

LLB DC 7 Omgaan met faalangst

1 Inleiding

Faalangst kan jouw leerprestaties behoorlijk in de weg staan. In dit thema lees je iets over de oorzaken van faalangst en geven we je tips om ermee om te gaan.

De inhoud van dit thema:

- 2 Wat is faalangst?
- 3 Oorzaken van faalangst
- 4 Drie soorten faalangst
- 5 Tips voor omgaan met faalangst

1

2 Wat is faalangst?

Faalangst is een angst dat iets niet gaat lukken. Ieder mens is weleens bang om te falen en dat is helemaal niet erg. Het kan je ook motiveren omdat je per se wilt dat iets wel lukt. We spreken pas van faalangst als mensen irrationeel bang zijn om te falen of als ze zichzelf blokkeren in plaats van motiveren in geval van. Faalangst kan dan een grote belemmering worden om te leren. Vooral als er getoetst of beoordeeld gaat worden.

Negatieve en positieve faalangst

Faalangst kan negatief, maar ook positief zijn.

Negatieve faalangst heeft een hinderlijk, negatief, karakter speciaal in situaties die een bedreiging inhouden (examens of taken die als moeilijk worden ervaren). In deze omstandigheden gaat 'irrelevant gedrag' een hoofdrol spelen: transpireren, uitstelgedrag, gekke gedachten, hartkloppingen, enz. zorgen ervoor dat leerlingen dingen vergeten die ze onder normale omstandigheden wel weten. Bij negatieve faalangst wordt op de verkeerde momenten adrenaline aangemaakt, waardoor hyperventilatie kan optreden en leerlingen willen vluchten terwijl ze daar geen mogelijkheid voor hebben en zichzelf in plaats daarvan blokkeren.

Positieve faalangst is de tegenpool van negatieve faalangst. Leerlingen met een hoge positieve faalangst raken in een bedreigende of moeilijke situatie in een soort optimale spanningstoestand, waardoor ze juist beter functioneren dan onder normale omstandigheden. Het woord faalangst wordt eigenlijk alleen gebruikt voor negatieve faalangst, als er dus sprake is van problemen door angst. Deze angst komt veel voor op scholen, omdat daar regelmatig prestaties worden verwacht.

3 Oorzaken van faalangst

Faalangst is eigenlijk een negatieve denkwijze, waardoor iemand denkt dat iets mislukt en het dan ook echt gebeurt. Dit kan komen door negatieve ervaringen. Een leerling kan iets bijvoorbeeld echt niet, zoals bij dyslexie. Ook kunnen leerlingen opdrachten verkeerd opvatten.

Doe je best.....

De opmerking “doe je best” kan verwarrend zijn. Een leerling kan altijd meer zijn best doen en zal zo altijd ontevreden kunnen zijn over zichzelf. Ook kinderen die opgroeien in een cultuur waar je altijd sterk moet zijn en waar nooit openlijk emoties worden getoond, krijgen daar vaak veel problemen mee. Ook kan het zijn dat de ouders per ongeluk een opdracht geven waaruit af te leiden is dat het kind perfect moet zijn. Dit loopt natuurlijk altijd op een mislukking uit en die mislukkingen zorgen er weer voor dat kinderen faalangst krijgen.

Faalangst kan worden versterkt door leerkrachten, als zij niet de nadruk leggen op wat leerlingen goed doen, maar juist op wat ze fout doen. Dit blijkt bijvoorbeeld door het beste resultaat wat een kind kan krijgen aan te duiden met ‘nul fout’, in plaats van ‘helemaal goed’ of door overdreven gebruik van het rode potlood bij het kleinste foutje.

4 Drie soorten faalangst

Faalangst kun je indelen in drie soorten. Deze indeling hangt samen met de dingen waar je bang voor bent. Dus in welke situaties je problemen krijgt. We kennen motorische, sociale en cognitieve faalangst. Deze angsten komen natuurlijk ook in mengvormen voor, en behalve op school kan de angst zich ook uitbreiden op andere situaties.

Motorische faalangst

Motorische faalangst is faalangst die voorkomt onder kinderen en volwassenen die bang zijn om hun lichaam te moeten gebruiken. Deze angst treedt bijvoorbeeld op bij gymnastiek. Dit is een zichzelf versterkend effect, omdat je veel angst ondergaat als je je spieren samenspannt en dus niet meer in staat bent je lichaam op een goede manier te gebruiken.

Sociale faalangst

Sociale faalangst komt veel voor bij kinderen die problemen hebben met de interactie met medeleerlingen. Zij zijn bang om af te gaan voor klasgenoten en worden daardoor bij bijvoorbeeld spreekbeurten of presentaties geblokkeerd van angst.

Cognitieve faalangst

Cognitieve faalangst is de faalangst waar men vaak als eerste aan denkt. Dit is de angst voor opdrachten, beoordelingen en toetsen. Leerlingen zijn bang dat ze het niet kunnen. Ze denken bij voorbaat al dat ze de stof of de opdracht niet zullen snappen. Ze schatten in dat het niet gaat lukken.

Ze worden chaotisch en gehaast, waardoor iets inderdaad mislukt. Daardoor wordt de leerling bevestigd in zijn onkunde.

5 Tips voor het omgaan met faalangst

Omdat faalangst meestal vroeg verworven is, en eigenlijk teruggaat op opvoedingsstijl en karaktertrekken van en in de kleuterleeftijd, gaan deze tips meer over “ermee leren mee omgaan” dan er “vanaf helpen”.

- 1 Wacht niet te lang met hulp zoeken. Bij vrijwel iedere opleiding kun je een ‘faalangst-reductie-training’ doen.
- 2 Zoek houvast in een goede planning. Maak een ‘studieschema’ van enkele weken.
- 3 Stel niet uit. Uitstellen maakt dat je tijdschema’s in de war raken, waardoor je uiteindelijk te weinig tijd hebt en daardoor slechtere cijfers gaat halen of denkt dat je slechtere cijfers gaat halen. Uitstellen roept vanwege dat tijdgebrek vaak grote spanning op als je uiteindelijk toch gaat leren. Uitstel betekent dat je alles in één keer met te weinig tijd moet leren en dat helpt dus fantastisch om juist meer faalangst te krijgen.
- 4 Heb positieve verwachtingen over jezelf. Zorg dat de eisen die je aan jezelf stelt niet te makkelijk zijn, maar wel haalbaar zijn zodat je ze met succes kunt afsluiten (en zodat je een volgende keer verwacht dat je weer het kunt).
- 5 Zoek in de bibliotheek of boekhandel naar zelfhulp-boekjes over faalangst-stress-examen-vrees. Meestal geven die boekjes ook tips over hoe je jezelf met ontspanningsoefeningen van een heleboel spanning af kunt helpen.
- 6 Vermijd opgewonden groepjes die vóór of zelfs in de toetsruimte nog van alles aan elkaar aan het vragen en vertellen zijn. Dit helpt je aan veel spanning en levert je bijna nooit iets op. “Vertrouw maar op jezelf.
- 7 Als je bij een toets een vraag niet weet, geen probleem, sla deze vraag gewoon over. Grote kans dat je van de rest wel veel weet!
- 8 Stel jezelf realistische doelen. Natuurlijk wil je graag zo hoog mogelijk scoren maar een zes is ook voldoende en als je voor alle andere vakken redelijke cijfers hebt, dan kun je zelfs met een vijf of een vier nog wel slagen of naar een volgende leerjaar.

- 9 Als je blokkeert tijdens een tentamen, stop dan even helemaal. Doe een ontspanningsoefening, kijk even om je heen, neem waar hoe groot het lokaal is, wat voor weer het is en ga dan verder met de volgende vraag. Later kun je de blokkerende vraag alsnog maken. Goede kans dat je hem dan meteen goed kunt beantwoorden.
- 10 Ga, in de plaats van té lang doorwerken, lekker sporten of wandelen. Beweging is altijd goed om spanning te verminderen. Een rondje snelwandelen in een pauze helpt ook heel goed.
- 11 Wees niet gehaast. Dwing jezelf tot rustig doorlezen van de vragen, tot rustig vertellen van je presentatie of spreekbeurt. Haast leidt onvermijdelijk tot onnodige vergissingen.
- 12 Blijf niet piekeren over iets wat je niet weet. Dat gaat ten koste van de andere vragen: Beter één vraag niet af, dan alle vragen afgeraffeld.
- 13 Schrijf in elk geval iets op. Gok maar. Dat verhoogt je kansen. Niet geschoten is nooit raak!
- 14 Stel reële eisen aan jezelf. Wees niet te perfectionistisch. 100% volmaakt bestaat niet en als je dat dus nastreeft, dan zul je altijd mislukken. Wees tevreden met 70 of 80 %.
- 15 Wees rustig bang, maar doe het toch. Ofwel: Ook als je er geen zin in hebt, als je je misselijk voelt alleen al bij de gedachte aan die toets, dat proefwerk, die spreekbeurt, ga dan toch door. Help jezelf met rustgevende gedachten of de ontspanningsoefening. (Want door vermijden ga je uitstellen en andere dingen doen, en door uitstel krijg je nog meer faalangst.)

Fouten uit het verleden vormen de wijsheid van het heden en de toekomst.

Fouten maken mag!