

## Denk positief en niet faalangstig – tips voor leerkrachten

Hoe herkent u kinderen met faalangst in de klas? Wanneer de prestaties van een kind steeds, minder zijn dan verwacht, kan er sprake zijn van faalangst. Zo'n kind verzucht vaak: 'Dit kan ik nooit' of 'Het gaat vast mis'. Het kind is zenuwachtig, zoekt voortdurend steun bij een klasgenoot of durft niet te beginnen aan een taak. Het vraagt regelmatig om bevestiging of extra uitleg. Bij uitleg van een nieuwe taak lijkt het nauwelijks te luisteren. Sommige kinderen gedragen zich extra druk of stoer uit angst voor een negatieve beoordeling. Op het speelplein of in de klas vermijden ze contact met andere leerlingen en durven ze hun mening niet te geven. Tijdens de gymnastiekles verstoppen ze zich achter een andere leerling uit angst fouten te maken bij een oefening.

### Hoe voorkomt u faalangst in de klas?

Zorg dat er in de klas een prettig werkklimaat is, met veel ruimte voor het maken van fouten. Geef veel structuur.

Stel duidelijke, reële verwachtingen en let vooral op de dingen die goed gaan. Toon begrip voor eventuele problemen van leerlingen en help hen hun gevoelens onder woorden te brengen. Bespreek conflicten tussen kinderen en laat hen samen oplossingen bedenken. Vermijd zuchten en mopperen wanneer een kind een fout maakt en blijf ook dan opgewekt en positief.

### Wat kan een leerkracht doen voor een faalangstig kind?

- Als er een gezellige sfeer in de klas heerst, kan ieder een eigen mening hebben.
- Help een kind vriendelijk en geduldig op weg als het onzeker is.
- Geef het af en toe 's ochtends, voor de les begint, tien minuten extra uitleg.
- Laat het kind niet voor het bord komen en bemoedig het bij een mondelinge beurt met: 'Denk maar rustig na' of breng het op het spoor van het antwoord.
- Geef onmiddellijk duidelijk aan of een antwoord goed of fout is en vertel waarom.
- Geef korte, duidelijke en overzichtelijke opdrachten zodat het kind succeservaringen kan opdoen. Na de klassikale instructie kunt u de te nemen stapjes nog eens op het bord schrijven.
- Geef de kinderen ruim de tijd om hun werk te maken en roep niet: 'Nog vijf minuten om het af te maken', dat werkt verlamdend.
- Loop af en toe eens langs en zeg: 'Dat gaat heel goed!'
- Vertel bij huiswerk hoe het geleerd moet worden en geef het ruim voor de bel gaat, op.
- Stel de acceptatie van een leerling niet afhankelijk van zijn prestaties maar complimenteer de inzet.
- Verwijder het competitie-element zoveel mogelijk uit de lessituatie.
- Geef het kind geen solrol maar laat het in een groepje functioneren.
- Laat het kind bij een spreekbeurt 's ochtends vroeg voor de les nog even proefvertellen.
- Laat nooit bij de gymles twee kinderen partijen kiezen maar kies zelf de partijen.
- Lees cijfers of schriftelijk werk nooit klassikaal voor!
- Laat het kind merken dat u vertrouwen heeft in zijn of haar mogelijkheden.

Een op de tien leerlingen heeft last van faalangst. Ze halen slechte cijfers omdat ze bang zijn. Bang om niet te voldoen aan de verwachtingen van de leerkracht, ouders of klasgenoten. Sommige kinderen zijn zo prestatiegericht dat ze veel te hoge eisen aan zichzelf stellen. Ze zijn echter op voorhand al bang dat ze zullen mislukken en vooral voor wat er daarna gaat gebeuren zoals negatieve opmerkingen of belachelijk gemaakt worden. Hierdoor presteren ze minder of kunnen ze zelfs helemaal blokkeren in sociale, cognitieve of sportieve situaties. Deze drie vormen van faalangst hoeven niet allemaal tegelijk voor te komen. Sommige kinderen zijn bijvoorbeeld vooral faalangstig in sociale situaties, terwijl ze in de klas vol zelfvertrouwen aan een taak beginnen.

Het spel [Inde put uit de put](#) ondersteunt het positief en realistisch denken van kinderen