

# Help faalangst!

---

LEERKRACHTENMIDDAG 17 SEPTEMBER 2014

PETRA DEN BOER



# Wat we nu weten:

---

6 - 12 jarigen

- 62% heeft spanningen
- 41% heeft gehaast gevoel
- 37% ervaart school als stresserend
- 21% heeft idee dat ze in alle (buiten)schoolse activiteiten de beste moeten zijn.

# Kinderen voor kinderen

---



**Uren** kan ik leren aan een proefwerk  
dat ik dichtsla op 't moment  
m'n **hoofdpijn** komt ineens weer op

Dat heet faalangst, zegt men dan en 't gaat wel  
**over op den duur**

Maar ik raak bij **ied're toets** van binnen  
overstuur

toch snap ik zelf **niet waarom**  
maar dan voel ik me zo **stom**

En wat iedereen **goed bedoeld** tegen me zegt  
Komt meestal bij mij **niet goed terecht**

Niet alleen op school heb ik er last van  
Maar ook met **sport**

Dan twijfel ik wat **and'ren van me vinden**  
Ik denk dan: Straks gaan ze ook nog tegen me  
**tekeer**

En **friemel zenuwachtig** aan de veter van m'n  
schoen  
m'n **buikpijn** komt weer om de hoek

't ligt gewoon in m'n **natuur**

Ik geef niet op en **ik knok verder keer op keer**

# Soorten faalangst

---

- Cognitieve faalangst
- Sociale faalangst
- Motorische faalangst
- Combinaties

# Faalangst?

---

- situatie gebonden
- gekoppeld aan prestatie

# Angst voor:

---

- mislukken van de taak
- gevolgen van mislukken
  - teleurstellen van ouders, vrienden, leerkracht
  - uitgelachen worden
  - bang om genegenheid te verliezen
  - angst voor angst, buikpijn, misselijkheid, flauwvallen...

# Risicofactoren:

---

- drukke agenda
- hoge verwachtingen
- minder structuur en voorspelbaarheid
- meer beslissingsrecht
- aantal faal-ervaringen
- over bescherming
- gevoeligheid

# Meer dan kind met angst

---

- Taakfactoren
- Kindfactoren
- Omgevingsfactoren



# Taak

---

- wijze waarop de taak wordt gegeven
- negatieve ervaringen met gelijkaardige taken
- moeilijkheidsgraad
- gevolgen van het mislukken van de taak

# Kind

---

- betekenis aan succes of pech
- perfectionisme
- kwetsbaarheid /veerkracht
- aanleg

# Omgeving

---

- modelgedrag
- over bescherming
- reacties op fouten
- veiligheid en geborgenheid
- uitvergrooten probleem
- verwachtingen, eisen
- wat aandacht krijgt groeit!
- familiale onzekerheid

# Hoe ziet faalangst eruit

---

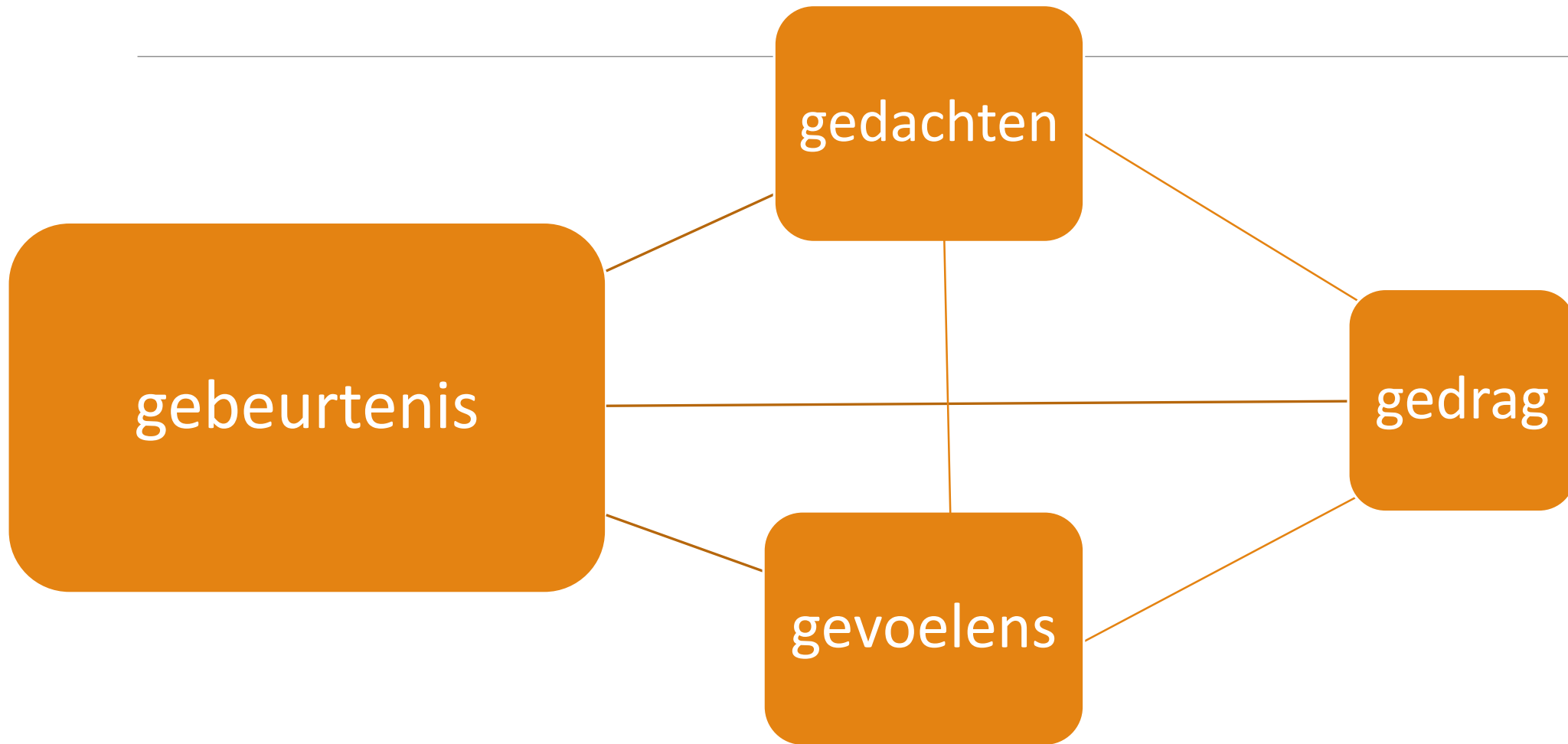
**Fight** actief

*“Vlak voor haar ziekenhuisopname nam mijn dochter zelfs haar agenda mee naar bed”*

**Flight** passief

*“Ik heb aan de juf gevraagd of mijn zoon geen spreekbeurt hoeft te houden. Hij gaf al drie dagen elke avond over bij de gedachte aan zijn spreekbeurt.”*

# Verklaren via GGGG



# Angst als systeem

---

Niet de gebeurtenis zelf,  
maar de gedachte erover  
maakt een kind van streek.

# Cognitieve herstructurering

---

Helpende gedachten

corrigeren oorspronkelijke gedachte

≠ een positieve gedachte

- verklaart zelfde situatie
- logisch & empirisch houdbaar
- heeft verklaringskracht

# Helpende gedachten

**Bibbers**

de website voor dappere kinderen!



**WERKBOEK  
ONTSPANNING  
VOOR KINDEREN**

55 oefeningen om  
stress te verminderen



LAWRENCE SHAPIRO  
EN ROBIN SPRAGUE



HOGREFE 



# Bedankt voor jullie aandacht

---

Samenwerkingsverband Passend Onderwijs Zuid-Kennemerland

Petra den Boer

[petra.den.boer@focus-sbo.nl](mailto:petra.den.boer@focus-sbo.nl)

[petra.denboer@aloysiusstichting.nl](mailto:petra.denboer@aloysiusstichting.nl)