

## **Fiche: Faalangst**

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

De betekenis die wij geven aan het begrip faalangst is de volgende: Het bang zijn om te falen bij een bepaalde taak. Het begrip 'taak' is een verzameling van de volgende elementen: toetsen, examens, vaardigheden met betrekking tot de vakken PO, LO, enz.

***De angst die bepaalde leerlingen hebben (of ontwikkelen) kan voor de volgende elementen zorgen:***

- Ze zullen er nog harder voor werken;
- Ze kunnen geen afstand van de "taak" nemen;
- Ze kunnen zichzelf nooit ontspanning gunnen.

***Signalen die betrekking hebben tot faalangst:***

- Het kind piekert over "alle" zaken;
- Het kind heeft vaak hoofdpijn, maag- en darmklachten;
- Nagelbijten;
- Het kind kan verlegen, gesloten of enorm sociaal zijn;
- Het kind zoekt voor verschillende opdrachten "uitvluchten".

***Wat mag je niet doen bij faalangst?***

- Het kind negeren;
- Geen verwijten maken;
- Je mag als ouder niet ingaan op vermijdingsgedrag;
- Het kind vergelijken met anderen;
- Enige medicatie toedienen. (Zonder geneeskundig advies)

***Tips om faalangst te minimaliseren (als ouder en/of als leerkracht)***

- Zorg als ouder ervoor dat je rustig blijft indien je kind begint te panikeran;
- Zorg ervoor dat je luistert naar het kind;
- Aanvaard het probleem (faalangst). Zorg ervoor dat het kind weet dat je het probleem met hem/haar deelt;
- Stel het kind gerust. Vertel ook dat jij als leerkracht, ouder, .. soms nog "faalt";

- Vertel het kind wat zijn/haar positieve eigenschappen zijn;
- Laat de negatieve gedachten transformeren in positieve gedachten;
- Stimuleer het kind bij taken, want zo krijgt hij/zij geleidelijk aan meer zelfvertrouwen;
- Zorg ervoor dat het kind structuur heeft;
- Indien je als ouder, leerkracht,... niet in staat bent om de leerling zelf te helpen, aarzel dan zeker niet om het CLB in te schakelen. Zij kunnen u met de nodige knowhow bijstaan.

***Bronnenlijst:***

KLASSE, Mijn kind heeft faalangst, (www)

URL: <http://www.klasse.be/ouders/12497/mijn-kind-heeft-faalangst/>

Gezien d.d. 28 september 2010

DOSSIER FAALANGST (auteur: Klasse), (www)

URL: [http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=895](http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=895)

Gezien d.d. 28 september 2010