

Tips voor Docenten & School

Natuurlijk zou het goed zijn als faalangstige leerlingen zouden leren om ook met onzekere situaties en een faalangstonvriendelijke omgeving goed om te gaan. Dat is echter niet zo makkelijk en vaak lukt ze dat ook niet onmiddellijk. In die tussentijd is het goed je manier van klassenmanagement en lesgeven aan te passen aan de faalangstige leerling, zodat deze zelfvertrouwen op kan bouwen en uit de vicieuze cirkel van de faalangst kan stappen. Daarnaast is het sowieso niet erg om in je klas te streven naar een vriendelijke en veilige sfeer. Dat helpt niet alleen de faalangstigen maar ook je andere leerlingen en het voorkomt dat je ongewild faalangst induceert bij daarvoor gevoelige kinderen.

Niet alle faalangst is problematisch en niet alle faalangstige kinderen ervaren hun faalangst als een probleem. Vuistregel is dat een leerling hulp nodig heeft en dient te krijgen indien

- hij of zij zelf aangeeft dat het een probleem vormt, of als
- het kind in zijn functioneren nú beperkt wordt of
- de huidige of toekomstige ontwikkeling naar alle waarschijnlijkheid geschaad gaat worden.

Hoe ouder de leerling is hoe meer die zelf kan aangeven of de faalangst een probleem vormt, hoe jonger het kind hoe meer je als docent moet afgaan op je eigen oordeel en dat van de ouders over wat schadelijk is en wat nog niet.

Faalangst kan heel specifiek zijn, bv alleen voor engels, alleen bij een bepaalde docent, alleen in een bepaald lokaal, alleen bij die bepaalde leraar met rekenen, maar het heeft de neiging zich uit te breiden naar andere aspecten van het (school)leven (rekenen is altijd en overal spannend en wiskunde dus ook). Dat maakt het belangrijk om zo snel mogelijk in te grijpen bij een zich ontwikkelende faalangst. en als docent kun je daar aardig wat invloed op uitoefenen, zowel in positieve als in negatieve zin.

In het volgende staan velerlei mogelijkheden om het leven voor de faalangstige een beetje veiliger en rustgevender te maken. Bekijk zelf wat in het specifieke geval dat jou voor ogen staat een nuttige of nodige maatregel is. Mogelijkheden voor basisschool en voortgezet onderwijs overlappen grotendeels en staan daarom gemengd in de lijst.

Een aanbevolen manier van werken met deze lijst is als volgt:

- Lees hem door.
- Streep een paar (bv 5) mogelijkheden aan waarvan u denkt dat het in uw geval zal of tenminste kan helpen.
- Bedenk een strategie om die activiteiten ook werkelijk in de lespraktijk te integreren. Wellicht moet je ze één voor één inoefenen en toepassen. Of elke dag na afloop van de lessen standaard nagaan in hoeverre je de nieuwe gedragingen naar de leerlingen toe hebt gebezigd. Of achter in je lokaal een papier ophangen met herinnerende teksten of symbolen. Of alles wat je zelf wellicht nog beter kunt bedenken.

Welnu, wat zou je in de klas zoal ter voorkoming of bestrijding van faalangst kunnen doen als leraar of docent?

Houd je aan regel 1 en straal die op alle manieren uit:

De fouten van het verleden vormen de wijsheid van het heden - Fouten maken Mag!

Verder:

- Geef structuur, zekerheid, houvast, veiligheid.
 - Geef zekerheid over toekomstige gebeurtenissen, laat ze vast wennen aan veranderingen.
 - Geef een dagprogramma of (in VO) programma per les, lessenserie.
 - Verdeel opdrachten in stapjes. Bespreek de stappen afzonderlijk en heel precies. Geef de stappen als aparte opdrachten.
 - Geef extra uitleg indien nodig.
 - Geef ze veel info bv over rapporten, beoordeling, cijfervaststelling, overgangsnormen e.d.
 - Wees heel duidelijk over de proefwerken, wat te leren, hoe te leren, welke inhoud, wat voor soort vragen e.d.
 - Geef eventueel oefenproefwerken waarvan het cijfer dus niet meetelt (variant: alleen meetelt als het voldoende is).
 - Geef de leerlingen ruim de tijd.
 - Biedt herkansingsmogelijkheden.
 - Oefen met toetsprognoses - schatten van cijfers vooraf.
 - Wees duidelijk over werkvormen en gewenst gedrag in de klas.
 - Wees precies over de gewenste vorm en uitvoering van opdrachten. Doe voor.
 - Wees duidelijk over de manier waarop het huiswerk dient te worden geleerd, gemaakt.
 - Wees helder in wat mag en wat niet.
 - Spreekbeurten eventueel niet voor de klas houden maar individueel of in klein groepje.
 - Opstellen niet voor de hele klas voorlezen.
 - Spreekbeurten eventueel tevoren doornemen en tips en hulp aanbieden.
 - Ruim tevoren je les- en toetsprogramma aankondigen.
 - Ze eventueel zelf laten kiezen voor het moment van overhoring of proefwerk.
 - Geef voldoende gelegenheid om zelfstandig (evt. kleine) prestaties te leveren.
 - Heb positieve verwachtingen over het kind (Het kind leest dat gegarandeerd trefzeker af uit uw non-verbale mimiek en gedrag en reageert daarop) (verklein of vereenvoudig eventueel te opdrachten, zodat je congruent positief kunt blijven)
 - Zorg dat het kind de tijd krijgt van andere kinderen om ook tot een antwoord of activiteit te komen.
 - Zorg dat de klasgenoten ook positief zijn naar het kind, althans in elk geval niet negerend of afkeurend of tevoren al ontmoedigend over de te verwachten prestatie. (Jij haalt toch weer een onvoldoende!; Jij kan dat toch niet!)
 - Leer het kind dat het niet alles perfect hoeft te kennen en/of kunnen.
 - Ga bij succes heel geleidelijk, afhankelijk van de vorderingen van het kind, de begeleiding en speciale maatregelen voor het kind verminderen.
 - Als het kind in de klas uitgelachen wordt, neem dan stelling en grijp in middels gesprekken en het vaststellen van een klasseregulering "dat we elkaar niet uitlachen"

- Vriendelijke sfeer

De faalangstige leerling is bang voor falen en de afkeuring die daarmee gepaard zou kunnen gaan. Hoe minder angst voor die afkeuring hoe minder faalangstig.

 - Fouten maken mag!
 - Geef positieve feedback. Vertel nadrukkelijk wat goed ging, wees heel erg voorzichtig over wat mis ging.
 - Geen irritatie, cynisme, sarcasme, boosheid.
 - Gebruik woorden en zinnen die de leerling ook tegen jou zou mogen zeggen.
 - Let op je non-verbale boodschappen naar de klas.
 - ◆ Een bepaalde manier van staren wordt soms al angstig gevonden ("zo streng als hij de klas inkijkt ...")
 - ◆ Boos kijken
 - ◆ Boos praten

En als docent hoef je dat helemaal niet zo te bedoelen om toch een ongewenst effect bij de leerling op te roepen
- Manier van feedback geven:
 - Zorg dat het kind successen kan boeken door ...
 - ◆ Niveau
 - ◆ Tempo
 - ◆ Inhoud van de opdracht

Het geven van

 - ◆ Extra hulpmiddelen
 - ◆ Extra voorbeelden
 - ◆ Extra uitleg
 - ◆ E.d.
 - Geef vaak en precieze feedback
 - duidelijk en precies: Je hebt blz. 6 onderdeel ... nog niet goed genoeg geleerd ipv, dat je blz. 6 niet hebt geleerd. Niet alleen dat iets goed of fout is, maar ook waarom iets goed of fout is.
 - taakgericht (Zorg dat je een volgende keer zo'n plaatje ook goed bestudeert itt 'Wat ben je weer stom geweest (dat je dat plaatje hebt overgeslagen)', 'Lees die zin nog eens door' ipv 'Denk toch eens na...')
 - Zo snel mogelijk na een toets resultaten teruggeven.
 - Kijk toetsen na op de manier van: ...zoveel antwoorden goed ipv ...zoveel fout.
 - Lees de cijfers niet hardop voor en al helemaal niet in volgorde van hoog naar laag.
 - Laat merken dat je de inspanningen van het kind hebt waargenomen, ook als het cijfer wat minder is.
 - Vraag hoe het kind iets doet, zodat je bij kunt sturen.
 - Leer het kind positieve dingen over zichzelf te zeggen.
 - Oefen met kritiek krijgen en toch overeind blijven:
 - ◆ Praat erover als het gebeurt.
 - ◆ Vertel een verhaal of metafoor waarin kritiek toch heel goed ontvangen wordt.
 - ◆ Doe rollenspellen.

- ◆ Houd een klassengesprek over 'tegen kritiek kunnen'.
 - Oefen op dezelfde manier als boven met complimenten krijgen en accepteren.
 - Samen met de ouders
 - ◆ Maak een complimenten - successen boekje waarin op school elke dag een paar successen worden genoteerd.
 - ◆ Geef het mee naar huis.
 - ◆ Spreek tevoren met de ouders af dat ze het boekje elke dag ter hand nemen en het kind uitgebreid prijzen voor de behaalde successen.
- Doe - voorzover van toepassing - alles wat in de "Tips voor ouders van faalangstige leerlingen" staat.
- Stel reële eisen
 - De leerling stelt zichzelf vermoedelijk al te hoge eisen. Doe daar als docent NIET aan mee, want elke teleurstelling is voor de leerling het bewijs dat hij het inderdaad niet kan. Zorg dat de leerling succes kan behalen met kleine en grote dingen.
 - Oefen met toetsprognoses - schatten van cijfers vooraf, zodat de leerling reëel naar zichzelf kan gaan kijken. Dit kan ik wel, dat kan ik (nog) niet.
 - Misschien is voor deze leerling voor dit vak een 5 wel een prachtig cijfer. Overleg met de leerling wat zijn (reëel haalbare) doel is en wees vol lof als dat gehaald wordt.
 - Spreek alleen positieve verwachtingen uit.
- Geef het goede voorbeeld:
 - Geloof in jezelf
 - Verwacht positieve dingen van jezelf
 - Geef voorbeelden van oplossingen in bv ...
 - ◆ Een poppenspel
 - ◆ Een rollenspel
 - ◆ Een drama
 - ◆ Een metafoor of gewoon een verhaal
 - Doe de (alle?) bovenstaande dingen en wat je nog meer kunt bedenken.
 - Herkader opmerkingen van leerlingen in positieve richting (Dat lukt me nooit → Ik heb er alles aan gedaan dus de kans is groot ..., dus als het nu niet gaat dan pech.
 - Zoek met de leerlingen naar meer reële gedachten in de plaats van de angstgedachten die ze meestal hebben.
 - Help ze een studieschema te maken, alles in kleine stapjes op te delen (Dan zien ze dat er nog voldoende tijd is en gaat het slapen beter)
- Verzoeken van faalangstige kinderen tijdens mijn trainingen:
 - Alsjeblieft niet over de rug meelesen tijdens toetsen
 - Niet te vaak de tijd aangeven tijdens proefwerk - Niet telkens het einde aankondigen: Nog 10 min, nog 5 min, nog 2, nog 1 min.... daar worden ze gek van zo op het laatst.
 - Geen dingen zeggen als ...
 - ◆ "Je hebt het niet geleerd" als ze een slecht cijfer hebben. Goede kans dat deze leerling zich kapot heeft geleerd erop.
 - ◆ "Je zit niet op te letten", als een leerling een vraag niet meteen kan beantwoorden. Zij kan het ook gewoon niet weten.

- ◆ "Zo kan je niet verder"
- ◆ "Heb je het niet geleerd"
- ◆ "Dit moet volgende keer beter"
- Onderstaand enkele voorbeelden zoals opgeschreven door leerlingen uit verschillende faalangstreductie trainingen:

Een docent trekt "te" snel de conclusie dat een leerling niet geleerd heeft als er slechte cijfers worden gehaald. De docent zit er niet naast als een leerling zijn/haar huiswerk maakt en proefwerken o.i.d. leert (zelfs ouders doen dat niet), hoe kan deze dan weten dat er niet geleerd is? Als je namelijk als leerling weet dat je je een ongeluk hebt zitten leren maar om wat voor reden dan ook lukt het niet om het geleerde te reproduceren is zo'n gedachte heel hatelijk. Na een slecht resultaat krijg je als leerling bijna altijd opmerking in de trant van: - Hoe komt dit nou?

-Heb je niet geleerd?

-Volgende keer beter leren!

-Zo kan je niet verder.

-Dit moet volgende keer beter!

Alsof je dit soort dingen niet zelf kan verzinnen, we zijn niet achterlijk! Een slecht cijfer halen als je wel gewerkt hebt is al een straf op zich, op zo'n manier wordt het dubbel straf. Terwijl als een leerling goed gepresteerd heeft (goede cijfers) staat er nooit een complimentje tegenover. Op deze manier is leren niet leuk meer en begin je al met tegenzin waardoor concentreren op de stof alleen maar moeilijker wordt. vervelender. langer gaat duren en nog vervelender, en uiteindelijk heeft dit wel tot resultaat dat er inderdaad niet of nauwelijks geleerd wordt.

Want zeg nou zelf, als je hard leert voor een proefwerk en je krijgt "straf" daarvoor (d.m.v. een slecht cijfer) dan daaroverheen de opmerkingen zoals ik ze hierboven heb genoemd, dan denkt iedereen toch nou hiervoor werk ik niet meer.

Even iets heel anders:

Geen huiswerk hoeven maken voor een bepaald vak is natuurlijk wel prettig. maar voor sommige docenten betekend dat de leerlingen even naar een opdracht mogen kijken in de les en vervolgens de antwoorden op het bord voor geschoteld krijgen. Dit is echter niet erg praktisch omdat iedereen kan overschrijven en je als leerling hier niet veel van leert

Ik wil effe wat kwijt:

Waarom zeggen jullie nou altijd "je hebt het niet geleerd" als we een slecht cijfer hebben? Wie weet hebben we het wel goed geleerd. dat het dus gewoon niet ging (bijv black outs) dat heeft bijna iedereen wel eens, jullie toch ook? Wees nou eerlijk; jullie frustreren deze personen toch alleen maar door ze het extra in te wrijven?

Nog iets:

Sommige leraren zeggen vaak meteen dat je niet zit op te letten als je een vraag niet kan beantwoorden, dit is gewoon gemeen voor de mensen die het echt niet (meer) weten!

Oh en nog iets:

Ik (of we) hebben er een hekel aan dat leraren alles al "voorkauwen" Als je nog met de opdracht bezig bent. Zo krijg je geen vaardigheid in de stof, oftewel je leert er geen bal van (foutief Nederlands)

Er zijn waarschijnlijk nog wel meer dingen te verzinnen (tempo bijv), maar zo gaat er bij jullie hopelijk een lampje branden.

En dat wilde ik nou even kwijt!

Een stel tweede klassers uit een training schrijven over wat erg is voor faalangstigen:

Ik mag niet van haar weg totdat ik achten haal, bv ik mocht eigenlijk onder haar lesuur dus niet naar deze cursus toe. Ze werd helemaal kwaad, terwijl ze niet eens weet dat ik onder haar lesuur juist het meeste last heb van faalangst

Hij laat me voelen dat ik stom ben. Ik doe juist heel erg mijn best. Bij proefwerken gaat hij ook altijd kijken wat ik opschrijf en dan wordt ik nog zenuwachtiger, dan denk ik dat ik een gigantische fout maak terwijl hij het ziet.

Wordt kwaad als je iets niet weet.

Het lijkt wel alsof ze wil dat we onvoldoendes halen

Hij zet je onwijs voor gek.

Is sarcastisch en lullig bv als je te laat ben zegt hij van "lekker uitgeslapen?"

Bij mevr. ... zit je voordat je voor het bord wordt gehaald onwijs in de stress. Moet ik voor het bord dan sla ik helemaal dicht.

Ze maakt aanmerkingen op mensen die soms heel persoonlijk zijn of maakt aanmerkingen hardop in de klas die heel kwetsend zijn

Als we een proefwerk hebben zit of staat ze me constant aan te kijken

Eigenlijk gewoon omdat hij de hele tijd heel streng de klas zit of staat aan te kijken, dan denk ik altijd dat hij mij moet hebben.

Is sarcastisch en zo en doet net of ik een klein kind ben, daar word ik gek van.

Omdat hij altijd zo boos kijkt en praat

5 minuten van te voren een SO opgeven



Dirk van der Wulp Coun