

# “ Faalangst in het voortgezet onderwijs”

Samenwerking, achtergronden en mogelijke aanpak

## Oefening: Presenteren



## Inhoud

- › Training volgen – een kans
- › Wat is faalangst?
- › Bestaat er positieve faalangst?
- › Welke soorten faalangst zijn er?
- › Angst = overlevingsmechanisme
- › Rationele aanpak
- › Faalangst en ouders
- › Hoe pakken we faalangst aan?

## Training volgen – een kans

1. Openbaren van de angst . Angst in dialoog brengen – hulp vragen
2. Je bent niet de enige – kwetsbaar opstellen. Als school zichtbaar maken dat het normaal is om te doen.
3. Zelf emoties reguleren. Werken aan je lijf (handelen + ademhaling via buik)
4. Werken aan het brein. Hoe vorm je gedachtes tijdens gebeurtenissen. Vaak mislukkingsgemotiveerd i.p.v. succesgemotiveerd. Oorzaak ligt bij hun zelf. Wat wel lukt wordt aan de omgeving gekoppeld.

## Uitspraken

- › Bij veel toetsen ga ik niet graag naar school. Buikpijn.
- › Cijfers zijn minder dan verwacht. Geen concentratie tijdens het maken van de toets.
- › Bang laag cijfer te halen. Ik geef mezelf veel opdrachten (Gedachtes .. Ik moet...)
- › Thuis ken ik het. Tijdens de toets zenuwen. Scores zijn goed. Moeite met inslaap komen.
- › Ik wil alles uit mijn hoofd weten. Wanneer ken ik het? Wanneer heb ik genoeg geleerd?
- › Ik klap dicht bij het doen van een spreekbeurt of vraag stellen in de klas.
- › Tijdens de toets kan er paniek zijn.

## Doel

- › Minder zenuwachtig
- › Meer rust hebben
- › Goed gevoel voor de toets. Zonder buikpijn naar school.
- › Minder onzeker . Weten wanneer te stoppen met leren.
- › Oefenen om minder nerveus voor de groep te staan.
- › Meer zelf denken dat ik het kan.
- › Spanningen gezond krijgen

## Wat is faalangst?

- ▶ Faalangst is de angst om te mislukken in situaties waarin iets wordt beoordeeld of denkt te worden beoordeeld.

## Bestaat er positieve faalangst?



- ▶ **Actieve faalangst**
- ▶ Dagenlange ellende, nauwelijks geslapen en gegeten maar toch; een goed cijfer
- ▶ **Passieve faalangst**
- ▶ weinig tot geen inspanningen
- ▶ ontloopt evaluatie "taak"

## Welke soorten faalangst zijn er?

- Faalangst voor:
- Cognitieve taken
  - Sociale taken
  - Motorische taken



## Filmpje!

## Angst = Overlevingsmechanisme



## Rationele aanpak

- ▶ Door andere denkpatronen faalangst beheersen.
- ▶ Niet helpende gedachte vervangen
- ▶ Gedachte zorgt voor spanning. Niet de gebeurtenis.
- ▶ Anders kijken – andere werkelijkheid ernaast zetten.

## Een zelfde gebeurtenis.....

13

## Voorbeeld uitwerken.....

14

## Faalangst en ouders

- ▶ verticale loyaliteit – onbrekbare verbondenheid
- ▶ samenwerken
- ▶ succesvol alleen met hulp ouders

15

## Hoe pakken we faalangst aan?



"Leren door te doen"

16

?



17