

Probleem beschrijving

Faalangst is letterlijk de angst om te falen. Bang zijn op een mislukking, zelfs als er een goede voorbereiding aan vooraf gegaan is. Faalangst komt alleen voor als er iets van een leerling verwacht wordt, dus een taak/opdracht/proefwerk. Leerlingen met faalangst presteren vaak onder hun niveau.

Faalangst kan optreden bij:

- 1) cognitieve taken: vb. proefwerken
- 2) sociale taken: vb. Spreekbeurten of presentaties
- 3) motorische taken: vb. sporten of het maken van een tekening

Aanleiding

Een van de eerste problemen die ik tijdens de stage in de klas tegenkwam was faalangst. In de 2^{de} week introduceerde ik bij de leerlingen dat we een spreekbeurt gingen houden over aardbevingen en vulkanen. Iedere leerling zou een korte presentatie van 5 minuten moeten houden over een zelf uitgekozen vulkaan of aardbeving. Twee leerlingen kwamen na de les bij me om te melden dat ze niet voor de klas durfden te komen. Bij navragen bleek dat deze leerlingen inderdaad ook op de faalangst training zaten. Maar toch zouden ze moeten presenteren. Ik vroeg me af hoe ik de leerlingen moest behandelen zodat ze toch op een prettige manier de opdracht ook konden uitvoeren. Het maken van deze opdracht heeft me daar goed bij geholpen.

Belang voor de school

Zo'n 10 tot 13% van de jongeren op de middelbare school heeft last van faalangst. En in het eindexamenjaar stijgt dit naar 24% die last heeft van examenvrees. Dit geeft aan dat faalangst een behoorlijk probleem kan zijn op scholen. Scholen moeten dus op tijd inspringen wanneer er een vermoeden is dat een leerling faalangst heeft. Niet is minder prettig dan dat een leerling terug gezet wordt naar een lager niveau wanneer het beter kan, of een leerling die zijn eindexamen niet haalt terwijl er hard geleerd is.

Van belang bij mijn vak?

Presenteren: Zoals in het probleem hierboven al omschreven komt bij mijn vak, geschiedenis of mens en maatschappij, dit probleem zeer duidelijk naar voren. Binnen het nieuwe leren en de nieuwe methodes worden steeds vaker opdrachten als een spreekbeurt geven of een presentatie maken ingevoerd. Voor leerlingen met faalangst is dat natuurlijk erg moeilijk.

Onderwijsleergesprek: Ook bij het houden van een goed onderwijsleergesprek krijg je met dit probleem te maken. Als je een leerling met faalangst in de klas zomaar een vraag stelt kan het zijn dat deze leerling dichtklapt, je niet aankijkt, niks durft te zeggen en medeleerlingen aankijkt zoekende naar steun.

Tegenvallende resultaten: Een gevolg van faalangst is natuurlijk dat de resultaten bij de leerling tegenvallen. Dit is bij elk vak belangrijk. Als docent moet je hier goed mee weten om te gaan.

Proefwerken: Tijdens toetsen kan een leerling met faalangst problemen krijgen. Wederom geldt dat je als docent hier op moet kunnen inspringen.

Bij geschiedenis en Mens en Maatschappij krijg je dus vooral te maken met cognitieve en sociale faalangst. Echter bij aardrijkskunde kan een leerling ook motorische faalangst hebben wanneer het op een kaart iets moet aanwijzen.

Diagnose van faalangst

De eerste diagnose vind al plaats aan het begin van de schoolloopbaan. Leerlingen worden dmv het leerlingvolgsysteem vanuit de basisschool al bekeken. Elke leerling krijgt aan het begin van de brugklas een schoolvragenlijst. Hiermee word het volgende getest.

- Intelligentie niveau: NIO
- Motivatie en faalangst: PMT-K (prestatie motivatie test kinderen)
- Sociaal-emotioneel functioneren: NPV-J (Nederlandse persoonlijkheid vragenlijst jongeren) en ATL (adolescenten temperament lijst)

Deze testen worden door Profile geanalyseerd en de school krijgt hier de uitslag van. Leerlingen die erg hoog scoren op deze testen krijgen daarna faalangst training.

Toch kunnen er leerlingen door dit systeem heen glijpen wanneer het sociaal gewenste antwoorden gegeven worden. De volgende signalen kunnen duiden op faalangst.

- Agressies gedrag
- De clown uithangen
- Negatief zelfbeeld bij de leerling
- Complimenten kunnen ze slecht verdragen
- Lichamelijke reacties: zweten, rode kleur, veel naar toilet, maag/buikpijn, snelle ademhaling en hoge hartslag.
- Weinig tot geen vragen stellen
- Steun zoeken bij medeleerlingen
- Niet aankijken van leerkracht
- Enz.

Naast het leerlingvolgsysteem, testen en observeren kan er ook nog een gesprek met de ouders aangegaan worden, of zelf een gesprek met de leerling zelf om het probleem te achterhalen.

Aanpak van de school

Na de diagnose van faalangst krijgen de leerlingen een faalangstcursus van 8 weken. Deze start voor de brugklas net na oud en nieuw. De leerlingen krijgen hierbij een leercontract. Hierin staat een persoonlijk ontwikkelingsplan en afspraken die tijdens de cursus gelden. Het belangrijkste wat er afgesproken wordt is dat alles vertrouwelijk is. Hiermee wordt een vertrouwensbasis met de leerlingen opgebouwd.

Er wordt ook pas na de kerstonderbreking gestart met de cursus zodat er voor die tijd ruimte is voor observaties bij leerlingen die door het testsysteem vallen door het geven van sociaal wenselijke antwoorden. De cursus van acht weken voor leerlingen is opgebouwd met opdrachten uit het handboek faalangsttraining. Hierbij leren leerlingen:

- ❑ de eigen kwaliteiten benoemen
- ❑ kwaliteiten bij anderen te herkennen en benoemen
- ❑ lichamelijk ontspannen
- ❑ situaties die ze bedreigend ervaren te beheersen

Verder krijgen de leerkrachten een algemene brief waarop wat tips staan hoe om te gaan met de leerlingen die naar de faalangstcursus gaan. Ook de namen van de leerlingen die meedoen met de cursus worden vermeld.

De volgende tips staan hierop:

- ❑ Zorg ervoor dat leerlingen zich in de les veilig voelen door de les voorspelbaar en overzichtelijk te houden, bijvoorbeeld duidelijke regels die ook bij de leerling bekend zijn en door hem/haar zo gevoeld worden.
- ❑ Vermijd zoveel mogelijk sarcastische, kwetsende en vernederende opmerkingen tegen leerlingen.
- ❑ Ga bij een slecht resultaat niet meteen uit van veronderstellingen als "Je hebt het zeker weer niet geleerd" of "Je hebt er niets van begrepen". Doe ook geen uitspraken als "Volgend jaar beter".
- ❑ Probeer kritiek in positieve vorm te leveren. Dus niet "Wat heb je het slecht gemaakt" maar "Ga eens na wat je fout hebt gedaan".
- ❑ Mondelinge beurten zijn faalangstbevorderend, dat wil niet zeggen dat u ze niet moet geven. Een faalangstige leerling moet hier ook mee leren omgaan. U kunt hier wel rekening mee houden door hem/haar op zijn/haar plaats te laten zitten in plaats van voor de klas te halen. Als hij/zij het niet weet niet dóórvragen, maar eerst even aan een ander vragen en daarna nogmaals proberen of geef vaker een (kort) schriftelijk werkje.
- ❑ Overbezorgdheid kan faalangst juist versterken.
- ❑ Wijs kinderen op hun beperktheden: "Je kunt niet in alle vakken goed zijn".
- ❑ Schrijf het huiswerk volledig op het bord. Laat geen onzekerheden en misverstanden over het huiswerk bestaan.
- ❑ Bespreek vooraf hoe de stof voor het proefwerk wordt teruggevraagd, zodat de leerling weet wat en hoe hij/zij moet leren, en welk soort opgaven hij/zij kan verwachten. Nog beter, vermeld op het proefwerk alvast hoeveel punten een opgave waard is.
- ❑ Faalangst gewoon bij de naam noemen, want iedereen heeft last van faalangst.
- ❑ Laat een proefwerk nooit de hele les duren. Zorg dat ook de traagste leerling nog vijf minuten over heeft om het werk na te kijken.
- ❑ Geef een leerling na een black-out gelegenheid tot herkansing.
- ❑ Probeer leerlingen die niet zo goed met hun faalangst omgaan te herkennen en praat hier met de mentor, ouders, et cetera over.
- ❑ Waardeer leerlingen voor wie ze zijn en niet voor wat ze presteren.
- ❑ Probeer niet al te vaak via extra werk leerproblemen op te lossen, dit is namelijk de bron van de frustratie.
- ❑

Advies

De aanpak van de stageschool is al zeer goed. Er wordt actief omgegaan met het probleem, de leerling staat voorop! Wat kan er dan nog beter?

Wat ik toch nog mis in de school is de instructie aan de docenten. Docenten krijgen een A4-tje waarop wat tips staan. Echter krijgen ze die pas als de faalangsttraining van de leerlingen start. Naar mijn mening is dit te laat. Het is beter de instructie en gedragsregels als veel eerder bij de docenten bekend maken. Docenten kunnen natuurlijk niet overal rekening mee houden, en niet alles zien, maar het wordt wel een stuk makkelijker als je al vanaf het begin weet hoe de vork in de steel zit.

Mijn advies is om docenten in het begin van het jaar een uurtje bij te spijkeren over faalangst. Geef hierbij al het formulier met gedragsregels rondom leerlingen die faalangst kunnen hebben. Voordelen hiervan zijn:

- Docenten kunnen mee observeren
- Docenten weten vooraf al wat ze kunnen tegenkomen
- Docenten weten vooraf al hoe ze om moeten gaan met situaties die lijken op faalangst
- Mentoren kunnen bijhouden wanneer een leerling signalen van faalangst afgeeft.
- Leerlingen met faalangst die door de test komen, komen zo sneller boven water.

Duidelijk moet worden gemaakt waar een docent dan op kan letten. Zo kan een observatielijst worden uitgedeeld en besproken.

Verder is het belangrijk dat ook goed duidelijk gemaakt is wat faalangst precies inhoud. Waar komt het vandaan. Zo leren docenten de leerlingen beter begrijpen en voorkom je opmerkingen als “stel je niet aan” en “als Pietje het kan kan jij het ook”. Leerlingen zijn hier natuurlijk niet mee geholpen, zelfs misschien nog wel slechter af. Nu moet de leerling zich immers nog harder bewijzen.

Ik vind het belangrijk dat alle docenten in een school betrokken worden bij een probleem dat zo groots wordt aangepakt. Waar de leerling voorop staat, moet hij dat natuurlijk niet alleen staan. En al helemaal niet als het om een leerling met faalangst gaat.

Literatuur

Handboek faalangst training, A. Nieuwenbroek en J. Ruigrok, Quirijn 2005, Den Haag

Het eerste deel van dit boek bevat alle benodigde voorkennis, benadering, hulpbronnen, diagnose, signaleren, begeleiding, methodische keuzes en omgang met ouders en partners. Daarnaast bevat het boek een uitgebreide sectie met oefeningen en aanpakken bij faalangst.

Faalangst in de les:

<http://www.faalangst.nl/artikelen/artikel25.html>

Faalangst bij leerproblemen:

<http://www.faalangst.nl/artikelen/artikel08.html>

Motiveren van leerlingen bij faalangst en leerproblemen:

<http://www.faalangst.nl/artikelen/artikel21.html>

Evaluatieformulier faalangstcursus voor docenten die leerlingen lesgeven die de cursus gedaan hebben:

<http://www.orthoconsult.nl/pdf/ft-doc.pdf>

Observatieformulier faalangst:

<http://www.orthoconsult.nl/pdf/faalobser.pdf>

Algemene website met informatie over faalangst:

<http://leerlingzorgvo.kennisnet.nl/zoekenindeorthotheek/gedrag/faalangst>

<http://www.faalangst.nl/>

<http://www.orthoconsult.nl/>