

Faalangst

Informatie over faalangst en wat ouders en school kunnen doen



Achtergrondinformatie

Als de angst om te mislukken zo groot wordt dat het alles blokkeert, spreekt men van faalangst.

Faalangst komt regelmatig voor bij kinderen. Meerdere kinderen hebben er last van, thuis, op school, met presenteren of bij sporten. Er wordt veel van kinderen gevraagd, niet gek dus dat faalangst bij kinderen voorkomt. Welke soorten faalangst bestaan er? Wat zijn kenmerken van faalangst? En wat kan je doen om je kind te helpen en de faalangst te verminderen?

Verschillende soorten faalangst.

We gaan hierbij uit van negatieve faalangst. De faalangst is dan dus belemmerend voor je kind. Er zijn drie soorten faalangst te onderscheiden:

- Cognitieve faalangst -> Angst om te falen bij schoolse taken, bijvoorbeeld angst om een onvoldoende te halen bij proefwerken of toetsen.
- Sociale faalangst -> Angst om te falen bij sociale taken zoals vriendschappen tot stand brengen, omgaan met teleurstellingen, je plek in de groep nemen, omgaan met minder leuke opmerkingen etc.
- Motorische faalangst -> Angst voor lichamelijke of competitieve taken, zoals meedoen met een gymles. Of angst om mee te doen aan een sportwedstrijd of competitie.

Kenmerken van faalangst bij kinderen.

Alle kinderen zijn anders en er zijn dan ook veel verschillende soorten signalen voor faalangst. Vaak komen lichamelijke signalen voor, zoals zweethanden, een rood hoofd krijgen, vlekken in de nek, veel naar de wc moeten, hartkloppingen, hoofdpijn, buikpijn, misselijk zijn, diarree of overgeven.

Naast deze lichamelijke reacties zijn er ook gedragsmatige reacties. Sommige kinderen worden druk, proberen hun ouders te beïnvloeden, gaan chaotisch te werk, gaan lachen, overdreven doen, de clown uithangen. Terwijl andere kinderen juist verlegen worden, blokkeren, niets durven te vragen, concentratieproblemen krijgen of een black-out.

Een veel voorkomend signaal is ook de gevreesde situatie uit de weg willen gaan. Dus niet meer naar school willen of van een clubje af willen. Of subtiel proberen om onder een spreekbeurt uit te komen. Door moeilijke situaties uit de weg te gaan, wil een kind de gevoelens van angst vermijden.

Bij faalangst hebben kinderen veel negatieve gedachten over zichzelf. Negatieve uitspraken over zichzelf kunnen ook een signaal van faalangst zijn. Uitspraken zoals:

“Het zal me toch niet lukken” of “Ik kan dat niet” of “Ik ben heel slecht in....” of “Doe jij dat maar... ik kan het niet”.

Het ene kind is van nature banger dan het andere. Of zich vanuit die aangeboren aanleg ook faalangst ontwikkelt, hangt af van de omgeving.

Oorzaken / ontstaan van faalangst.

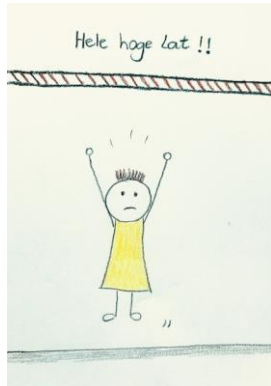
Of iemand faalangst ontwikkelt, hangt onder meer af van zijn aanleg en van zijn omgeving. De meeste kinderen leren prima om te gaan met zaken als kritiek en druk van buitenaf. Het ontstaan van faalangst hangt van meerdere factoren af, maar in eerste instantie door het (vaak goedbedoelde) gedrag van de ouders/verzorgers. Mocht je kind er last van krijgen, dan is het goed je af te vragen welk aandeel je als ouder/verzorger er zelf in hebt.

Uiteindelijk draait het allemaal om zelfvertrouwen, aldus een van de belangrijkste experts op het gebied van faalangst in Nederland trainer/adviseur Ard Nieuwenbroek. ‘Ouders hebben het beste met hun kinderen voor. Maar om verschillende redenen geven ze hen soms onbedoeld het idee dat ze niet goed genoeg zijn. Het gebrek aan zelfvertrouwen dat dat tot gevolg heeft is een belangrijke voedingsbodem voor het ontstaan van faalangst.’ De houding van ouders/verzorgers ten opzichte van de prestaties van hun kind speelt een belangrijke rol.

Onderdelen die daarbij horen zijn:

- **Prestatiedwang**

Zo oefenen sommige ouders/verzorgers veel druk uit op hun kinderen om te presteren. Volgens Laanen gebeurt dat vaak onbewust: 'Ik spreek regelmatig ouders die zeggen dat hoge scores helemaal niet belangrijk zijn, zolang hun kind maar gelukkig is.



Volgens hen is het dus helemaal niet nodig dat hun kind zich zo'n zorgen maakt. Maar door dit naar het kind uit te spreken ('Maak je niet zo'n zorgen'), kan het kind het idee krijgen dat zijn gevoel/faalangst raar is, of dat hij in hun ogen faalt. Zo oefenen ze tóch druk op hem uit om het beter te doen.'

Nogal wat kinderen moeten volgens Nieuwenbroek 'goedmaken' wat hun ouders niet gelukt is. Door betere scores te halen bijvoorbeeld, of door te gaan studeren.

- **Complimenteren**

Om zich emotioneel goed te kunnen ontwikkelen, is het voor een kind belangrijk te weten waar hij aan toe is. Dat geeft duidelijkheid en veiligheid. 'Een kind wil weten wat hij van zijn ouders kan verwachten, en vooral ook wat zij van hem verwachten,' vertelt Nieuwenbroek.

'Dat wordt lastig als je hem veel onuitvoerbare opdrachten geeft, zoals "Doe je best" of "Wel flink zijn, hoor." Want hoe weet een kind wanneer hij daaraan heeft voldaan?'

Evenzeer van invloed op het zelfvertrouwen is het aantal negatieve opmerkingen dat een kind te horen krijgt. Volgens Nieuwenbroek zijn er gezinnen waar men voornamelijk naar elkaar uitspreekt wat niet goed gaat, Complimenten zul je daar weinig tegen-komen. Bij een rapport met allemaal hoge cijfers en één onvoldoende hoort een kind dan "Nu alleen die vijf nog..."'

In haast of uit frustratie roept iedereen wel eens wat onduidelijks of negatiefs tegen zijn kinderen. Lang niet allemaal hebben ze daar moeite mee. Maar als je kind last van faalangst krijgt, is het slim om na te gaan hoe vaak je dat doet.

- **Alleen succes telt**

Wat het er allemaal niet makkelijker op maakt, is dat we in een maatschappij leven waar mislukken al snel als een ramp wordt beschouwd. Veel faalangstige kinderen komen dan ook uit gezinnen waar alleen succes telt. Dit legt een druk, alsof mislukken niet meer mag. In het VO komt men regelmatig ouders/verzorgers tegen die ervan overtuigd zijn dat hun kind onderpresteert en alles in het werk stellen om de resultaten op te krikken. Zo wordt gezegd dat dit vooral in de rapportperiode speelt. Het is begrijpelijk dat ouders/verzorgers zich zorgen maken en graag zien dat hun kinderen het goed doen op school. Ze realiseren zich echter niet dat ze hun kind daarmee het gevoel geven dat het niet goed genoeg is. Soms ontstaat er een conflict tussen de ouders/verzorgers en de school, bijvoorbeeld over dat het kind niet het goede programma krijgt of niet goed begeleid zou worden. Dan krijgt zo'n kind het helemaal moeilijk. Uit loyaliteit zal hij altijd de kant van zijn ouders/verzorgers kiezen. Zijn schoolprestaties kunnen daardoor nóg meer beladen worden.

- **Te veel hulp**

Andersom kunnen ouders/verzorgers soms ook te veel aan hun kinderen geven. Dan is er sprake van het helpersyndroom. Verhagen: 'Faalangstige ouders hebben wel eens moeite om hun kind dingen zelf te laten ontdekken. Ze zoeken bijvoorbeeld alle informatie voor een werkstuk bij elkaar. Of vertellen een kind precies hoe hij zijn huiswerk moet maken. Met als gevolg dat het kind niet leert hoe hij dat zelf moet doen.' Zonder hulp redt niemand het om volwassen te worden. Maar met te véél hulp ook niet. Naarmate kinderen groter worden, verschuift de taak van de ouder van helpen (iets voor je kind of samen met hem doen) naar begeleiden (hem leren zijn eigen problemen op te lossen en de situatie zelf aan te kunnen). Dat is lang niet altijd makkelijk. Sommige ouders/verzorgers willen hun kinderen zo graag beschermen tegen mislukkingen, dat ze te veel taken overnemen. Goed bedoeld natuurlijk, maar het heeft als effect dat het kind zich hulpeloos voelt. Gebeurt het vaker, dan kan hij bij zichzelf gaan denken dat hij het leven zonder hulp van anderen kennelijk niet aankan.

- **Onuitvoerbare opdrachten**

Onuitvoerbare opdrachten kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling van onzekerheid en faalangst bij een kind. De belangrijkste op een rij:

- Doe je best!
Omdat het resultaat van deze opdracht niet duidelijk is, kun je als kind ook niet nagaan of je daarin geslaagd bent of niet.
- Doe me een plezier!
De achterliggende boodschap van deze opdracht is: je moet iedereen in je omgeving tevreden stellen. Helaas is dat niet mogelijk zonder jezelf volledig weg te cijferen.
- Flink zijn!
Voor kinderen betekent deze opdracht: je moet gevoelens van angst, pijn of verdriet onderdrukken of verbergen.
- Schiet op!
Kinderen die dit te vaak horen, gaan dingen vlug en oppervlakkig doen. In hun haast is de kans groot dat ze veel fouten gaan maken.
- Wees perfect!
Sommige ouders/verzorgers zijn pas tevreden als alles – kleren, kamer, huiswerk et cetera – perfect is. Maar het is voor kinderen onmogelijk om in alle opzichten 'foutloos' te zijn.
- Wees toch spontaan!
Het moeilijkste is om als kind opdrachten te krijgen die op zich tegenstrijdig zijn. Op bevel spontaan zijn gaat immers niet!

Tips/adviezen.

- Heb je als ouder zelf faalangst (gehad), bespreek dan hoe je ermee omgaat. Probeer het niet te verbergen, dat werkt averechts.
- Heb je er nog steeds last van, stimuleer je kind dan een eigen manier te bedenken om met zijn faalangst om te gaan. Zo voorkom je dat hij zich machteloos gaat voelen. Zoek als het even kan ook zelf hulp, want niets werkt zo goed als een goed voorbeeld.
- Neem geen (school)taken van je kinderen over, maar help ze het zelf te leren doen.
- Af en toe mislukken mag! Sterker nog, het is nodig om te leren met tegenslagen om te gaan.
- De mens is van nature geneigd vooral het negatieve te benadrukken. Zorg ervoor dat positieve resultaten óók aandacht krijgen.
- Focus op het proces in plaats van op het eindresultaat.
- Laat blijken dat je liefde en acceptatie niet van succes op school of in het sociale leven afhankelijk zijn.
- Vermoed je dat je kind faalangst heeft, overleg dan met school. Veel scholen weten waar leerlingen cursussen kunnen volgen over hoe met faalangst om te gaan.
- Pas EROL toe: geef de **E**motie een plaats/erken het gevoel, **R**ationaliseer/plaats het in een ander perspectief, laat het kind de **O**plossing bedenken en uitvoeren, laat **L**os.



Conclusie.

Faalangst komt veelal wel op scholen tot uiting omdat het zich vaker uit in cognitieve, sociale of motorische faalangst, allemaal onderdelen die op school naar boven komen. De kans dat faalangst zich pas voor het eerst op school ontwikkeld is bijzonder klein. De omgeving (aangeboren of aangeleerd) is de basis van het ontstaan van faalangst en begint al vanaf 0 jaar.

Wat de aanpak betreft zijn de ouders cruciaal gebleken, maar omdat faalangst meestal tot uiting komt binnen de school kunnen ouders en school daarom het beste in partnerschap samen het kind helpen bij het verminderen van zijn/haar faalangst.

Bronnen

<http://nji.nl> <http://faalangst.nl>

Nieuwenbroek, A, *Faalangst en ouders* (2010). Uitgeverij Quirijn, Esch.

<https://www.leraar24.nl/app/uploads/Faalangst-en-ouders.pdf>

