

Protocol Faalangst OBS 't Busseltje



INHOUDSOPGAVE

Angst	2
Faalangst	2
Verschijningsvormen.....	2
Oorzaken.....	2
Vaak ontstaat faalangst in het gezin waar het kind vandaan komt;	2
Maatschappelijke denkpatronen:	3
Schoolse situatie:	3
Faalangst herkennen.....	3
Gedragpatronen door faalangst.....	4
Kenmerken	4
Wat moet je niet doen	5
Wat moet je wel doen.....	5
Aanpassing van pedagogische handelen.....	6
Aanpassing van didactische handelen	6
Aanpassing van de lesstof	6
Sociaal emotionele ondersteuning	6
Wat kunnen medeleerlingen doen	7
Wat doet de leerkracht	7
Stappenplan faalangst OBS 't Busseltje.....	8
Vermoedens van faalangst.....	8
Stap 1:	8
Stap 2:	8
Stap 3:	8
Stap 4:	8
Stap 5:	8
Stap 6:	8
Stap 7:	8
Bijlage	9
Signaleringslijst Faalangst	9
Algemeen Ja Nee.....	9
Tijdens de uitleg	9
Contact met medeleerlingen	10

ANGST

Angst is de reactie van ons lichaam op dreigend gevaar; de aanmaak van de stresshormonen adrenaline en noradrenaline zorgt ervoor dat je sneller kan reageren. (snelle hartslag, zweten, versnelde ademhaling) Je lichaam is klaar om te vechten, bevriezen of te vluchten. Angst heeft een nuttige functie; angst waarschuwt en beschermt je tegen gevaren.

FAALANGST

Faalangst is de angst- spanningservaring die optreedt als je iets van jezelf moet laten zien en de prestatie wordt (soms fictief) beoordeeld door anderen. Deze spanningen leiden tot mindere prestaties dan je eigenlijk zou kunnen. Faalangst is situatie-gebonden en niet functioneel.

Faalangst is, ondanks de zwaarte die het kan hebben, een alledaags probleem. Het is zwaar en niet te onderschatten omdat mensen er enorm onder gebukt kunnen gaan. Faalangst speelt een grote rol op beslissende momenten en kan bepalend zijn bij belangrijke keuzes en ontwikkelingen. Faalangst is ook alledaags omdat ieder mens er op enig moment mee moet leren omgaan.

VERSCHIJNINGSVORMEN.

Cognitieve faalangst: gaat over leren en kennen, bv toetsen, werkstuk maken

Sociale faalangst: op gebied van relaties en vriendschappen, bv presentatie geven, samen spelen

Motorische faalangst: gebruik eigen lichaam, bv tijdens gymles.

De verschillende vormen van angst komen vaak in combinatie met elkaar voor. Vaak is de angst onterecht, in sommige gevallen is de angst begrijpelijk. (bv niet geleerd)

Een ander onderscheid is positieve faalangst (de resultaten zijn goed, maar wat is de prijs die je betaalt) en negatieve faalangst (prestaties zijn slecht).

OORZAKEN.

Bij het ontstaan van faalangst spelen meerdere factoren een rol. De aanleg en persoonlijkheid van het kind zijn bepalend voor wat het kind met omgevingsfactoren doet.

VAAK ONTSTAAT FAALANGST IN HET GEZIN WAAR HET KIND VANDAAN KOMT;

- als er geen goede balans tussen geven en ontvangen is. Te veel geven en daarin niet gezien worden of juist heel veel krijgen en niets terug kunnen doen kan leiden tot destructief gedrag als faalangst.
- uit loyaliteit met (een van de) ouders die faalangst (hebben) ervaren
- in scheidingsituaties kan het kind door faalangst ouders tot samenwerken dwingen
- opvoeding is te beschermend (kind leert niet te vallen en dus ook niet om op te staan) of juist onveilig (kind is bang weer te vallen zonder bescherming)

MAATSCHAPPELIJKE DENKPATRONEN:

- gericht zijn op tekortkomingen en onmogelijkheden van kinderen
- mislukken mag niet; voor elke mislukking is wel een oplossing/ helpende instantie
- overvloed aan keuzes die kinderen vaak nog niet aankunnen
- niet uitvoerbare vage basisopdrachten: Wees toch spontaan! Flink zijn! Geniet maar lekker! Doe je best!

SCHOOLSE SITUATIE:

- langdurig te moeilijke opdrachten en te hoge verwachtingen van de leerkracht/ ouders
- te weinig uitdaging; gebrek aan erkenning op eigen niveau
- te veel onduidelijkheid; er wordt meer zelfstandigheid verwacht dan een kind aankunnen
- met name aandacht voor wat niet goed gaat/ alleen gericht op resultaten

FAALANGST HERKENNEN.

Faalangst uit zich in vele vormen. Goede observaties en het opvangen van bepaalde signalen is daarom van groot belang.

Het denken van faalangstige kinderen wordt gekenmerkt door een negatief zelfbeeld en de angst voor mislukking. Ze denken dat anderen hen alleen de moeite waard vinden bij hele goede prestaties. Mislukkingen schrijven ze toe aan zichzelf (intrinsieke attributie), prestaties leggen ze buiten zichzelf (extrinsieke attributie) Om mislukking te voorkomen laten ze vermijdingsgedrag zien.

In het dagelijkse functioneren hebben deze kinderen veel behoefte aan positieve verwachtingen van anderen en willen ze veelvuldig reactie op hun werk. Ze zijn onzeker en stellen veel vragen (voor je gevoel naar de bekende weg).

Tijdens de instructie horen ze nieuwe stof nauwelijks (door ' ik snap het toch niet'-gedachten). Ze kijken de leerkracht tijdens de uitleg niet aan en kruipen weg als er een vraag gesteld wordt. Faalangstige kinderen stellen extreem veel of helemaal geen vragen over nieuwe stof.

Bij een toets/ beurt zijn deze kinderen voor en tijdens de toets heel onrustig. Ze stellen vaak veel vragen over wat ze moeten doen en beginnen heel snel of starten juist later (uitstelgedrag). Ze beginnen vaak met de moeilijkste opgave (zodat ze die vast gehad hebben) en lopen dan vast. Ze reageren vaak sterk op geluiden etc. in het lokaal en hebben na afloop geen idee over het resultaat. Bij de laatste controle gaan ze vaak aan alles twijfelen.

In contact met anderen maken deze kinderen vaak negatieve opmerkingen over zichzelf en anderen. Ze verkeren het liefst in grote groepen waarin ze zich kunnen verbergen. Sommige kinderen zoeken steeds steun bij anderen en zijn gevoelig voor kritiek en soms zelfs bang voor complimenten. Ook durven ze vaak iets niet te weigeren.

Kinderen met faalangst kunnen verschillende lichamelijke reacties hebben: hoofd-, buik- of maagpijn, misselijk, pijn op de borst, geen hap door de keel krijgen, veel plassen, diarree, hyperventilatie, hartkloppingen, trillen en zweten. Ook tics en black-out kunnen voorkomen. Om spanningen te ontladen kunnen kinderen overbeweeglijk zijn.

Ander gedrag dat kan wijzen op faalangst: minimale concentratie tijdens huiswerk en het uitvoeren van taken, bezig blijven met het huiswerk (stampen), onbegrijpelijke fouten maken, veel over school praten en hoge eisen aan zichzelf stellen.

GEDRAGSPATRONEN DOOR FAALANGST.

- Clownesk gedrag: maakt zich overal met een geintje vanaf en probeert zo moeilijke opdrachten te vermijden.
- Agressief, brutaal gedrag: verbergt zijn angst onder brutaal gedrag. (liever een grote mond en weggestuurd worden dan...) Neemt straf op de koop toe.
- Stil, teruggetrokken gedrag: dit kind is stil/ gesloten en uit zich moeilijk. Is zich vaak niet bewust van denkpatroon.
- Afhankelijk gedrag: kent eigen faalangst en kan dit verwoorden. Vraagt veel hulp ook als het niet nodig is. " Volwassen' kind.
- 'Gehandicapt ' gedrag: wekt medelijden op, omdat er altijd wel iets aan de hand is (anders dan faalangst) en verbloemt daarmee zijn faalangst. Een deel van de leerlingen weet van zijn angst.
- Overdreven hulpvaardig gedrag: wil door iedereen aardig gevonden worden. Door anderen te helpen vermijdt het kind zijn eigen werk.
- Modelleerling: heeft heel weinig zelfvertrouwen en is alleen maar gericht op wat anderen vinden. Perfectionistisch.

KENMERKEN

- Leerlingen zien tegen een taak op.
- Leerlingen hebben een korte spanningsboog en verliezen het overzicht wanneer ze een grote taak krijgen.
- Leerresultaten verminderen.
- Leerresultaten nemen toe onder druk (positief).
- Leerling heeft een negatief zelfbeeld.
- Leerling geeft aan de opdracht moeilijk te vinden en denkt dat hij of zij het niet kan.
- De leerling is bang om te presteren.
- De leerling heeft weinig zelfvertrouwen.
- De leerling zegt de opdracht niet te kunnen.
- Leerlingen nemen de instructie slecht op en verliezen halverwege het doel of boodschap.



WAT MOET JE NIET DOEN

- Toegeven aan de leerling dat hij het inderdaad niet kan.
- De leerling ontmoedigen.
- Hoge eisen stellen aan de resultaten van de leerling.
- De fouten van de leerling zwaar straffen en deze 'fout' noemen.
- Benoem niet het negatieve gedrag van de leerling.
- Persoonsgebonden kritiek geven (jij bent vervelend).

WAT MOET JE WEL DOEN

- Benoem het positieve gedrag van de leerling.
- Geef de leerling een compliment wanneer een antwoord goed is, of wanneer het goed bezig is. Dit geeft meer zelfvertrouwen.
- Maak de opdracht inzichtelijk voor de leerling.
- Vraag (individueel) aan de leerling of hij de opdracht snapt en aan het werk kan.
- Biedt de lesstof in stapjes aan.
- Geef de leerling tijdens het maken van toetsen, meer tijd en ruimte, zodat stress vermeden wordt.
- Geef de leerling op zijn eigen plek een beurt om iets te vertellen.
- Schenk aandacht aan duidelijk regels, eisen en afspraken in de klas. Dat geeft zekerheid en houvast.
- Benoem het (negatieve) gedrag van de leerling, niet de persoon. (jij bent niet vervelend, je doet vervelend).
- Geef positieve kritiek.
- Praat met de leerling over zijn onzekerheid en over wat hij of zij moeilijk vindt.
- Bespreek in de klas het huiswerk en de aanpak daarvan, zodat de leerling duidelijk heeft hoe en wat hij moet leren.

- Geef de leerling vertrouwen in zijn kunnen.

AANPASSING VAN PEDAGOGISCHE HANDELEN

- Neem een open houding aan.
- Complimenteer de leerling.
- Geef het kind zelfvrouwen en neem de angstgevoelens weg.
- Vermijd strafmaatregelen.
- Stel niet te hoge eisen aan de houding of het werk van de leerling.
- Benoem de positieve werkhouding van de leerling.

AANPASSING VAN DIDACTISCHE HANDELEN

- Werk moet korte, stap voor stap, en duidelijke instructies.
- Werk volgens een vast structuur.
- Geef voldoende tijd bij het maken van een toets.
- Geef de leerling een ruimte waarin geen tijd wordt genoemd.
- Herhaal de opdracht zodat duidelijk wordt wat er gedaan moet worden.

AANPASSING VAN DE LESSTOF

- Geef de leerling eenvoudige en overzichtelijke opdrachten
- Geef geen tijdslimiet aan de leerling.
- Leer de leerling stap voor stap te werken.
- Laat de opdracht op een papier net zo duidelijk zijn als jouw instructie.
- Zorg voor gestructureerd materiaal.
- Grijp regelmatig terug naar bekende leerstof. Herhaal die in het kort en sluit aan bij de nieuwe leerstof (terugkoppeling is voor elke leerling prettig).
- Laat een leerling merken en voelen dat je vertrouwen hebt in zijn of haar mogelijkheden.

SOCIAAL EMOTIONELE ONDERSTEUNING

- Laat de leerling zijn angst herkennen.
- Laat de leerling leren aan te geven wanneer een taak onoverzichtelijk voor hem wordt.

- Leer een leerling te noemen wat hij of zij moeilijk vindt aan de taak. (dit kun je individueel bespreken met de leerling).
- Laat de leerling naast iemand zitten die de opdrachten gemakkelijk afkan en hem wilt helpen.
- Biedt de leerling rustmomenten aan bij het maken van een toets.
- Ga uit van een positieve houding van de leerling.
- Accepteer dat een leerling het moeilijk vindt om zijn fouten of moeiten te herkennen, te benoemen.

WAT KUNNEN MEDELEERLINGEN DOEN

- De angst van de leerling accepteren.
- De leerling bij het samenwerken positief benaderen over de taken die hij heeft gedaan
- Complimenteren
- Hulp bieden wanneer de leerling een taak moeilijk vindt.
- Begrip tonen voor de angst van de leerling.

WAT DOET DE LEERKRACHT

- Leerresultaten van de leerling bijhouden.
- In gesprek gaan met de leerling wanneer de leerresultaten verminderen (kindgesprekken).
- Contact houden met collega's over de faalangst van de leerling en hoe zij daar mee omgaan.
- De angst bespreekbaar maken met de omgeving thuis.
- Contacten onderhouden met de OC'er (zie stappenplan).
- De leerling adviseren om deel te nemen aan een sociale vaardigheidstraining (in overleg met de OC'er, zie stappenplan).

STAPPENPLAN FAALANGST OBS 'T BUSSELTJE

VERMOEDENS VAN FAALANGST

STAP 1:

Gerichte observatie van de leerling (gebruik evt. achtergrondinformatie faalangst) plus invullen signaleringslijst. Zien kan als aanvulling worden gebruikt om een bredere beeldvorming te krijgen van de leerling.

Geeft de observatie plus signaleringslijst aanleiding tot verdere stappen? Ga dan naar stap 2.

STAP 2:

Gesprek met leerling en gesprek met ouders/ verzorgers. Belangrijk om hier te achterhalen of het kind op veel gebieden angstig is (angst als levenstrek) of dat de angst alleen in een bepaalde toestand (wanneer er gepresteerd moet worden) voorkomt.

STAP 3:

Bevindingen stap 2 terugkoppelen naar OC-er. De leerling wordt aangemeld voor een leerlingbespreking, zodat lkr. en OC-er samen een plan van aanpak kunnen maken.

Is er sprake van angst als levenstrek, dan doorverwijzen naar professionele hulpverlening; CJG.

Is er sprake van angst als toestand ofwel faalangst, ga dan naar stap 4.

STAP 4:

Het plan van aanpak wordt door de leerkracht teruggekoppeld naar ouders/ verzorgers. Als het wenselijk is dat de OC-er hierbij aansluit, dan kan dit altijd in overleg.

STAP 5:

Evalueer het uitgevoerde plan met OC-er, ouders/ verzorgers en de leerling. Bespreek of het plan moet worden voortgezet/ aangepast of kan worden stop gezet.

Is er meer hulp nodig, ga dan naar stap 6.

STAP 6:

Er wordt individuele begeleiding op school opgestart door de OC-er of extra ondersteuner. Ouders/ verzorgers worden hier uiteraard over geïnformeerd en dienen toestemming te geven. Heeft de individuele begeleiding onvoldoende opgeleverd, ga dan naar stap 7.

STAP 7:

Indien de faalangst hardnekkig blijkt te zijn kan er worden doorverwezen naar een externe faalangsttraining.

BIJLAGE
SIGNALERINGSLIJST FAALANGST

Naam leerling: Groep: Datum:.....

ALGEMEEN

JA

NEE

- | | | |
|---|---|---|
| 1. de leerling wil vaak weten wat de leerkracht van de door hem/haar geleverd werk vindt en vraagt daarom. | 0 | 0 |
| 2. de leerling vraagt vooral bij nieuwe opdrachten om hulp en aanvaardt die gretig. | 0 | 0 |
| 3. de leerling is erg teruggetrokken, stil, kan zich moeilijk uitdrukken. (is thuis vaak het tegenovergestelde) | 0 | 0 |
| 4. stelt vaak zijn/haar werk uit of zit er uren aan te werken. | 0 | 0 |
| 5. heeft voor en/of tijdens het leveren van prestaties last van een of meer van de volgende lichamelijke reacties: buikpijn, zweethandjes, hoofdpijn, hartkloppingen, droge mond, vaak naar de wc moeten, overbeweeglijk, weinig eetlust, slecht slapen, etc. | 0 | 0 |
| 6. de leerling vertoont de volgende uiterlijke reacties: stotteren, met de handen friemelen, oppervlakkige ademhaling, etc. | 0 | 0 |
| 7. de leerling zorgt door zijn/haar gedrag (clownesk/agressief/overactief) in de les voor problemen. (en is thuis vaak rustig) | 0 | 0 |

TIJDENS DE UITLEG

- | | | |
|--|---|---|
| 8. wanneer de stof wordt uitgelegd, dringt het vaak niet tot hem/ haar door. | 0 | 0 |
| 9. de leerling duikt weg achter een andere leerling als de leerkracht een vraag stelt aan de hele groep. | 0 | 0 |
| 10. de leerling doet heel druk als hij/zij in de belangstelling staat. | 0 | 0 |
| 11. de leerling kijkt de leerkracht niet aan tijdens de uitleg. | 0 | 0 |
| 12. de leerling durft geen vragen te stellen tijdens de | | |

uitleg.	0	0
13. de leerling heeft moeite met het vasthouden van de grote lijnen tijdens de uitleg.	0	0

CONTACT MET MEDELEERLINGEN

14. de leerling voelt zich niet prettig in een situatie met 'hoger' geplaatsten.	0	0
15. de leerling vermijdt persoonlijk contact, maar zoekt liever de grote groep op, waardoor hij anoniem kan blijven.	0	0
16. de leerling is overgevoelig voor kritiek.	0	0
17. de leerling zoekt vaak steun bij medeleerlingen.	0	0
18. de leerling durft niet te weigeren wanneer iemand iets van hem/haar gedaan wil hebben.	0	0