

Angst om te falen

Drs. T. de Vos- van der Hoeven

Het probleem komt vaak aan het licht bij een oudergesprek op school. De leraar geeft aan het gevoel te hebben dat de leerling de stof toch wel erg moeilijk vindt. De ouders zijn verbaasd, want hebben altijd het gevoel gehad dat het kind de school makkelijk aan zou kunnen. Met andere woorden het kind presteert onder zijn of haar niveau.

Het kan heel goed dat dit een gevolg is van te weinig inzet. Het kind heeft er gewoon geen zin in en doet niet zijn best. Maar meestal is dit niet het geval. Vaak zien we bij deze kinderen faalangst. Het kind presteert onder niveau om dat hij/zij bang is niet goed genoeg te presteren. Een kind dat bang is om te falen zal vaak om moeilijkheden te vermijden nieuwe leerstof uit de weg gaan. Ook kan het kind door de faalangst lichamelijke klachten krijgen en een hekel aan school kunnen ontwikkelen.

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen twee vormen van faalangst. Bij de eerste vorm, de actieve faalangst, zien we dat de kinderen heel hard werken, niet in staat zijn wat afstand te nemen van hun schoolwerk en niet voldoende aan ontspanning toekomen. Zij zijn voortdurend bezig met hun prestaties en hebben altijd het gevoel dat het niet goed is. Bij de tweede vorm, de passieve faalangst, zien we de kinderen die stoppen met werken omdat ze te bang zijn voor een eventueel teleurstellend resultaat. Hun angst zorgt ervoor dat ze het liever niet proberen dan dat ze het verkeerd doen.

Het karakter van het kind bepaalt hoe het met de angst om zal gaan en hoe het kind de angst uit. Een kind wat faalangstig is en vrij gesloten van karakter zal niet willen praten over zijn angsten en problemen. Een afhankelijk kind zal juist wel willen praten en steeds hulp zoeken bij anderen. Sommige kinderen proberen hun angst ook te verbergen. Bijvoorbeeld door overdreven grappig te gaan doen of heel stoer.

Door dat veel kinderen niet durven uit te komen voor hun faalangst is het vaak voor de buitenwereld niet altijd duidelijk dat faalangst een rol speelt in de problemen die het kind heeft met het leren.

Kinderen met faalangst hebben vaak een negatief zelfbeeld en zijn er van overtuigd dat ze niets kunnen en niets weten. Als iets lukt wordt dit aan factoren buiten het kind toegeschreven, zoals dat proefwerk was heel erg makkelijk of die opdracht mochten we samen doen. Mislukkingen daarentegen schrijft men wel aan zichzelf toe, waardoor het negatieve beeld van zichzelf wordt bevestigd.

Faalangstige kinderen verwachten vaak veel van zichzelf. Kinderen met faalangst zijn dan ook vaak perfectionistisch, ze eisen te veel van zichzelf en het is eigenlijk nooit genoeg. Hierdoor kunnen kinderen in vele verschillende situaties last hebben van faalangst.

Bij de kinderen met actieve faalangst zien we vaak dat deze kinderen zichzelf helemaal geen tijd gunnen voor ontspanning of iets leuks. Steeds zijn ze met school en huiswerk bezig. Maar ook de kinderen met passieve faalangst kunnen vaak niet goed ontspannen omdat hun faalangst voor stress zorgt.

De angst om te falen kan ook lichamelijke klachten veroorzaken: hartkloppingen, zweten, maagklachten, darmklachten, hoofdpijn, slapeloosheid, hyperventilatie en/of trillen. Deze klachten ontstaan doordat het kind onder veel spanning staat door de faalangst. Daarom is het belangrijk om zo snel mogelijk de faalangst te onderkennen en het kind te helpen deze te overwinnen.

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 20% van de leerlingen tijdens de eindexamens van het voortgezet onderwijs lijdt aan faalangst. Tijdens het studeren raken ze het overzicht kwijt, raken in paniek door de hoeveelheid stof en hebben bij voorbaat negatieve verwachtingen over de uitslag van de examens. Spanning voor het eindexamen is normaal, echte angst duidt er toch op dat er meer aan dan hand is dan een normale examen-spanning.

Hoe kan met faalangst omgegaan worden?

Bij faalangst spelen de gedachten van het kind een belangrijke rol. Het kind heeft negatieve gedachten over zichzelf en de taak die hij of zij moet gaan doen. Dit leidt tot gevoelens van te kort schieten, waardeloosheid en angst. Vaak zijn de gedachten die kinderen met faalangst hebben zeer negatieve gedachten die ook niet reëel zijn. Door deze gedachten te veranderen en reëler te maken kan het gevoel wat achter de faalangst zit vaak weggenomen worden, waardoor de faalangst sterk afneemt. Deze kinderen moeten een reëler beeld krijgen van hun prestaties en meer zelfvertrouwen krijgen. Daarnaast helpt het vaak het kind te leren hoe het bijvoorbeeld een proefwerk kan benaderen. Vaak zien we dat het kind zo angstig is dat het de eerste vraag niet weet te beantwoorden. Dit versterkt het gevoel het niet te kunnen en versterkt de angst. Door het kind eerst eens rustig alle vragen te laten bekijken ontdekt het kind bepaalde vragen wel te weten. De angst neemt dan wat af, het kind ontspant wat en ook de andere vragen blijken dan vaak minder moeilijk dan in eerste instantie gedacht werd. Ook is het belangrijk om, zodra de faalangst opduikt, te proberen te ontspannen. Door even de pen neer te leggen, de armen langs het lijf te laten hangen en even diep adem te halen, kan vaak de eerste angst overwonnen.

Wat ouders kunnen doen

In de eerste plaats kunnen de ouders het kind helpen bij het leren ontspannen en het leren benaderen van een proefwerk. De ouder heeft ook veel invloed op het zelfvertrouwen van het kind. Door het kind positief te benaderen en de nadruk te leggen op wat goed gaat, krijgt het kind een positiever zelfbeeld.

Daarnaast kunnen de ouders in de gaten houden dat het kind ook aan zijn ontspanning toekomt, door duidelijke afspraken te maken over wanneer het huiswerk gemaakt wordt en wanneer er ontspannen wordt. Een kind wat heel veel tijd aan het huiswerk besteed lijkt heel positief, maar dit hoeft het niet te zijn. Er moet ook ruimte zijn voor ontspanning. Stimuleer het kind na een bepaalde tijd andere dingen te doen, zoals hobby's of sporten, ook wanneer het aangeeft nog lang niet klaar te zijn. Probeer hem of haar af te leiden met andere ontspannende bezigheden.

Ook is het belangrijk om met het kind te praten over de faalangst. Maak het kind duidelijk dat het niet de enige is. Veel mensen hebben last van faalangst. Maak duidelijk hoe faalangst werkt: het zijn je eigen gedachten over de verwachte prestaties en niet het "niet kunnen" die maken dat je angstig wordt. Deze gedachten komen vaak niet overeen met de werkelijkheid. Laat het kind oog houden voor wat het werkelijk kan en help het reële eisen te stellen.

Daarnaast is het goed om het kind te helpen bij een goede studievoorbereiding te plannen en zich daar ook aan te houden. Wanneer het leren wordt uitgesteld wordt daarmee de kans op paniek groter. De ouders hebben ook een voorbeeldfunctie. Zij geven het goede voorbeeld door te laten zien dat zij ook wel eens fouten maken of ergens niet goed in zijn en dat zij hier soepel mee om gaan. Laat zien dat dan de wereld niet vergaat. Juist in stressvolle perioden is het belangrijk het kind positief te benaderen en te benadrukken waar het goed in is, waardoor het meer zelfvertrouwen krijgt.

Als de faalangst toch blijft kan contact worden opgenomen met de school. In het basisonderwijs met de groepsleerkracht en in het voortgezet onderwijs met de vakdocent, de mentor of de leerlingbegeleider. De meeste scholen beschikken over vragenlijsten om de diagnose "faalangst" te stellen en hebben een trainingsprogramma om leerlingen te leren omgaan met faalangst.

Spanning mag, maar angst hoeft niet

Faalangst leidt tot prestaties onder het niveau van het kind, een negatief zelfbeeld, onzekerheid en vaak lichamelijke klachten. Het is dan ook goed om als ouder of leerkracht alert te zijn. Wat spanning is normaal bij opdrachten en proefwerken op school. Maar dit moet niet de prestaties van het kind gaan ondermijnen en moet niet veranderen in angst. Het is dan belangrijk in te grijpen en het kind te leren met zijn of haar angst om te gaan.

Angst om te falen kan zorgen voor minder goede prestaties, een negatief zelfbeeld en lichamelijke klachten. Het is belangrijk het kind te leren omgaan met de angst.