|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FK interventiegebied  * Werkgeheugen * Plannen en organiseren * Emotieregulatie * Gedragsevaluatie * Taak * Instructie * Sturing * Feedback  Vaardigheden *Leg uit waarin de leerling goed is.* | |  | | --- | | FOCUSKAART Faalangst |  BEGRIJPENstrategie Iedereen is bang om bij een belangrijke taak te falen. Faalangst stimuleert de ene leerling tot beter presteren maar werkt bij de andere verlammend. Wie last heeft van negatieve faalangst presteert onder zijn mogelijkheden. Bij elke taak is hij al op voorhand bang die niet tot een goed einde te kunnen brengen. Let op het gaat niet altijd over c**ognitieve faalangst**, waarbij je angsten hebt met betrekking tot je leervermogen maar ook over s**ociale faalangst**, waarbij de angst te maken heeft met contact met anderen.  Faalangst is geen persoonlijk kenmerk. Het ontstaat onder twee voorwaarden!  *Enerzijds* **gelooft de leerling** dat als hij mislukt een aantal belangrijke waarden worden bedreigd. De leerling is bang een gevoel van zelfwaarde te verliezen ("Ik kan toch niets"); vreest een negatieve appreciatie door zijn leerkracht, ouders of klasgenoten ("Dommerik"); is ook bang de geborgenheid en persoonlijke relaties met ouders of leerkracht te verliezen ("Dat had ik niet verwacht van jou. Er is angst voor de angst en het psychisch en fysiek lijden tijdens testmomenten ("Als ik geen 8 haal...").  *Anderzijds* **is de leerling ervan overtuigd** - vaak ten onrechte - dat de kans op mislukken heel groot is. Voor sommige leerlingen is de druk te groot om een bepaald resultaat binnen een bepaalde tijd te halen. Zij kunnen faalangst krijgen. Overbescherming, veel negatieve ervaringen of beperkte capaciteiten en hoge verwachtingen kunnen faalangst veroorzaken. Leerlingen die erg negatief denken over zichzelf, weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen niet met overtuiging, gemotiveerd of zelfverzekerd een taak uitvoeren. beginsituatieanalyse Mogelijke signalen van een faalangstig kind:  **Lichamelijke kenmerken:** buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, stotteren, zweten, slapeloosheid, oogcontact vermijden, vaak naar het toilet moeten, blozen en knipperen met de ogen, droge mond  **Cognitieve kenmerken:** erg onzeker, vaak piekeren, denkt negatief over zichzelf, kijkt vaak hoe andere kinderen een opdracht uitvoeren, is bezig met wat al kan mislopen of wat hij niet kan, tunneldenken (overdrijven), gevoel van minderwaardigheid, vraagt te vaak of iets wel goed is of zo moet.  **Gedragsmatige kenmerken:** neemt geen initiatieven noch verantwoordelijkheid, zoekt grote groepen op waarin hij zich kan verbergen, vaak verlegen, gesloten, doet zelden mee aan een klasgesprek, leest de vragen vaak niet volledig, moeilijk tegen complimenten kunnen, liegen, erg perfectionistisch zijn, niet kunnen stoppen met leren zet soms ook een grote mond op of clownesk gedrag, kan niet stilzitten, is agressief.  **Let op voor alternatieve uitspraken**: Dat is te moeilijk. Ik ben moe. Ik ben daar nog te klein voor. Dat is voor grote kindjes. Ik heb dat nog niet geleerd. Ik heb geen zin. Wanneer is dit voorbij? Ik moet naar het toilet. Het is hier te warm. Ik wil naar mijn mama. Die oefening is een beetje te moeilijk voor mij. hardnekkigheid • resistentie • ernst – attributies *Geef aan hoe lang het probleem aanwezig is, hoe groot is de achterstand, effect van de maatregelen kort benoemen, zijn er mogelijke oorzaken of verklaringen? Wat leren we uit eventueel gebruikte observatie-instrumenten? (via MDO) Indien nodig schakelt de CLB-medewerker het netwerk in of wordt een traject opgestart.* |

### Preventie

*Preventie door kennis en samenwerking*

* Weten wat faalangst is en hoe het zich toont bij een kind is een eerste stap.
* Werk vanuit een warme band met het kind. Vertrouwen is essentieel. Niet te veel relatie, doseer.
* Maatregelen volhouden werkt.
* Bij de groepsvorming bespreken hoe jij evalueert, wat een fout is en hoe je daar mee omgaat…
* Constructieve samenwerking met ouders is essentieel, werk transparant.
* Maak het niet te groot (Iemand met faalangst heeft vaak het idee dat het heel veel uitmaakt of je iets

wel of niet goed doet. Juist daarom is het belangrijk om het niet te groot te maken).

* Overdenk goed welke verwachtingen je hebt van je kind? (Als jij al denkt dat je iets niet kan, motiveert

dat niet om iets toch te doen en is de angst om te falen groter). Daarom is het belangrijk om op te letten

welke verwachtingen jij bewust of onbewust uit naar een leerling.

* Wees een goed voorbeeld, dit kan je doen door te laten merken dat ook jij dingen aangaat die je

spannend vindt of waar je onzeker over bent. Ook de manier waarop thuis met eventuele tegenslagen

om wordt gegaan, kan voor een kind een groot verschil maken. Bespreek met de ouders!

* Faalangst is geen kwestie van 'aanstellen' of 'gewoon een vervelend kind zijn dat geen zin heeft'.
* Neem de lachten van het kind serieus. Het is belangrijk dat er ruimte is om hierover te

kunnen praten op een fijne manier.

* Wil je iets over je zelf weten m.b.t. je houding t.o.v. faalangst, kies voor de Zelftest voor de leerkracht : ”Wat

doet u om faalangst te voorkomen?” Uit: Bokhoven-van Wensveen,N.(2006).Kinderen en faalangst.

Hilversum: Kwintessens.

* Hulp zoeken en aannemen kan een werkpunt zijn voor ouders en kind, ondersteun hen hierbij. Samenwerken.

### instructie

De uitleg van de nieuwe stof missen deze kinderen vaak gedeeltelijk. Hun hoofd zit namelijk vol met “Ik snap dit toch nooit-gedachten.”

Als je deze kinderen tijdens de instructie een vraag wil stellen, buigen ze zich voorover, duiken weg achter anderen, doen of ze nog even wat opschrijven, enz. Ze kijken je niet aan tijdens de uitleg. Ze stellen extreem veel vragen óf ze stellen helemaal geen vragen over de nieuwe stof. Het heeft voor deze kinderen dus geen zin te vragen wie er nog vragen heeft. Ook de veel gehoorde vraag “Wie snapt het nog niet?” is vrij zinloos. Kinderen met faalangst gaan dit echt niet toegeven ten overstaan van de groep. Trouwens: veel andere kinderen ook niet.

Kleuters

* Vertrek vanuit de belevingswereld en het concrete.
* Komt de kleuter moeilijk tot een keuze, help hem en bevestig hem alsof hij zelf gekozen heeft: "Je hebt goed gekozen, het zal iets leuks, iets moois, ... worden".
* Plaats het kind naast een talig sterke leerling of tutor, dit moet je goed voorbereiden.
* Accepteer de manier waarop de leerling communiceert, na instructie of vraaggesprek.
* Maak steeds oogcontact.
* Praat zelf langzaam en duidelijk in eenvoudige en korte zinnen, benadruk belangrijke woorden.
* Vermijd het stellen van directe vragen. Roep het kind niet onverwacht naar voren om iets te komen vertellen.
* Geef het kind altijd de mogelijkheid om uitleg te vragen over zaken die het niet begrijpt (via vraagteken, object op de bank).
* Laat het kind eens alles zelf onder woorden brengen.
* Neem tijd om naar het kind te luisteren (dit is een maatregel).

Lagere school

* Evolueer van specifieke hulp (voordoen, voorzeggen) naar niet-specifieke hulp (Vragenderwijs: "Wat nu?", "Hoe

nu verder?")

* Stel je zoveel mogelijk op ooghoogte van het kind.
* Gebruik ik-boodschappen wanneer je het kind niet begrijpt vb “ik heb je niet goed begrepen” ipv “zeg het eens goed”, dit beperkt frustratie.
* Bespreek het probleem met kind: "Je hebt het moeilijk met de opdracht en hierop gaan we samen oefenen".
* Gebruik geen tegenstrijdige communicatie, maar zeg wat je bedoelt en laat je mimiek daarmee overeenstemmen.
* Differentiatie in tijd en hoeveelheid.
* Verdeel de uitleg in kleine stapjes.
* Herhaal veel, deze kinderen missen vaak een stuk uitleg door hun angstgevoelens. “Ik kan dit niet.”
* Benadruk dat het niet vreemd is, als je het nog niet (helemaal) snapt na de uitleg. Leg de schuld daarvan bij de leerstof. Spreek ook meteen de verwachting uit dat ze dit gaan snappen. “Dit is een moeilijk onderwerp. Het komt nog veel terug en dan oefenen we verder. Na een tijdje zul je het snappen.”
* Bouw tijdens de verwerking controle momenten in. Loop eens langs het kind en neem hem eventueel  “voor de zekerheid” even mee naar de instructietafel om samen te kijken. Zeg dus niet dat het kind het niet snapt en daarom moet komen.
* Bespreek na afloop met z’n allen wat we nu (al) geleerd hebben.
* Let ook op je non verbale gedrag. Diep zuchten tijdens een uitleg aan een kind, met je ogen rollen… het bevordert het zelfvertrouwen niet.
* Benadruk dat de kinderen eerst zelf het probleem moeten proberen op te lossen. Spreek af dat ze daarna met een medeleerling proberen de oplossing te vinden als het alleen niet lukt. Geef wel aan dat ze hulp krijgen als het echt niet lukt.

### Taak

Kleuters

* Formuleer duidelijke doelen omtrent de basisleerstof en over wat differentiatie kan betekenen. Wat moet zeker

door deze leerling gekend zijn dit schooljaar? Differentieer in de doelen.

* Laat de kleuter zelf activiteiten kiezen op zijn niveau.
* Voorzie in enkelvoudige opdrachten die het bevattingsvermogen van de risicokleuter niet te boven gaan: zeg

precies wat de kleuter moet doen, toon eventueel voor, zodat falen bijna onmogelijk is.

* Bouw van individuele naar klassikale opdrachten
* Laat toe dat het kind alleen experimenteert, zonder vrees te falen in het zicht van anderen.
* Laat de kleuter in het begin geen taken uitvoeren voor de hele groep.
* Geef de kleuter de tijd om de leerkracht te leren vertrouwen en te begrijpen dat hij fouten mag maken.
* "Vriendjes" ziet hij vaak als bedreigend. Zet het kind na verloop van tijd naast een kleuter van een vergelijkbaar
* niveau, maar die geen faalangst heeft en aan wie hij zich kan optrekken.
* Controleer of de leerling de opdracht heeft begrepen en/of de kennis heeft om te starten.
* Spreek af dat de leerling tijdens de toets om verheldering van de vraag mag vragen.

Lagere school

* Kies vooraf opdrachten die de leerling aankan, zodat het zelfbeeld voor rekenen toeneemt door succeservaringen
* Geef de leerling na een klassikale instructie extra uitleg. Werk eventueel met deeltaken.
* Help het kind op weg, zodat het aan het begin van de taak in elk geval geen faalervaringen heeft.
* Bespreek met het kind wat het achtereenvolgend moet doen om de taak uit te voeren.
* Soms, bv. bij een opstel, is het nodig om het kind van tevoren te vertellen dat het opstel niet aan de hele

klas voorgelezen gaat worden.

* Laat het kind bepaalde opdrachten eventueel enige tijd thuis voorbereiden. Geef hierbij korte gerichte

instructies.

* Geen perfecte uitvoering eisen.
* Geef het kind verantwoordelijkheid over zaken die het goed kan.

### Feedback/preventie

*Plannen en organiseren*

* Geef kleuters een vaste dagindeling, dat wekt zelfzekerheid op: het kind weet wat voorbij is en wat nog moet

komen.

* Geef de kleuter een vaste structuur om opdrachten en problemen op te lossen, bv. de zelfinstructie-

methode van Meichenbaum. Voer de taak samen met de kleuter stap na stap uit, dat geeft

zelfvertrouwen dat het zal lukken.

* Besteed aandacht aan het proces, de inzet, het proberen i.p.v. aan het eindresultaat: "Je bent al goed

bezig, je doet goed je best".

*Aandacht*

* Geef onmiddellijke feedback na een deeltaak.
* Vertel van te voren wat het doel is van de les. “Vandaag ga je leren het onderwerp uit een zin te halen.” Dat helpt de kinderen focussen.

*Emotieregulatie*

* Punten individueel bespreken en niet klassikaal voorlezen, om daarna te komen tot een hoger niveau.
* Het kind niet confronteren en vergelijken met de andere kinderen, maar wel klassikaal loven.
* Laat het kind regelmatig gezelschapsspelletjes spelen waarbij geen sprake is van winnen of verliezen,

maar van samenwerken.

*Gedragsevaluatie*

* Ga rond met de risicokleuter zodat hij ziet hoe anderen te werk gaan, slagen, mislukken.
* Praat in een kringgesprek over angst en durf, lukken en mislukken, maar viseer de risicokleuter niet.
* Hij/zij moet ervaren dat anderen ook "mislukkingen" kennen en hoe ze er mee omgaan. Laat samen

praten, jij medieert.

* Pyscho-educatie inzetten als dat kan.
* Praat met de leerling over het angstgevoel vanuit een vertrouwensrelatie.
* Laat merken dat mislukken mag, zelfs in schooltaken en toon dat ook de leerkracht eens een fout maakt.
* Leer het kind accepteren dat er grenzen zijn aan het eigen kunnen, dat het niet alles moet kunnen.
* Zoek naar de juiste verklaring bij succes of mislukking, waarbij het proces centraal staat en niet het

resultaat.

* Faalangstige kinderen hebben bij succes de neiging hun resultaten vooral te verklaren vanuit redenen die

buiten henzelf liggen.

* Leer het kind ook positieve zaken over zichzelf te zeggen: "Wel veel fouten, maar ik heb mijn uiterste

best gedaan".

* Je kunt in gesprek gaan met een kind dat faalangst heeft, volgens het GGG-model van Ellis. Dit model

biedt een andere manier van denken aan, waardoor het kind helpende gedachten leert gebruiken in

* plaats van mislukkingsgerichte gedachten.

### sturing

* Bevestig gevarieerd: schouderklopje, goedkeurende knik, beloningsysteem, aantekening op het werkje.
* Laat de kleuter verwoorden hoe hij te werk is gegaan en in zijn doel geslaagd is. Wijs op wat hij allemaal kan.
* Geef onmiddellijk positieve feedback.
* Praat pas na verloop van tijd (positief!) over de moeilijkheden die de kleuter nog ondervindt. Houd hem een

positief maar realistisch perspectief voor.

* Zoek steeds naar het positieve in de uitvoering van het kind, bv. "Deze letter is al zeer goed, probeer nu de andere

ook zo te maken".

* Leg de nadruk op de successen, ook als het nog niet (helemaal) goed is. “Je hebt minder fouten dan vorige keer. Ik

weet zeker dat het volgende keer nòg beter gaat. Goed zo! “

* Kies vooraf opdrachten die de leerling aankan, zodat het zelfbeeld voor rekenen toeneemt door succeservaringen.
* Bij een toets individuele sturing en maatwerk: opbouwen van de moeilijkheidsgraad.
* Stel vertrouwen in de ontwikkeling die het kind maakt. Je mag hoge, realistische verwachtingen hebben

volgens de mogelijkheden van dit kind (maatwerk).

* Besteed weinig aandacht aan de angst, maar veel positieve aandacht aan hoe het kind de situatie

aanpakt.

### Specifiek