



FAALANGST

Faalangst is de angst om iets fout te doen, te falen of iets niet goed genoeg te doen. Faalangst kunnen we indelen in drie vormen en wel:

1. Motorische faalangst; de angst om te falen bij sportieve prestaties (een sportwedstrijd, gymnastiekles)
2. Cognitieve faalangst; bij taken die je kennis en/of vaardigheden meten (proefwerk, rijexamen, eindexamen, presenteren voor de klas)
3. Sociale faalangst; bij sociale activiteiten, de angst om er niet bij te horen (initiatief nemen om iets te organiseren, je mening geven in een groep).

Negatief of positief

Bij **positieve** faalangst helpt de aanwezige angst en de daarbij optredende spanningstoestand juist om beter te functioneren, of zich beter te concentreren dan onder normale condities het geval is. De stress vormt hier als het ware een extra prikkel, en werkt daarom dus positief. Ook kan positieve faalangst leiden tot het extra goed voorbereiden op een moeilijke taak of situatie waar men tegenop ziet.

Bij **negatieve** faalangst werkt de angst en spanning juist in je nadeel. Speciaal in situaties waarin men op prestaties wordt beoordeeld (examens of taken die als moeilijk worden ervaren). Onder dergelijke omstandigheden heb je last van: transpireren, uitstelgedrag, gekke gedachten, trillende handen, slapeloosheid, enz. Dit zorgt ervoor dat bijvoorbeeld leerlingen dingen vergeten zijn die ze onder normale omstandigheden wel wisten. De hierbij optredende (extreme) stress en angst werken dan negatief. Dit kan zelfs tot een vicieuze cirkel leiden.

De faalangstige leerling presteert onder zijn kunnen door de faalangst, waardoor voor hem of haar bevestigd wordt dat hij of zij 'het inderdaad niet kan'. Het is ook mogelijk dat hij of zij om die reden de test of taak slechter voorbereidt, 'want ik faal sowieso'. In beide gevallen heeft dit tot resultaat dat de persoon opnieuw kan falen, en de faalangst in stand blijft of nog verder versterkt wordt, zodat de cirkel zich herhaalt.

Centraal staat dus dat de leerling slechter presteert gedurende een toets of taak op school.

De faalangstreductietraining

In de training werken we vooral aan cognitieve faalangst, aan gedachten en gevoelens die maken dat de stress/spanning zo groot is dat je slechter gaat presteren bij toetsen en presentaties. We proberen deze negatieve gedachten en gevoelens te reduceren door oefeningen en inzicht geven aan het probleem bij ouders en leerlingen. De training wordt meestal gegeven onder leiding van een coach. Er zijn 9 bijeenkomsten. De eerste en de laatste bijeenkomst worden de ouders geacht aanwezig te zijn.

