



Faalangst: herken het en doe er wat mee

'Een aai over de bol betekent al veel voor een kind'

Kinderen die altijd maar bang zijn om iets fout te doen, om te mislukken, hebben faalangst.

Hoe herken je dat en hoe ga je ermee om? En kun je als leidster iets doen om faalangst bij een kind te voorkomen?

Kinderen die de clown uithangen of vaak een werkje niet af hebben: de kans bestaat dat ze faalangst hebben. Volgens onderzoek heeft een op de twaalf kinderen in de basisschoolleeftijd er last van. Grote kans dus dat je een of meer kinderen met faalangst in je groep hebt.

Maar faalangst herkennen is niet altijd eenvoudig, weet pedagoog Tamara Kraan. Ze geeft workshops om kinderen te helpen angsten, zoals faalangst, te overwinnen. 'Elk kind

is wel een keer onzeker, heeft wel eens buikpijn als hij iets spannends moet doen. Het moeilijke eraan is, dat je het van veel kinderen niet zou verwachten. Kinderen met faalangst kunnen ook juist heel lollig of tegendraads doen.'

Faalangst is er in drie soorten. De eerste is cognitieve faalangst en die heeft te maken met leren. Kinderen die er last van hebben, hebben voor

elke toets die ze op school krijgen buikpijn. Ze hebben meestal ook last van klamme handen, hoofdpijn en hartkloppingen. De gedachte dat ze nieuwe stof 'toch niet zullen snappen' gaat maar door hun hoofd, waardoor ze zich er niet op kunnen concentreren.

Kinderen met sociale faalangst vinden het moeilijk om deel uit te maken van een groep en om zich daarin staande te houden. Ze zijn bang om door anderen te worden afgewezen. De faalangst doet zich voor in specifieke situaties, zoals een kringgesprek. Kinderen met sociale faalangst doen in de kring hikkend hun verhaal en zijn bang voor de reacties van anderen op wat ze vertellen.

Motorische faalangst zie je bij kinderen die bang zijn om bij een lichamelijke oefening of activiteit te falen. Deze angst is vooral zichtbaar tijdens gymlessen op school. Kinderen met motorische faalangst kunnen een bepaalde oefening wel, maar deze mislukt vaak toch doordat onzekerheid ervoor zorgt dat hun lichaam verkramppt. Soms beginnen ze er niet eens aan.

Een optelsom van factoren

Over het algemeen ontstaat faalangst door een optelsom van factoren. De aard van het kind, de ouders en het schoolklimaat bepalen of een kind faalangst ontwikkelt. 'Van een serieus, toberig kind, kun je verwachten dat het faalangst krijgt', zegt Tamara Kraan. 'Maar dat hoeft niet. Als ouders oog hebben voor de inzet van hun kind en niet zo prestatiegericht zijn, is een kind vaak precies in balans. Hechten ouders bij zo'n kind

DOEN: Heb oog voor het kind

'Kinderen met faalangst hebben, als ze op de buitenschoolse opvang komen, al een zware dag achter de rug', vertelt Tamara Kraan. 'Ze zijn de hele schooldag gespannen geweest, hebben zich continu met andere kinderen vergeleken. Na schooltijd moeten ze kunnen ontladen om die spanning kwijt te raken.' Het verschilt per kind op wat voor manier ze dat het liefst doen. 'De een wil actief bezig zijn, de ander juist liever niet. Bekijk per kind welke behoefte er is. Kijk ook hoe een kind van school komt en doe daar wat mee. Doordat je er oog voor hebt, schep je een veilig pedagogisch klimaat. Een aai over een bol kan al heel veel betekenen voor een kind.'

DOEN: Bewaak het sociale proces

Als je ziet dat een kind veel losse contacten heeft in de groep en geen vast vriendje, help hem dan aan een maatje, ook al zijn de mogelijkheden daartoe misschien beperkt doordat de groepssamenstelling regelmatig wisselt en er vooral vrije activiteiten zijn. Kijk welk kind bij hem past en stel ze een activiteit

wel veel belang aan het behalen van goede prestaties, dan is de kans op faalangst een stuk groter.' Ook een schoolklimaat waarin veel nadruk wordt gelegd op toetsen en cijfers, kan daartoe bijdragen.

Het klassieke beeld van een kind met faalangst is dat van een kind dat zich afhankelijk opstelt en vaak hulp vraagt bij opdrachten. Maar er zijn ook kinderen die er juist alles aan doen om hun onzekerheid te verbloemen. Bijvoorbeeld door agressief of clownesk gedrag te vertonen. Daarnaast hebben kinderen met faalangst vaak lichamelijke klachten als gevolg van hun angst om te mislukken, zoals buikpijn, maagpijn, hoofdpijn en veelvuldig plassen. Die ongemakken verzinnen ze niet, ze ontstaan door de spanning in hun lichaam.

Typische gedachten voor iemand met faalangst zijn: 'Succes ligt niet aan mij', 'Mislukking komt doordat ik iets niet kan', en 'Ik ben de enige'.

Faalangst op de buitenschoolse opvang

Vooral sociale faalangst is op een buitenschoolse opvang meestal goed te herkennen, aangezien kinderen daar deel uitmaken van een groep waarin ze zich moeten vermaken. Kinderen die moeite hebben om met anderen contact te maken en daarom vaak alleen spelen, kunnen faalangst hebben. 'Maar je ziet het ook bij kinderen die veel losse contacten hebben', legt Tamara Kraan uit. 'Dit zijn kinderen die nooit een vast vriendje hebben, omdat ze bang zijn om een vriendschap te verliezen. Ook hebben ze angst om aan clubjes mee te doen.' •

voor die bij allebei past. 'Afhankelijk van hoe ver je wilt gaan, kun je na afloop zeggen dat ze zo fijn samen hebben gespeeld dat het misschien leuk is als ze elkaar de volgende keer weer opzoeken', suggereert Tamara Kraan.

DOEN: Helpen mag

Als je ziet dat een kind iets niet durft, help hem gerust. Bijvoorbeeld als hij met iets wil spelen dat een ander heeft.

- Doe het kind een paar keer voor hoe hij een ander vraagt of hij het speelgoed (straks) mag hebben.
- Laat het hem daarna een keer zelf vragen als jij meegaat.
- Als hij het later zelf durft, kun je het vanaf de zijlijn in de gaten houden.

'In het diepe gooien heeft in zo'n situatie geen zin', vindt Tamara Kraan. 'Zoiets durft een faalangstig kind echt niet. Op deze manier bouw je stappen in die allemaal een succeservaring kunnen zijn. Geef daarom een compliment als hij iets doet dat hij eerder niet durfde.'

DOEN: Maak het bespreekbaar

Dat een kind faalangst heeft, bespreek je natuurlijk niet openlijk in de groep. Maar een groepsgesprek kan er wel degelijk voor zorgen dat kinderen meer oog hebben voor anderen die het moeilijk vinden om contact te maken. Tamara Kraan: 'Als je in zijn algemeenheid bespreekt dat je ziet dat er kinderen zijn die soms alleen zitten, en wat ze kunnen doen om die kinderen erbij te betrekken, zorg je ervoor dat iedereen zich verantwoordelijk voelt.' Je kunt een concrete afspraak met de groep maken: als je ziet dat iemand alleen is, vraag hem dan om mee te doen.

DOEN: Help faalangst voorkomen

Faalangst zie je vooral bij kinderen in de basisschoolleeftijd. Maar het kan zich al in de peuterleeftijd – of nog eerder – ontwikkelen. Dit kun je doen om het te helpen voorkomen:

- Laat de allerjongsten lekker bewegen: klimmen en klauteren zijn belangrijk. 'Een kind dat zijn eigen lichaam goed kent, en het durft te gebruiken, heeft minder kans op onzekerheid', legt Tamara Kraan uit.
- Maak lichamelijk contact met de kinderen, dat stimuleert zelfvertrouwen enorm. Geef een knuffel, een aai over de bol.
- Laat de kinderen helpen met klusjes. Geef ze daarvoor een compliment, ook als er een keer iets misgaat.
- Geef kinderen de kans en stimuleer ze om op onderzoek uit te gaan, hoe klein ze ook zijn. Geef baby's voldoende aanbod van verschillende materialen om mee te spelen en zorg voor afwisseling daarin. En laat ze, als ze de box zijn ontgroeid, de omgeving verkennen en hou ze 'slechts' vanaf de zijlijn in de gaten.

Valkuilen

Als je een kind met faalangst wil helpen, pas dan op dat je niet in de volgende valkuilen trapt:

- Een compliment geven, terwijl je lichaamshouding en je gezichtsuitdrukking iets anders zeggen. 'Dat geeft verwarring. Doe een duim omhoog, wees duidelijk', adviseert Tamara Kraan.
- Een compliment geven voor iets waarvan je je kunt afvragen of het er echt een waard is. Een bal die finaal het doel mist, verdient niet het compliment: 'Wat een goede actie!' Wees specifiek. 'Wat rende jij hard achter die bal aan, zeg.'
- Een compliment zoals dat van die 'goede' actie, heeft ook veel weg van sarcasme. Die dubbele bodem begrijpen kinderen niet, zij vatten het letterlijk op, maar zien zelf natuurlijk ook wel dat een gemiste goal geen toonbeeld is van een goede actie.
- Bagatelliseren, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Joh, dat valt toch wel mee?' Daarmee neem je het kind niet serieus, alsof je het onzin vindt dat hij zich druk maakt.

**Meer lezen**

Nathalie van Kordelaar en Mirjam Zwaan, *Ik en faalangst*, Amsterdam: Uitgeverij SWP (2009).

Ard Nieuwenbroek, *Faalangst en ouders*, Kampen: Uitgeverij Ten Have (2006).

Marc Litière, *'Ik kan dat niet!' zegt mijn kind*, Tiel: Uitgeverij Lannoo (2000).

Ard Nieuwenbroek, *Mislukken mag!*, Katholiek Pedagogisch Centrum (1993). Dit boek is niet meer in de winkel verkrijgbaar, wel in bibliotheken te leen.

Workshops

Tamara Kraan geeft workshops voor ouders, kinderen, leerkrachten en pedagogisch medewerkers op het gebied van opvoeding en ontwikkeling. Ze is gespecialiseerd in begeleiding bij angsten, zoals faalangst. Meer informatie vind je op haar website: www.basiskind.nl