

faalangst

<p>Algemeen</p>	<p>Faalangst is de angst om te mislukken, te falen in situaties waarin iemand beoordeeld wordt (toets, presentatie, examen). Deze angst is niet gericht op de taak zelf maar op de mogelijkheid van persoonlijk falen. Alle gedachtes zijn gericht op mislukking, andere onderwerpen in de hersenen worden geblokkeerd, daardoor ontstaat de zgn. 'black-out'. Faalangst is vooral ook de angst om niet aan de verwachtingen van zichzelf, de ouders of de leerkracht, te kunnen voldoen. Faalangst heeft veel te maken met eigen perfectionisme en/of (te) hoog gespannen verwachtingen van ouders.</p> <p>Drie soorten:</p> <p>Cognitieve faalangst: Betreft het leervermogen en het reproduceren van kennis.</p> <p>Sociale faalangst: Betreft de vaardigheid om op te treden in een groep.</p> <p>Motorische faalangst: Betreft het uitvoeren van fysieke handelingen. (gym, drama, beeldende vakken)</p> <p>Positieve faalangst prikkelt het geheugen, waardoor op een hoog niveau gescoord wordt.</p> <p>Negatieve faalangst belemmert, verlamt, ontregelt, blokkeert het functioneren.</p>
<p>Kenmerken Signalering Zwakke kanten</p>	<p>Fysiek (voelen):</p> <p>hoofdpijn buikpijn, maagpijn blozen koude handen en voeten zweeten misselijk vaak naar toilet veel bewegen (frunniken, tikken, niet stil kunnen zitten) black-out ontregelde ademhaling: oppervlakkige ademhaling adem inhouden hyperventileren</p> <p>hartkloppingen, snelle hartslag droge mond gespannen spieren, er duidelijk gespannen uitzien, trillen slecht slapen huilen niet kunnen of willen eten niet kunnen praten, met trillende stem praten of stotteren</p>

	<p>Psychisch (denken): Piekeren - cirkelredensaties met een negatieve spiraal. Laag zelfbeeld - schatten hun kwaliteiten en mogelijkheden te laag in. Schrijven mislukking toe aan zichzelf en succes aan externe factoren. Black-out, blokkeren</p> <p>Gedrag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vlucht- en vermijdingsgedrag zoals weglopen, wegduiken achter andere leerlingen, vaak ziekmelden bij toetsen, geen vragen durven stellen, passief afwachten bij opdrachten, verbergen in de groep. - Veel bevestiging vragen, veel feedback willen, constant om hulp vragen. - Startproblemen bij een nieuwe taak of bij een toets. - Óf agressief, brutaal, overdreven, onredelijk gedrag óf juist stil, teruggetrokken en zelfs depressief gedrag. - Paniek bij tijdsdruk - Aangeleerde hulpeloosheid, slachtofferrol cultiveren. - Overgevoelig voor kritiek, maar ook moeilijk complimenten kunnen accepteren. - Chaotische taakaanpak, dingen door elkaar halen, veel doorkrassen in schriftelijk werk. 									
<p>Gevolgen voor vakken</p>	<p>Resultaten liggen onder het niveau van de leerling.</p>									
<p>Aanpak in de klas</p>	<p>Volgens planmatig handelen: (accepteren - begeleiden - compenseren - dispensereren - remediëren)</p>									
<p>➤ Accepteren</p>	<p>Geef de leerling het gevoel dat hij geaccepteerd wordt. Bied veiligheid, structuur, begrip. Een goede band met de leerling en een goede sfeer zijn Accepteer de leerling, maakt niet uit wat hij presteert. Laat merken dat hijzelf en zijn prestaties twee aparte dingen zijn.</p>									
<p>➤ Begeleiden</p>	<p>Leer goede studievaardigheden aan. Bied de leerling succeservaringen Leer belemmerende gedachten om te zetten in helpende gedachten Geef feedback volgens het onderstaand schema:</p> <table border="1" data-bbox="624 1668 1257 2029"> <thead> <tr> <th>Feedback</th> <th>Taakgericht</th> <th>Persoonsgericht</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Positief</td> <td>1. Positief taakgericht</td> <td>3. Positief persoonsgericht</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Voorbeeld: "Dat heb je netjes geschreven!"</td> <td>Voorbeeld: "Je bent zo behulpzaam!"</td> </tr> </tbody> </table>	Feedback	Taakgericht	Persoonsgericht	Positief	1. Positief taakgericht	3. Positief persoonsgericht		Voorbeeld: "Dat heb je netjes geschreven!"	Voorbeeld: "Je bent zo behulpzaam!"
Feedback	Taakgericht	Persoonsgericht								
Positief	1. Positief taakgericht	3. Positief persoonsgericht								
	Voorbeeld: "Dat heb je netjes geschreven!"	Voorbeeld: "Je bent zo behulpzaam!"								

		Negatief	2. Negatief taakgericht Voorbeeld: "Dat stukje is slordig geschreven."	4. Negatief persoonsgericht Voorbeeld: "Je doet je best niet!"	
➤ Compenseren					
➤ Dispenseren					
➤ Remediëren	<p>Door het volgen van een faalangstreductietraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Trainen op de cognitieve kenmerken.</u> <p>Gedrag, gedachten en gevoelens hangen met elkaar samen. Niet de gebeurtenis zelf, maar de manier waarop je over de gebeurtenis denkt, bepaalt hoe je je voelt over de gebeurtenis. Je kunt zelf bepalen wat je denkt en dat is meteen de ingang van de behandeling. De leerling moet positief leren denken. De niet-helpende en niet-reële gedachten worden omgebogen naar helpende en reële gedachten. Dus fouten maken mag!</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Trainen op lichamelijke kenmerken.</u> <p>Belangrijk is dat de leerling ontspannings- en ademhalingstechnieken aangeleerd krijgt, zodat hij zijn ademhaling en spierspanning kan leren beheersen. Een steviger houding zorgt er letterlijk voor dat hij met <i>beide benen op de grond</i> staat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Trainen op gedragsmatige kenmerken.</u> <p>De leerling kan minder faalangstig gemaakt worden door positieve aandacht te leggen op niet-faalangstig gedrag. Stap voor stap kan ook niet-faalangstig gedrag aangeleerd worden.</p>				