

Bijlage 21: Mogelijke interventies bij een leerling met faalangst¹⁻²

Indien er sprake is van faalangst bij de leerling, werkt het schoolteam samen met het CLB, de leerling en zijn ouders een begeleidingsplan uit.

De faalangst die zich manifesteert in de schoolse context, wordt best ook daar aangepakt.

1 School

In eerste instantie zijn de leerkracht en iemand van het zorgteam de geschikte personen om het individueel faalangstbegeleidingsplan uit te voeren. Het belangrijkste doel van een dergelijk plan bestaat erin om de faalangstige leerling te leren omgaan met prestatiesituaties. Omdat faalangst deels aangeleerd gedrag is, kan het afgeleerd worden via positieve bekrachtiging van gewenst – niet-faalangstig – gedrag en via cognitieve technieken³ waarbij angstige en/of negatieve gedachten worden omgezet in minder angstige en/of meer positieve gedachten.

Een algemeen doel is dat de leerling een positief zelfbeeld opbouwt en meer zelfvertrouwen krijgt. Hij leert zichzelf accepteren met zijn sterke en zwakke kanten. Het probleem dient tot de juiste proporties teruggebracht te worden. Een houding van begrip voor de faalangstige leerling is goed, maar er mag niet meegegaan worden in het tunneldenken van de leerling. Er dient te worden over gewaakt dat de leerling geen vermijdingsgedrag ontwikkelt of niet aan vermijdingsgedrag blijft vasthouden, aangezien dit de angst vergroot. De leerling moet leren met spanningen in prestatiesituaties om te gaan en zich minder te richten op negatieve ervaringen.

In het begeleidingsplan is het belangrijk om op meerdere terreinen te werken⁴:

In de school en klas

- Een veilig pedagogisch klimaat in de klasgroep en op school
Acceptatie, tolerantie, respectvol en structurerend omgaan met de leerling. Hem serieus nemen, positieve verwachtingen uitspreken, veiligheid bieden via warmte en betrokkenheid, aangeven dat fouten maken mag en hem leren hoe hij beter kan reageren op fouten en mislukkingen. Zijn zelfvertrouwen herstellen door een positief tegenwicht te bieden aan zijn negatieve gedachten, een dosis positieve aandacht en ondersteuning bieden gericht op het probleem. Eveneens laten merken dat ook andere zaken belangrijk zijn dan leren en presteren.

¹ Depotter, I, Faalangst: hoe haal je het in je hoofd?, Zorgbreed, 3 (11), 2006

² Andries, J.P., Crisishulp bij faalangst

³ Mogelijke technieken zijn het uitdagen van negatieve gedachten, het bedenken van helpende gedachten, kansberekening, het meerdimensionaal en genuanceerd evalueren, het doen van experimenten (feedback, observeren, ...). Zie ook Uitbreiding van zorg, Handelen en evalueren, Angstproblemen en angststoornis.

⁴ Koning, 2006 in: Van Lieshout T., Pedagogische adviezen voor special kinderen, Een praktisch handboek voor professionele opvoeders, begeleiders en leerkrachten, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2009, blz. 90

- De wijze waarop leerstof wordt aangeboden.
Op het niveau van de onderwijsbehoeften van de leerling. De taken moeten overzichtelijk aangeboden worden en eventueel opgedeeld in deeltaken.
- Beïnvloeding van de werkhouding en motivatie met behulp van:
 - procesgerichte feedback;
 - bewustmaking van eigen successen;
 - versterking van de zelfstandigheid.

Het blijft belangrijk om bij de faalangstige leerling kritische feedback en uitdagende taken te geven, omdat bij te gemakkelijke successen de betekenis van succes devalueert. Bij procesgerichte feedback wordt samen met de leerling nagegaan hoe het succes of falen tot stand kwam, in plaats van alleen maar te kijken naar wat het resultaat is. Hoe droegen gedachten, gevoelens en daden van de leerling bij aan het resultaat? Op die manier leert de leerling resultaten toeschrijven aan door hem beïnvloedbare factoren. Complimenten zijn om deze reden ook best procesgericht. Ze worden gegeven op de inspanning, de wijze van probleemoplossing of wat de leerling al geleerd heeft en niet enkel op het resultaat. Heel belangrijk is het om daarnaast, samen met de leerling te zoeken naar gedifferentieerde doelen per taakgebied. De leerling wordt geholpen om fouten als leermoment te zien en aangemoedigd om zelf oplossingen te zoeken.

- Het leerkrachtgedrag: een bevestigende benadering, uitgaand van positieve verwachtingen, waarbij meer vragend dan stellend opgetreden wordt. Er wordt relationeel gecommuniceerd, dit wil zeggen dat verteld wordt welk effect het gedrag van de leerling heeft op de leerkracht. Op die manier kan de leerling komen tot zelfwaardering en zelfafbakening, wat de pijlers zijn van een positief zelfbeeld. De leerling dient m.a.w. het gevoel te krijgen dat hij ertoe doet.

Omdat faalangst te maken heeft met o.a. emotieregulatie, kan het begeleidingsplan⁵ er als volgt uitzien:

Bijvoorbeeld:

Stap 1: Bepaal het doelgedrag

Executieve functie: emotieregulatie

Specifiek doelgedrag: de leerling kan zijn angst tijdens het studeren en het maken van een toets onder controle houden

Stap 2: Interventie

Welke steun vanuit de omgeving kan het doelgedrag helpen bereiken?

Een schaal om angst te meten;

Volledige steun van ouders;

Hulp van de leerkracht bij het studeren;

Begeleiding bij examenvrees.

Welke specifieke vaardigheid wordt aangeleerd, wie doet dat en welke benadering wordt daarvoor gekozen?

Vaardigheid: emotieregulatie, kunnen omgaan met de angst;

⁵ Dawson P. & Guare R., Slim maar..., Help kinderen hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken, Hogrefe Uitgevers, Amsterdam, Tweede druk, 2010, blz. 239

Wie leert de vaardigheid? De leerkracht(en), zorgteam en de leerling zelf.

Werkwijze:

- de leerling spreekt met de leerkracht(en) af om specifieke studiestrategieën te leren;
- voor de moeilijkste vakken spreekt de leerling geregeld af met de leerkracht(en) of volgt studiebegeleiding;

De leerling spreekt met de zorgleerkracht stressmanagementstrategieën af.

Tijdens dit gesprek heeft de zorgleerkracht aandacht voor:

- het feit dat de faalangstige leerling zijn verhaal kan doen: wat is zijn grote schrik, wat is er gebeurd waardoor hij in paniek geraakt is. Er wordt gevraagd naar feiten. Door gevoelens en cognities bespreekbaar te maken, kunnen zij beheersbaar worden voor de leerling.
- een luisterende, begrijpende, niet veroordelende noch afkeurende houding wanneer de leerling zijn gevoelens bespreekt.
- het herstellen van het evenwicht. Bij faalangst gebeurt dit op drie niveaus:
 - de lichamelijke spanning verminderen, bijvoorbeeld zoeken naar mogelijke en hanteerbare manier om te ontspannen en te ventileren zoals ademhalings- en ontspanningstechnieken,
 - het dwingende van de faalangstige gedachten doorbreken aan de hand van cognitieve technieken zoals kansberekening, meerdimensionaal en genuanceerd evalueren, ...⁶
 - efficiënt hanteringsgedrag ontwikkelen, bijvoorbeeld op een juiste manier de zenuwen onder controle leren houden

Welke beloningen kunnen de leerling motiveren om de vaardigheid te oefenen?

- betere studieresultaten;
- verminderde angst.

2 CLB

Indien deze interventies onvoldoende blijken, kan (tegelijkertijd) het CLB een kortdurende begeleiding⁷ opstarten ter ondersteuning van de aanpak van de school en de ouders thuis⁸.

3 Interessante websites

www.123test.nl/tests/studie/faalangst

Een test om eventuele faalangst te meten. Er wordt onderscheid gemaakt tussen faalangst en sociale angst.

www.faalangst.nl

www.ggdgezondheidsinfo.nl

Informatie over faalangst

⁶ Zie ook Uitbreiding van zorg, Handelen en evalueren, Angstproblemen en angststoornis. Bögels, S., Behandeling van angststoornissen bij kinderen en adolescenten, Bohn Stafleu van Loghum, 2008

⁷ Voor meer informatie over de aanpak van faalangst, zie Trix Van Lieshout, Pedagogische adviezen voor speciale kinderen, Bohn Stafleu van Loghum, 2009, blz. 103-108. Zie ook: van Kordelaar N. en Zwaan M.. Ik en faalangst, SWP, Amsterdam, 2009. Van der Zalm M., Je bibbers de baas. Faalangstraining voor kinderen. Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2009

⁸ Zie ook: Handelen en evalueren bij angstproblemen en vermoeden van een angststoornis en Prinsen H., Help! Mijn kind heeft faalangst, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2010

<https://www.klasse.be/thema/faalangst/>

www.orthoconsult.nl

Website van Ard Nieuwenbroek, faalangstdeskundige