordt opgemerkt. Als ook hem duidelijk is dat de hoofdstad met een spelfout op het bord is geschreven reageert hij met de opmerking: "Tja, ik wilde even controleren of jullie nog wel echt opletten. Nu kan ik die fout met een gerust hart verbeteren".

Met dit antwoord laat de leerkracht, misschien onbedoeld, merken dat 'fouten-maken' niet mag.

- Acceptatie van leerlingen niet afhankelijk maken van prestaties

Faalangstige kinderen hebben vaak het idee, dat de acceptatie van henzelf door leerkrachten afhankelijk is van de geleverde prestaties. Anders gezegd: als ik slecht presteer ben ik een 'minder kind' dan wanneer ik goede resultaten behaal.

- Zoek evenwicht tussen negatieve en positieve reacties

In de dagelijkse omgang tussen leerkracht en leerling krijgt de laatste regelmatig negatieve reacties op zijn gedrag. Dat is onvermijdelijk en ligt besloten in de (bij)sturende taken van opvoeden en leren. Faalangstige kinderen hebben vaak alleen maar aandacht voor negatieve opmerkingen over hun gedrag. Ook al worden er positieve kanttekeningen gemaakt: deze vallen in het niet bij de negatieve bemerkingen. Eerder beschreven we hoe negatieve opmerkingen faalangst-oproepend kunnen zijn.

Zeker als een leerling in zijn omgeving vooral te maken heeft met negatieve opmerkingen omtrent diens functioneren. Leerkrachten kunnen zich afvragen in hoeverre, in de dagelijkse omgang met leerlingen, een zeker evenwicht bestaat tussen positieve en negatieve opmerkingen naar kinderen toe. Het is vaak verrassend te merken hoe negatieve opmerkingen overheersen. En hoe kansen voor positieve opmerkingen ongebruikt blijven. Het is onze overtuiging, dat een beter evenwicht tussen negatieve en positieve opmerkingen leidt tot minder faalangst.

Meer

Voor leerkrachten in het primair onderwijs bestaat het boek 'Faalangst aan de start' (zie www.orthoconsult.nl). Voor ouders is een boek geschreven met als titel: 'Faalangst en ouders', eveneens verkrijgbaar via dezelfde website.

Over de auteur:

drs. Ard Nieuwenbroek is trainer/adviseur en therapeut bij Ortho Consult in Esch.