

GEDRAGSREGELS VOOR DOCENTEN

OM FAALANGST BIJ LEERLINGEN TE VERMINDEREN

door drs. Ard Q. Nieuwenbroek

Een aantal van deze gedragsregels bevordert het presteren en het welbevinden van alle kinderen en het vermindert het risico dat zij er alsnog last van krijgen.

- Zorg ervoor dat leerlingen zich in de les veilig voelen door de les voorspelbaar en overzichtelijk te houden, bijvoorbeeld duidelijke regels die ook bij de leerling bekend zijn en door hem/haar zo gevoeld worden.
- Vermijd zoveel mogelijk sarcastische, kwetsende en vernederende opmerkingen tegen leerlingen.
- Ga bij een slecht resultaat niet meteen uit van veronderstellingen als "Je hebt het zeker weer niet geleerd" of "Je hebt er niets van begrepen". Doe ook geen uitspraken als "Volgend jaar beter".
- Probeer kritiek in positieve vorm te leveren. Dus niet "Wat heb je het slecht gemaakt" maar "Ga eens na wat je fout hebt gedaan".
- Mondelinge beurten zijn faalangstbevorderend, dat wil niet zeggen dat u ze niet moet geven. Een faalangstige leerling moet hier ook mee leren omgaan. U kunt hier wel rekening mee houden door hem/haar op zijn/haar plaats te laten zitten in plaats van voor de klas te halen. Als hij/zij het niet weet niet dóórvragen, maar eerst even aan een ander vragen en daarna nogmaals proberen of geef vaker een (kort) schriftelijk werkje.
- Overbezorgdheid kan faalangst juist versterken.
- Wijs kinderen op hun beperktheden: "Je kunt niet in alle vakken goed zijn".
- Schrijf het huiswerk volledig op het bord. Laat geen onzekerheden en misverstanden over het huiswerk bestaan.
- Bespreek vooraf hoe de stof voor het proefwerk wordt teruggevraagd, zodat de leerling weet wat en hoe hij/zij moet leren, en welk soort opgaven hij/zij kan verwachten. Nog beter, vermeld op het proefwerk alvast hoeveel punten een opgave waard is.
- Faalangst gewoon bij de naam noemen, want iedereen heeft last van faalangst.
- Laat een proefwerk nooit de hele les duren. Zorg dat ook de traagste leerling nog vijf minuten over heeft om het werk na te kijken.
- Geef een leerling na een black-out gelegenheid tot herkansing.
- Probeer leerlingen die niet zo goed met hun faalangst omgaan te herkennen en praat hier met de mentor, ouders, et cetera over.
- Waardeer leerlingen voor wie ze zijn en niet voor wat ze presteren.
- Probeer niet al te vaak via extra werk leerproblemen op te lossen, dit is namelijk de bron van de frustratie.