

# Faalangst



*Ik kan dat niet, ik haal toch een onvoldoende.  
Het gaat vast mis.  
Ze lachen me altijd uit.  
Niemand vindt mij aardig.*

Herkent u deze opmerkingen van uw kind? Heeft u het gevoel dat uw kind meer kan op of buiten school, maar dit niet laat zien? Mogelijk dat er bij uw kind sprake is van faalangst.

## ***Wat is faalangst?***

Kinderen kunnen verschillend reageren op eenzelfde opdracht. Het ene kind vervult deze glansrijk, het andere kind verkramp, is zenuwachtig en levert een tegenvallende prestatie. Wanneer je onder spanningen beter presteert, dan noemen we dit positieve faalangst. Bij kinderen die in spanningssituaties zich onzeker voelen en waarbij de resultaten tegenvallen, kunnen we spreken van negatieve faalangst.

Faalangst treedt slechts op in bepaalde situaties of bij bepaalde gebeurtenissen. Op school, bij de sport of creatieve verenigingen komen kinderen in situaties waarin ze moeten presteren. Denk bijvoorbeeld aan proefwerken, een spreekbeurt, CITO-toets, een belangrijke wedstrijd, kennismaken met nieuwe mensen of een muziekexamen. Deze situaties kunnen veel spanning oproepen bij faalangstige kinderen en kunnen zorgen voor onplezierige verrassingen. Faalangstige reacties die te zien zijn bij kinderen kunnen onder andere zijn: vermijdingsgedrag, afraffelen van de opdracht, lichamelijke reacties (zweeten, blozen, trillen, buikpijn, hoofdpijn, misselijk worden), concentratieproblemen, mentale reacties (puur intuïtief reageren, negatief denken, dichtklappen) wat uiteindelijk kan eindigen in een black-out.

Gevoelens van onzekerheid en gebrek aan vertrouwen in eigen kunnen zijn een bron voor het ontstaan van negatieve faalangst. Het is belangrijk dat er op school en thuis aandacht wordt besteed aan het bevorderen van het zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Door steeds te reageren op mislukkingen en weinig positieve feedback te geven, zal een kind weinig zelfvertrouwen opbouwen en zich naar die verwachtingen gedragen.

## ***Begeleiding***

Trivers heeft een gevarieerd begeleidingsprogramma ontwikkeld waar uw kind individueel of in groepsverband aan kan deelnemen. De trainingen zijn praktisch en gericht op de belevingswereld en de problemen van uw kind. Er wordt gewerkt op vier niveau's:

- Lichamelijk niveau: ontspanningsoefeningen, aanleren van de buikademhaling,
- Denk niveau: middels de Rationele Emotieve Training gaan we samen op zoek naar de gedachten en gevoelens die voor bepaald gedrag zorgen. Niet-helpende gedachten worden opgespoord en door het kind omgezet in meer helpende gedachten.

- Gevoelsniveau: geleide fantasie
- Praktisch niveau: tips en adviezen voor studie en schoolse opdrachten, oefenen van vaardigheden middels rollenspellen en activiteiten.

### **Werkwijze**

Wanneer u vragen heeft over de mogelijke faalangst van uw kind, wordt met u en uw kind in een eerste gesprek verkend of er daadwerkelijk sprake is van faalangst en of de aangeboden training een goede methode zal zijn voor uw kind. De keuze kan gemaakt worden of uw kind zal deelnemen aan een individuele training of aan een groepstraining:

- Groepstraining: 10 bijeenkomsten van 1 uur. Er zitten maximaal 8 kinderen in een groep, waarbij het leren van elkaar en elkaars ervaringen een belangrijke rol speelt. De groep start wanneer er voldoende aanmeldingen zijn.
  - De individuele training bestaat uit 6 bijeenkomsten van 1 uur. Aan het einde van de derde en de zesde bijeenkomst zal er een evaluatiemoment zijn.
- 