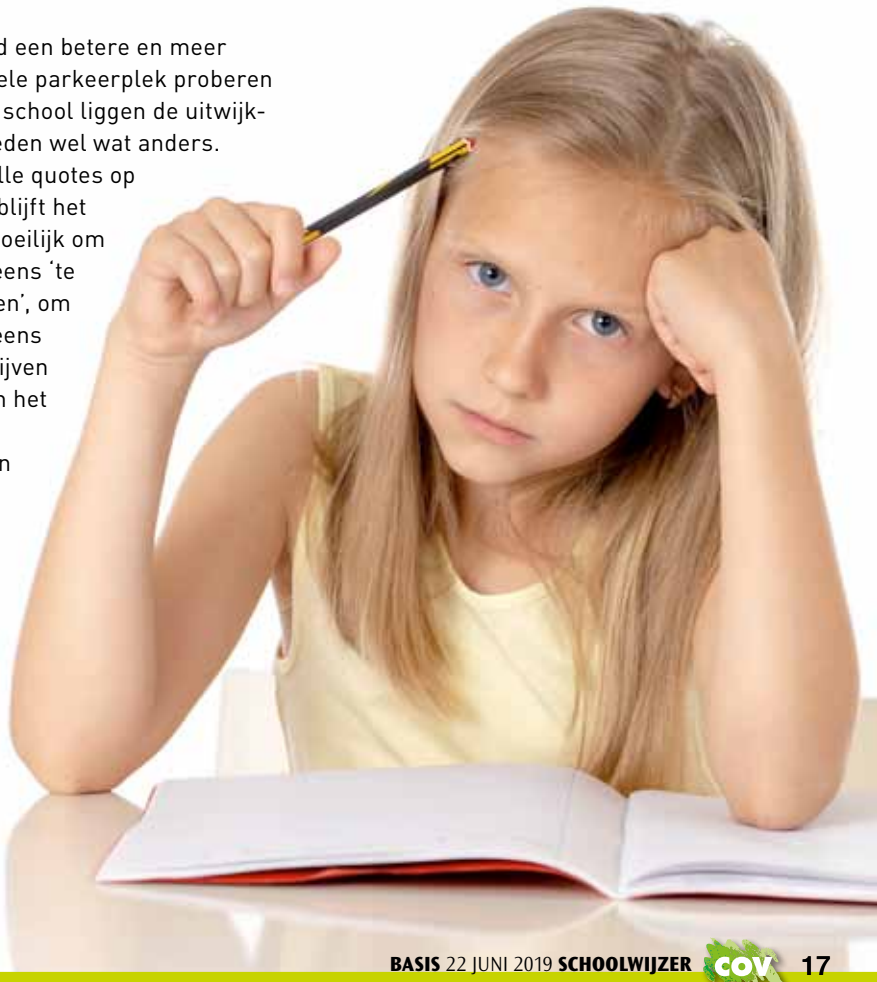
ANN GEENTJENS

Moet het woord ‘faalangst’ in de titel van dit artikel? Wat denk jij?

Wanneer zet een titel aan tot lezen én zet het het thema ineens goed neer? Als auteur ervaar ik onzekerheid - jawel - over wat de juiste titel kan zijn bij een artikel over ‘faalangst en de basisschool’. Want faalangst lijkt overal te leven, niet in het minst op school en in de maand juni. Toch mogen onze kinderen ook in die maand ervaren dat leren prettig is, dat je vanuit vertrouwen in jezelf en in anderen, grotere stappen kan zetten. Kunnen we op school én thuis samen de handen in elkaar slaan om faalangst wat kleiner te maken, en zekerheid wat groter? Kunnen we faalangstvriendelijker werken, en werkt dat dan voor al onze kinderen?

Falen is het nieuwe slagen

Wie kent niet de verhalen van beroemde mensen die enorm gefaald hebben? J.K. Rowling was blut en depressief voor ze doorbrak met haar Harry Potter-boeken. Hugh Grant heeft vaak overwogen om te stoppen met acteren omdat zijn paniekaanvallen als de camera’s starten, onhoudbaar werden. Adele heeft een misselijkmakende angst voor het podium, soms met overgeven tot gevolg ... Maar lezen over of luisteren naar anderen die falen, is heel anders dan het zelf te durven doen. Iets dichterbij kennen we bijvoorbeeld de angsten in het verkeer. Uit onderzoek blijkt dat 40% van de Belgen grote nervositeit ervaart bij het ondergronds parkeren, vooral dan bij de gedachte om geen plaats te vinden, pottenkijkers te hebben, andere auto’s te beschadigen ... Nu, je kan altijd een betere en meer comfortabele parkeerplek proberen vinden. Op school liggen de uitwijkmogelijkheden wel wat anders. Ondanks alle quotes op Pinterest, blijft het heel erg moeilijk om zomaar ineens ‘te durven falen’, om zomaar ineens ‘kalm te blijven want je kan het wel’.
Wat kunnen we wel doen voor onze kinderen en jongeren die doorheen hun ontwikkeling



naar volwassenheid liefst een zo vertrouwvol en krachtig mogelijk zelfbeeld opbouwen? Want dat weten we wel: faalangst heeft een negatieve invloed op het zelfbeeld. In onze prestatiegerichte maatschappij, met levenslang leren, loopbaanzekerheid in plaats van jobzekerheid, flexibiliteit en langer werken, is elk beetje meer zelfvertrouwen een dankbare kans. Wat kunnen wij in onderwijs hiervoor betekenen?

Eenvoudige start

Wanneer we aan faalangst denken, start je best met het gebruik van gedragsbeschrijvingen zoals 'stelde veel vragen voor hij/zij aan de toets begon', 'zwijgt of mompelt als ik hem/haar in de klasgroep iets vraag', 'blijft na de les in mijn buurt rondhangen', 'wil zijn/haar dialoogje niet vooraan in de klas brengen', 'is drie keer opnieuw aan zijn thuiswerkje begonnen', enzovoort.
We gebruiken al zoveel labels in onderwijs, dus in een eerste fase en zeker ook bij kleuters en jonge kinderen, is het goed om nog geen te grote woorden te gebruiken als je faalangst vermoedt. Vele kinderen zijn wel eens onzeker of ervaren veel spanning. Een nieuwe juf, een spannende uitstap, het schoolfeest, thuis woordpakketten oefenen, ... In een eerste fase, de signaleringsfase, zijn woorden als onzekerheid of gespannen, zinvoller om verder mee aan de slag te gaan.

Wat kunnen wij in onderwijs doen voor onze kinderen en jongeren die doorheen hun ontwikkeling naar volwassenheid liefst een zo krachtig mogelijk zelfbeeld opbouwen?

Wat is faalangst?

Faalangst is de angst voor iets wat je in de toekomst 'moet' gaan doen. Het kind wil het graag erg goed doen, het heeft angst voor 'wat als het niet goed genoeg is, wat als anderen teleurgesteld gaan zijn, wat als ...'. Hier sluipt de angst voor kritiek al binnen, de angst ook voor afwijzing door anderen. Het gaat hier om gevoelens (emotieregulatie), om gedachten (niet helpende gedachten). Ze zorgen ervoor dat de te leveren prestatie anders zal lopen dan met een gewone gezonde dosis spanning. Wanneer we ervan uitgaan dat het kind voldoende capaciteiten heeft of voldoende ontwikkeld is om te puzzelen of in de zithoek iets te vertellen of andere, dan leert het dat sommige dingen meer (in) spanning kosten. Wanneer is er te veel spanning? Wanneer het kind uit angst voor wat er zou kunnen gebeuren, voor het mislukken of het niet goed genoeg kunnen, specifiek gedrag gaat vertonen: heel erg veel zijn/haar best gaan doen (actieve faalangst), of net niet (passieve faalangst). In beide gevallen heeft het kind maar één doel: vermijden dat iets niet lukt zoals bedoeld.

Faalangst bij kinderen komt vaker voor dan we denken. Meestal gaat het dan om prestaties waarbij het kind denkt dat het niet aan de verwachtingen zal voldoen. Ze lopen constant op hun tenen om tegemoet te komen aan de vraag van ouders en leerkrachten. Ze 'moeten' goed hun best doen en liefst ook geruststellende hoge punten halen.
We zien dan kinderen die tekeningen opnieuw blijven maken en soms boos worden als hen vriendelijk en bemoedigend gezegd wordt hoe mooi deze toch al is (niet waar!). Je hoort dat ouders vertellen hoe belangrijk het is om thuis éérst voor school te werken en niet eerst naar de winkel te gaan of mee te rijden naar de dansles van de zus, met alle bijhorende druk. Sommige kinderen hebben veel moeite met niet bedoelde vlekken op papier, of met net op tijd (dus misschien net niet!) op school komen. We kennen ook de kinderen die met lichamelijk ongemak reageren op spanning, met buikpijn of hoofdpijn. Sommigen kunnen moeilijk eten, gaan naar het toilet of kunnen moeilijk in slaap geraken.

Wanneer mogen we aan faalangst denken?

Bij jonge kinderen kunnen volgende signalen wijzen op een gevoeligheid voor verwachtingen van anderen:

- Vaak zeggen 'ik kan dat niet'.
- Een afwachtende houding aannemen: moeilijk kunnen beginnen aan een opdracht, uitstellen, rondkijken naar hoe andere kinderen het doen.
- Moeite met nieuwe dingen.
- Huilen of boos worden als iets niet lukt.
- Opnieuw beginnen tot iets foutloos is.
- Veel om hulp vragen, veel dezelfde hulp vragen.
- Snel opgeven, snel tevreden zijn.

- Veel bevestiging vragen, zowel voor als tijdens én na een opdracht.
- Niet mee willen doen, opdrachten weigeren, taakjes op school/thuis laten liggen.
- Niet naar school willen, of met tegenzin naar school willen.

Drie soorten faalangst

1. Faalangst voor cognitieve taken: angst voor toetsen, proefwerken, ... en ander hersenwerk dat op school gevraagd wordt.
2. Faalangst voor sociale taken: angst voor het houden van spreekbeurten, angst voor deelname aan groepsmomenten, angst om een antwoord of je mening te geven tegenover minder vertrouwde anderen.
3. Faalangst voor motorische taken: angst voor het voordoen in de klasgroep, angst voor tekenen of schrijven, angst voor sportieve activiteiten ... en andere dingen die je met je lichaam moet doen.

Deze vormen lopen op school vaak door elkaar. Voor die spreekbeurt moest het kind bijvoorbeeld ook nieuwe informatie opzoeken en verwerken, misschien ook in een andere taal.

Actieve en passieve faalangst

De hierboven beschreven actieve en passieve faalangst zijn even vaak aanwezig bij meisjes als bij jongens. Alleen, wat we bij actieve faalangst zien, wordt vaak beloond door de omgeving: het is nu eenmaal plezant als kinderen uit zichzelf voor school werken, of graag mooie dingen maken, of erg betrokken zijn om de juiste knutselspullen mee te nemen. In eerste instantie wordt dit gedrag, en dus ook de daarbij horende angstige gevoelens en gedachten, beloond, vaak ook met mooie cijfers. Kinderen die taken voor zich uitschuiven, of erg/te snel tevreden zijn, trekken vaak sneller onze aandacht. Voor die eerste groep, de actief faalangstigen, is het belangrijk om alert te zijn voor wat op het eerste zicht helemaal goed lijkt. Gedrag dat jaren beloond wordt, is namelijk minder makkelijk bij te sturen dan wanneer je er sneller bij bent. Risicogroepen zijn de kinderen met lees- en rekenproblemen. Zo is er 40% meer faalangst bij jongeren met leer- of ontwikkelingsstoornissen. Risicomomenten zijn de gekende scharniermomenten zoals overgang van kleuter- naar lager onderwijs, een verhuis, een nieuw vak.

Stappenplan

Wanneer we een verhoogde gevoeligheid en onzekerheid signaleren met of zonder goede punten en sociale contacten, zowel thuis als op school, kunnen we met deze drie stappen al heel wat bieden:

- Stap 1: probeer met het kind (en de ouders of collega's) te vinden waar het precies bang voor is. Je kan dit afleiden uit gedrag. Misschien herken je wel patronen. Is het kind bang dat het niet genoeg weet of geleerd heeft? Of is het kind vooral bezig met hoe het in de groep ligt? Bijvoorbeeld: een kind wil niet naar een verjaardagsfeestje, wil niet te laat op school komen, ervaart druk bij een erg lange rij aan de kassa, ... tot blijkt dat het kind erg rustig is wanneer je eerst op een familiefeest aankomt, en het iedereen kan zien aankomen. Waar heeft het kind dus schrik van? Van de 'mensenmassa' bij het binnenkomen. Faalangst is er in vele vormen, het vaststellen van zo'n patroon maakt dat je ook helderder kan zien dat het kind in een vergelijkbare situatie, ook op eenzelfde manier zal handelen. Hier gaat het dus om vaststellen, signaleren in brede basiszorg. Je kan met andere leerkrachten ook gericht observeren en je bevindingen samenleggen.
- Stap 2: hoe kan je die spanning dan minder maken? Wat helpt voor dit kind? Vaak zal je verschillende ideetjes tegelijk kunnen gebruiken. Daarbij blijft het belangrijk om vooral klein en haalbaar te beginnen, en je verwachtingen ook realistisch te houden. We denken aan spiekbriefjes met helpende zinnetjes, aan afspraken over de volgorde in een kringgesprek. Positieve zinnetjes tegen de klasmuur, voorspelbaarheid niet vanzelfsprekend vinden en dus ook herhalen voor het kind. De 'tijd' of de klok aanbrengen vanuit ontspanning, dus wanneer die tijd er eigenlijk niet toe doet. Zo kan je de associatie tijd-spanning minder bedreigend maken. Aandachtig blijven voor effecten op het zelfvertrouwen. Ook procesgerichte feedback draagt bij tot de ontplooiing van een zekerder kind.
- Stap 3: hoe kan je het kind helpen om wat het geleerd heeft, ook goed vast te houden? Wat kan het ook zelf al doen om te kunnen blijven groeien? Weet dat een gevoeligheid voor faalangst ook in de aard van het beestje ligt. Dat zal dus altijd een gevoeligheid blijven, waardoor de kans blijft bestaan dat je in vroegere gedragspatronen terugvalt. Je geraakt niet van je faalangst af, je kan er wel mee leren omgaan. Je kan het leren hanteren, en dat betekent dat er blijvend geoefend mag worden. Vertel aan je collega's in de hogere klas wat gewerkt heeft, wacht niet tot een kind opnieuw faalangstig reageert, probeer de signalen dan ook snel op te pikken. Betrek ook de ouders bij het normaliseren van een faalangstvriendelijke aanpak.

Faalangst bij kinderen komt vaker voor dan we denken. Meestal gaat het dan om prestaties waarbij het kind denkt dat het niet aan de verwachtingen zal voldoen.

Faalangst en het zorgcontinuüm

Binnen het zorgcontinuüm kan je veel vanuit brede basiszorg opnemen. Kinderen goed leren ademen, kinderen meenemen in 'wat heb ik geleerd van wat me niet gelukt is', of ruimer gesteld faalangstvriendelijk aanwezig zijn voor alle kinderen in brede basiszorg. Wat werkt voor alle kinderen?

- Zie al je leerlingen graag, ook diegenen die dat op de 'meest vervelende manier' uiten. Het klinkt eenvoudig, het is o zo belangrijk.
- Procescomplimenten ('dat heb je goed aangepakt') roepen een groeimindset op. Het kind ervaart dan meer trots en tevredenheid waardoor we ook volgende effecten op gedrag gaan zien: meer durven leren van fouten, volhouden.
- Oplossingsgericht taalgebruik ('wat hebben we vandaag al geleerd') creëert hoop en bouwt kansen in.
- In de klas creatief werken aan en leeftijdsgericht duiden van stoppen-doorgaan, spanning-ontspanning, moeten-mogen, lukken-mislukken en een stevig zelfbeeld.

Vanaf het vierde leerjaar kan je in verhoogde zorg ook in kleine groepjes gaan werken. Samen met bijvoorbeeld de zorgcoördinator kunnen kinderen dan aan de slag, eventueel ook met supervisie van een CLB-medewerker of kindercoach. Kinderen zijn dan al oud genoeg om zelf mee op zoek te gaan naar helpende gedachten of specifiek te werken rond hun zelfbeeld en zelfvertrouwen.
Transparantie over wat er in deze groepjes gebeurt naar de juf en thuis, is helpend om ook op langere termijn vast te houden wat nieuw geleerd werd.
Als de aanpak op school ondanks alle inspanningen en mogelijkheden toch onvoldoende blijkt, is doorverwijzing naar een therapeut een logische stap. Probeer goed samen te werken met deze therapeut, zodat de besproken aanpak ook tijdens de schooluren kan versterkt worden.

Alleen maar faalangst?

Faalangst hangt sterk samen met motivatie, communicatie (wordt wat we bedoelen ook zo gehoord?), groepsdynamiek (een veilige klas) en emotieregulatie (breinontwikkeling). In de juiste school zitten, een klik hebben met de juf of meester, de familiegeschiedenis, ... er zijn vele contextfactoren waar we geen invloed op hebben. Daar waar we het faalangstige of onzekere kind terug een gevoel van invloed kunnen teruggeven, kunnen we aan de slag. Mag dat, of moet dat? Met tips vanuit dat laatste werkwoord gaan we hier uitzwaaien.

Van wie moeten we zoveel?

Je kan het turven: we gebruiken heel vaak het werkwoord 'moeten'. "Ik moet dat doen", "ik moet op tijd zijn", "ik moet dat vrijdag afgeven", "ik moet naar een feestje", ... Van wie moeten we dat allemaal? Acht op de tien kinderen zegt dat het moet van de ouders, of van de school. Acht op de tien volwassenen houdt meer de eer aan zichzelf, het moet van henzelf. En toch, hoeveel van dat moeten, is eigenlijk een 'willen'?
Wat als je dus naar dat feestje *wil*? Wat als je graag goede punten *wil* hebben? Natuurlijk is faalangst hiermee niet opgelost, toch zijn er best nog taaltips waarmee we al veel spanning kunnen wegnemen:

- 'Ik kan het niet' wordt dan 'ik kan het nog niet'
- 'Doe je best' wordt dan 'ik zie dat je je taak bijna klaar hebt'
- 'Hoe was het op school' wordt dan 'wat was het leukste wat je vandaag op school gedaan hebt' (en wat het stomste, waarmee heb je gelachen, ...)

Als we onmogelijke en dus onduidelijke boodschappen al kunnen vervangen door concrete observeerbare feiten, is het voor elk kind veel duidelijker waar hij/zij aan toe is.
Yes I can! ■

Ann Geentjens is klinisch psychologe ('Labyrint'), leerlingbegeleider, nascholer. Ter info: in dit artikel werd niet dieper ingegaan op faalangst bij bijvoorbeeld hoogbegaafde kinderen, of over faalangst bekeken door de bril van breinontwikkeling.