

Zelfvertrouwen en faalangst



Rik Prenen
Assoc.KULeuven
UMaastricht
VCLB
rik.prenen@skynet.be

Enkele vaststellingen



Lange tijd werden zorgen van kinderen ontkend.
(Recht op geluk!)..Nochtans.....

- 62% tussen 6 -12 jaar kampt met spanningen
- 41% heeft het gevoel dat ze zich steeds moeten haasten omwille van het teveel aan activiteiten
- 37% ervaart de school als stresserend
- 21% heeft het idee dat ze in alle (buiten)schoolse activiteiten de beste moeten zijn.

Rik Prenen 2013

Onderschat fenomeen ?



- ▶Basisonderwijs 10%
- ▶Secundair onderwijs 15% (20% in examenperiodes)
- ▶Hoger onderwijs 20%
- ▶40-70% hartkloppingen bij afroepen naam
- ▶Faalangst neemt toe bij scharniermomenten (LO-SO/ - HO)
- ▶Meer faalangst bij jongeren in té moeilijke studierichting
- ▶Meer meisjes dan jongens (In training: 70% V.)
- ▶Onderzoek 1938 : Vrouwen hebben geen faalangst

Demotivatie, ontwijken van uitdagingen, schoolverzuim, willen niet meer leren, zelfwaardegevoel daalt.....

Rik Prenen 2013

Wat is faalangst?



Faalangst treedt op in situaties waar een prestatie moet worden geleverd.

Men heeft angst voor:

- Het **mislukken** van de taak
- De **gevolgen van het mislukken**
 - Teleurstellen van de ouders, vrienden, leerkracht
 - Uitgelachen worden, belachelijk gemaakt worden,
 - Bang om genegenheid/geborgenheid te verliezen
 - Angst voor angst, buikpijn, misselijkheid, flauwvallen...

Rik Prenen 2013

Redenen/risicofactoren



- Té drukke agenda, teveel activiteiten
- Té hoge verwachtingen (school, ouders, maatschappij..)
- Minder kinderen in het gezin, moeten het 'goed' doen
- Minder structuur en voorspelbaarheid - gebrek aan 'veiligheid'.
- Kinderen zijn vaker op zichzelf aangewezen.
- Verhoogd verantwoordelijkheidsgevoel bij kinderen, kinderen krijgen ook meer verantwoordelijkheid, beslissingsrecht
- Aantal faal-ervaringen

Rik Prenen 2013

Faalangst & zelfvertrouwen: iets 'speciaals'?

➤ Faalangst heeft te maken met:

- De situatie waarin je moet presteren
- De taak die je moet uitvoeren
- Hoe je over jezelf en de anderen denkt
- Hoe je omgeving reageert

➤ Zelfvertrouwen krijgt soms een deuk tijdens de puberteit maar verdwijnt daarna meestal spontaan.

Faalangst is niet het probleem van het kind/de jongere alléén... iedereen zit mee in de boot



Rik Prenen 2013

“Soorten faalangst”



- ▶ Cognitieve faalangst “Hersenerk”
- ▶ Sociale faalangst
- ▶ Motorische faalangst
- ▶ Combinaties

Rik Preenen 2013

Hoe ontstaat faalangst ?



- ▶ “De aard van het beestje”
- ▶ Kind geeft betekenis aan succes of pech
- ▶ Perfectionisme
- ▶ Loyaliteit
- ▶ Kwetsbaarheid /veerkracht
- ▶ ‘Predispositie’ (somber, panikeren...)
- ▶ ‘Nature and nurture’
- ▶ Kind is ‘lerend’ individu

Rik Preenen 2013

Hoe ontstaat faalangst ?



▶ De taak die moet worden uitgevoerd

- ▶ Wijze waarop de taak wordt gegeven
- ▶ Negatieve ervaringen met gelijkaardige taken
- ▶ Inschatting van de moeilijkheidsgraad
- ▶ Situatie waarin de taak wordt geleverd
- ▶ Gevolgen van het mislukken van de taak..

Rik Preenen 2013

Hoe ontstaat faalangst ?

▶ Omgevingsfactoren



- ▶ Modelgedrag
- ▶ Overbescherming (geen “faal-ervaringen”)
- ▶ Reacties op mislukken, fouten
 - ▶ Hoe is het gesteld met ‘belonen’ veiligheid, geborgenheid, uitvergrote probleem (zittenblijven)
- ▶ Verwachtingen, eisen
- ▶ Wat aandacht krijgt groeit!
- ▶ Familiale onzekerheid (situatie)

‘The dark side of happiness and goalsetting’

Rik Preenen 2013

Hoe uit faalangst zich ?



- ▶ Lichamelijke signalen
- ▶ Denken over ..
- ▶ Emoties
- ▶ Gedrag

Rik Preenen 2013

Lichamelijke signalen

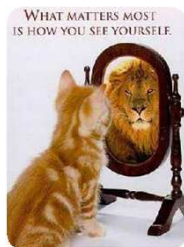


- ▶ Vage klachten
- ▶ Buikpijn, darmklachten, hoofdpijn
- ▶ Hartkloppingen
- ▶ Zweten, bleek worden
- ▶ Trillen, stotteren
- ▶ Hyperventileren, oppervlakkige ademhaling
- ▶ Slaapstoornissen
- ▶

‘Wonderbaarlijke genezing’ eens het ‘gevaar’ is geweken

Rik Preenen 2013

Denken



- ▶ "Tunneldenken"
- ▶ Perfectionisme en fiasco (oei oei)
- ▶ Piekeren en concentratiemoeilijkheden
- ▶ Attenter voor het negatieve 'antenne'
- ▶ Psychologische boekhouding loopt mank
- ▶ Fixed mindset
- ▶ Cognitieve blokkering -> "black-out"
- ▶ Confirmation bias

Rik Prenen 2013

Gevoelens



- ▶ Minderwaardigheidsgevoelens "Ik ben..."
- ▶ Zelfvertrouwen "Oei als dat maar goed gaat..)"
- ▶ Verlegenheid
- ▶ Driftbuien
- ▶ Snel gefrustreerd, prikkelbaar
- ▶ Depressieve gevoelens
- ▶ Zeer gevoelig voor negatieve opmerkingen

Rik Prenen 2013

Gedrag



- ▶ Rustig, teruggetrokken, tranerig
- ▶ Nervus, onrustig
- ▶ Clownesk gedrag, overdreven brutaliteit
- ▶ Mijden/weglopen/dichtklappen bij moeilijke situaties
- ▶ Nagelbijten
- ▶ Traag werken
- ▶ Chaotisch werken
- ▶ Negatieve uitspraken over zichzelf
- ▶ Overdreven lang en detailistisch studeren
- ▶ Veel bevestiging vragen, kijken hoe anderen het doen
- ▶ ...

Rik Prenen 2013

Fight or flight-reactie



- ▶ **Actief faalangstigen**
- ▶ Fight-type
- ▶ Perfectionistisch ingesteld,
- ▶ Overmatig studeren, "robot", "erin stampen", "van buiten" ..
- ▶ Controleren regelmatig, (leider), vragen controle
- ▶ Halen vaak goede resultaten
- ▶ Maken 'onbegrijpelijke fouten' "gisteren wist ik het nog"
- ▶ Goed in "automatisch antwoorden"
- ▶ Moeilijkheden met inzichtvragen, creatieve oplossingen

"De leraar vroeg iets wat we niet hebben geleerd"

Rik Prenen 2013

Fight or flight-reactie



- ▶ **Passief faalangstigen**
- ▶ Mijden prestatiegerichte activiteiten
- ▶ Studeren oppervlakkig
- ▶ Uitstelgedrag, 'nonchalant'
- ▶ Dagdromen, 'ongeïnteresseerd'
- ▶ Paniekerig
- ▶ Slordige studiegewoonten
- ▶ Sociaal isolement (club, vrienden)
- ▶ Fysiek vluchtgedrag (WC, hoofdpijn, blokkering...)

Rik Prenen 2013

Hoera voor angst !!!



- ▶ Angst waarschuwt ons voor gevaar – grote risico's
- ▶ Angst laat ons in kritieke situaties snel handelen
- ▶ Angst...een overlevingsstrategie uit het verleden
- ▶ Lichamelijke actie (adrenaline, spieren, zuurstofgebruik...)
- ▶ Blokkade van normale denken (bv. Noodnummers vergeten)
- ▶ Spieren die we niet echt nodig hebben worden uitgeschakeld (broekplassen)

"Moeder natuur heeft er niet aan gedacht dat mensen ook angst kunnen krijgen voor overhoringen, spreken in een zaal, angst voor de toekomst, angst voor aids, angst voor hetgeen je op TV ziet..."

Vluchten kan niet meer... Vechten al evenmin

Rik Prenen 2013

Faalangst en co



- ▶ "Normale angst, "podiumvrees"
- ▶ "Terechte" angst/ongerustheid
- ▶ Stress
- ▶ Algemene angst (gegeneraliseerd)
- ▶ Sociale angst
- ▶ Separatieangst en schoolfobie

Rik Pijnen 2013

Algemene angst (gegeneraliseerd)



Buitensporige aanhoudende angst, piekeren, ongerustheid ook als de situatie dat niet vergt.

- ▶ Kritiek krijgen
- ▶ Bekeken voelen
- ▶ Chronisch gevoel van "onveiligheid"
- ▶ Prikkelbaarheid
- ▶ Slaapstoornissen
- ▶ Concentratiestoornissen/piekeren
- ▶ Spierpijn
- ▶ Gebrek aan 'controlegevoel'
- ▶ Persoonskenmerk'

Rik Pijnen 2013

Sociale angst



- ▶ In situaties met andere mensen is men bang om bekeken, uitgelachen, bekritiseerd te worden - vermijdingsgedrag
- ▶ Angst om te blozen, stotteren, beven, zweten, verkeerde dingen zeggen of doen
- ▶ Vergelijken met anderen, zichzelf lager inschatten
 - ▶ Sociaal isolement – weinig vrienden
 - ▶ Bang rood te worden (make-up)
 - ▶ Vermijden van aandacht "low profile"
 - ▶ Normaal in puberteit maar ebt daarna weg

Rik Pijnen 2013

Angst om vertrouwde omgeving te verlaten (separatie)



- ▶ Meestal voorkomend voor 12 jaar
- ▶ Soms naar aanleiding van nare gebeurtenis
- ▶ Niet alleen bij naar school gaan, ook bij bezoek aan vriendjes, blijven slapen...
- ▶ Gevoel dat geliefd persoon iets zal overkomen
- ▶ Klagen over pijn, hoofdpijn
- ▶ Paniekaanvallen, driftbuien juist voor de scheiding
- ▶ Symptomen verdwijnen zeer snel bij thuisblijven
- ▶ Vaak gelegitimeerd door afwezigheidstest van huisarts

Rik Pijnen 2013

Schoolfobie : 'specifieke angst'



- ▶ Extreme faalangst of sociale angst ten gevolge van 'traumatische ervaring'
- ▶ Als gevolg van pesten, agressie, provocaties, problemen met leerkracht
- ▶ Meestal beginnend na 12 jaar
- ▶ Probleem op school destabiliseert jongere
- ▶ Brengen tijd thuis op aangename manier door (TV, computer, video...)

Rik Pijnen 2013

**Van "fix the problem"
(klachten)
naar
"design an outcome"
(krachten)**

Problem solving (Fix the problem)

Uitgangspunt: de leerling heeft een probleem!!!

Faalangst is soms complex, situatie-afhankelijk en vaak zijn oorzaken velerlei of helemaal niet te vinden.

Men pint zich vaak vast op een bepaalde oorzaak die makkelijk te identificeren is, (hij heeft geen goede studiemethode) de rest van de situaties en mogelijke andere oorzaken worden genegeerd.

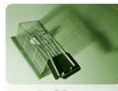
Vertrekt van een 'verheldering van het probleem'. Wat je aandacht geeft 'groeit'.

Kijkt altijd achteruit 'Hoe komt het dat jij problemen hebt'

Communicatie met leerling gekenmerkt door 'troubleshooting'

Rik Preenen 2013

'Probleempraten'



- Kan je me precies zeggen wat er niet gaat?
- Hoelang zit je daar al mee?
- Wat denk je dat de oorzaak is?
- Hoe erg is het?
- Hoeveel last heb je ervan?
- Wat zijn voor jou de gevolgen daarvan?
- Wat heb je al allemaal gedaan aan dat probleem.
- Wat gaat er gebeuren als je niets doet?
- Waarop heeft dat probleem nog allemaal een negatief effect?
- Op welke andere gebieden in jouw leven speelt dit probleem ook?
- Wat is er nog meer aan de hand?

.....

Rik Preenen 2013

Design an outcome

Vertrekt vanuit de omschrijving van een perspectief i.p.v. 'oplossing'.

Wat werkt al (een beetje)?

Gebaseerd op competenties van het kind.

- "Tot waar lukt het je?" ipv "Wat snap je niet?"

Van fixed mindset naar growth mindset.

- "Oei, dat is blijkbaar te moeilijk voor jou" naar "hoe zou je eraan beginnen"
- "Wat ben jij slim zeg", naar "Jij moet hiervoor aardig jouw best hebben gedaan!"

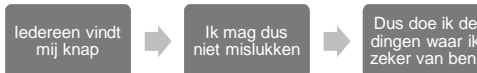
Valkuil: "How great Thou art"

Rik Preenen 2013

De "oh-wat-ben-jij-knap-zeg valkuil"

Onderzoek wijst uit:

- Kinderen die veel geprezen worden voor hun intelligentie, spelen op veilig en ontwikkelen hun capaciteiten minder goed.



Bedenking... is het SMART-denken in onderwijs wel zo slim?

Rik Preenen 2013

Praten over perspectief



- Wat is je probleem? Hoe vormt dat een probleem voor je?
- Wat zou je in de plaats willen?
- Wanneer lukte het al (een beetje)?
- Wat heb je toen geprobeerd/gedaan
- Hoe heeft dat jou geholpen ?
- Wat zou je helpen om dat nog eens te proberen?
- En waar zou je nog steun aan hebben?
- ...

Rik Preenen 2013

Op zoek naar krachten

Benoem probleem én perspectief	
Verken de uitzonderingen	
Laat kind/jongere zelf voorstel doen	
Moedig voorstel aan/ help	
Als het lukt: complimenteer (applaus)	

Rik Preenen 2013

En als dat mislukt?

Benoem probleem én perspectief

Verken de uitzonderingen

Kind/jongere vindt zelf geen voorstel

Doe zelf een voorstel op basis van uitzonderingen

Complimenteer de eerste stap

Rik Preenen 2013



"De impact van kleine, dagelijkse pedagogisch-didactische bijsturingen op het gedrag van kinderen en jongeren is veel groter dan het effect van welke individuele begeleiding 'in splendid isolation' of van welke single-shot-actie dan ook."

Rik Preenen 2013

Van 'inzicht' naar 'uitzicht'

Van "Wat heeft ie?" naar "Wat heeft ie nodig?"

Rik Preenen 2013

Van fixed mindset naar growth mindset

- ~~• Wim is faalangstig~~



Wim heeft bij het uitvoeren van taken individuele aandacht nodig. Het is belangrijk dat je heel goed nagaat of hij de opdracht goed heeft begrepen. Verder is het nodig dat hij snel te horen krijgt dat hij op de juiste wijze bezig is. Dat helpt hem om met meer plezier en zelfvertrouwen zijn taak af te werken.

Rik Preenen 2013

Wat Wim nodig heeft is...



- Instructie nodig die...
- Activiteiten nodig die...
- Stimulans nodig die...
- Feedback nodig die...
- Vrienden nodig die...
- Leerkracht nodig die...
- Ouders/ondersteuning nodig die...

Kinderen worden groot omdat ze lieve (onthaal)ouders, toffe vrienden en leuke leerkrachten/begeleiders hebben, niet omdat ze 5 keer met een therapeut hebben mogen praten !!!!!

Rik Preenen 2013

En daarvoor heeft hij/zij ouders/begeleider/groepsleden nodig die.....



Aanwezigheid tonen, volgen, luisteren, er zijn, ingrijpen, voorspelbaar zijn, loven, steunen, geruststellen, selectief bekrachtigen, negeren, confronteren, tegenhouden, schouderklopje geven, informeren, suggereren, structuur brengen, vereenvoudigen, voordoen, alternatieven aanbieden, zakelijk en duidelijk informeren, verantwoordelijk, onderhandelen, inperken, appelleren, herinneren, accentueren, relativeren, corrigeren, inprenten, consequent en echt zijn,

Rik Preenen 2013

Wat kunnen ouders doen ?



- ▶ Waardering koppelen aan inspanning ipv prestaties
- ▶ Evenwicht tussen positieve en negatieve uitspraken
- ▶ Structuur aanbieden – studieplanning
- ▶ Hoe gaan wij om met prestatiemomenten (model)
- ▶ Het trucje van Napoleon (moeilijke situaties beheersbaar maken)
- ▶ Tunneldenken ombuigen "Kritisch denken"

Rik Preenen 2013

Wat kunnen ouders doen ?



- ▶ Benadruk aandeel van het kind bij succes
- ▶ Evenwicht inspanning-ontspanning (activiteiten die een positief effect hebben op het zelfbeeld)
- ▶ Aangepaste studierichting
- ▶ Communicatie school-ouders-kind
- ▶ Kind leren hoe het hulp kan vragen
- ▶ Hulp vragen (CLB)
- ▶ Let op vermijdingsgedrag – medicatie
- ▶ Niet alle struikelblokken wegnemen

"Buiten huult de wind om het huis, maar de kachel staat te snorren op 4"

Wat kan de school doen ?



- ▶ Veilig pedagogisch klimaat
- ▶ Plaats voor gevoelens van onzekerheid, angst, blijdschap ?
- ▶ Goede communicatie met ouders
- ▶ Weeschema toetsen (evenwicht/overzichtelijkheid)
- ▶ Verbeteringen zo snel mogelijk teruggeven aan de leerling
- ▶ Ontladingsmomenten inbouwen
- ▶ Kijk hoe de resultaten werden behaald!!!!
- ▶ Overleg met het CLB (cfr verkennen van 'oplossingen', handelingsadvies.)

Rik Preenen 2013

Wat kan de leerkracht doen?



- ▶ Band met leerling op basis van vertrouwen, waardering, aanvaarding (pedagogisch klimaat)
- ▶ Evenwicht in positieve en negatieve uitspraken
- ▶ Voorspelbaarheid en structuur
- ▶ Herkenbare opdrachten, laat herhalen, check
- ▶ Geef aan welke opdrachten volstaan om te slagen
- ▶ Help leerlingen de toets voor te bereiden

Tot waar lukt het je ? Ipv
Zeg eens wat begrijp je niet?

Rik Preenen 2013

Wat kan de leerkracht doen ?



- ▶ **Overzichtelijke duidelijke opbouw van de les**
 - ▶ Welke zijn de doelstellingen? Kerndoelstellingen?
 - ▶ Hoe gaan we die proberen te bereiken?
 - ▶ Wat wordt er concreet van de leerling verwacht?
 - ▶ Hoe kan de leerling de les leren?
 - ▶ Hoe kan de leerling de prestaties evalueren ?
 - ▶ Controleer of de leerling het begrepen heeft
- ▶ **Bijtijds en intensief contact met ouders**
- ▶ **Geen huiswerk juist voor het belsegnaal**
- ▶ **Verbeter toetsen zo snel mogelijk**

Rik Preenen 2013

Specifieke hulp



- ▶ Wanneer de angst frequent voorkomt
- ▶ Wanneer dagelijkse steun blijkbaar niet helpt
- ▶ Wanneer kind/jongere /gezin lijdt
- ▶ Wanneer 'normale' activiteiten niet meer lukken

- ▶ Kies voor een aanpak waar zowel kind/jongere, jij als ouder(s) én de school bij betrokken is
- ▶ Kies voor gezond verstand

Rik Preenen 2013