



Angsten bij kinderen: faalangst.

Angst (Bang) is net zoals Blij, Bedroefd, Boos een basisemotie. Ieder mens heeft angst nodig, want die waarschuwt ons bijvoorbeeld voor gevaar en zorgt ervoor dat we hierop snel en goed kunnen reageren. Het behoedt ons ook voor het nemen van (te grote) risico's. Maar angst kan ook tegen je werken. Bijvoorbeeld als de angst zó groot wordt dat je geen enkel risico meer durft te nemen.

Faalangst hangt samen met het leveren van prestaties (in allerlei voorkomende situaties).

Faalangst is een bang zijn, NIET voor het DOEN van iets, maar voor de KANS op FALEN. Het kind richt zich geheel op de mislukking die volgens haar/hem komen gaat. Het kind wordt zo door deze gedachte opgeslokt dat het alleen nog maar aan mislukken kan denken.

Een kind kan bijvoorbeeld denken:

- ❖ ik kan het toch niet
- ❖ ze lachen met vast allemaal uit
- ❖ ik ga vast blozen
- ❖ ik kom vast niet uit mijn woorden

Faalangst komt in 3 verschillende vormen voor:

- ❖ Cognitieve faalangst (angst die te maken heeft met het leveren van prestaties op leergebied, bijvoorbeeld op school)
- ❖ Sociale faalangst (moeite met omgaan met andere kinderen en volwassenen, bang om afgewezen of negatief beoordeeld te worden)
- ❖ Motorische faalangst (bang zijn om fouten te maken in beweging, onhandig doen, angst voor gymles, etc.)

Bij faalangst is angst aan bepaalde situaties gebonden, dat wil zeggen dat de angst er alleen is in situaties waarin een 'prestatie' geleverd moet worden. Prestatie staat tussen aanhalingstekens, omdat dat iets wat voor de één een hele prestatie is, voor de ander iets kan zijn, waar hij/zij de hand niet voor omdraait.

Aparte manier van denken

Faalangstige kinderen hebben een aparte manier van DENKEN, anders dan kinderen die niet faalangstig zijn. Deze faalangst komt voor uit het zelfbeeld (hoe het zichzelf ziet) van het kind: hoe het zichzelf waardeert en zichzelf motiveert.

Kinderen met faalangst denken vaak vanuit een negatief zelfbeeld:

- ❖ ik maakte de toets verschrikkelijk slecht, ik wist geen enkele vraag
- ❖ toevallig ging het deze keer goed, maar het was nu ook wel erg gemakkelijk
- ❖ als iemand mij een vraag stelt, weet ik nooit het goede antwoord
- ❖ ik ben daar gewoon te dom voor



Karin Ebben
St. Cornelisstraat 1a
5827 AJ Vortum-Mullem
tel.: 0485-568095 / 06-27325410
Karin@kindopweg.com
www.kindopweg.com

- ❖ ik ben de enige die last heeft van faalangst
- ❖ als ik een praatje moet maken, ga ik altijd blozen en stotteren

Signalen van faalangst:

Kinderen zijn voor momenten waarop ze van zichzelf moeten 'presteren' erg gespannen. Dit kan zich uiten in lichamelijke klachten:

- ❖ zweten
- ❖ trillen
- ❖ hoofdpijn
- ❖ buikpijn, maagpijn, misselijkheid, geen hap door keel krijgen, overgeven
- ❖ hyperventilatie, versnelde ademhaling
- ❖ oppervlakkige ademhaling, adem inhouden
- ❖ veel plassen, diarree
- ❖ hartkloppingen
- ❖ rode vlekken, blozen
- ❖ overbeweeglijk zijn, friemelen, wiebelen, niet stil kunnen zitten
- ❖ slecht slapen
- ❖ stotteren
- ❖ gespannen houding (bijvoorbeeld schouders opgetrokken)
- ❖ concentratieproblemen

Maar het kan zich ook uiten in het gedrag:

- ❖ stil zijn, terug trekken, afzonderen
- ❖ agressief, brutaal zijn
- ❖ overdreven hulpvaardig zijn (bij iedereen positief over willen komen)
- ❖ de clown uithangen
- ❖ geen vragen stellen, of juist heel gedetailleerd vragen stellen
- ❖ veel behoefte aan feedback, maar moeite met accepteren van complimenten en kritiek
- ❖ vertonen van vluchtgedrag
- ❖ onzeker zijn
- ❖ een te makkelijke of juist te moeilijke opdracht kiezen
- ❖ negatieve opmerkingen maken over anderen of zichzelf
- ❖ niet willen opvallen
- ❖ moeite met 'nee' zeggen
- ❖ niet aankijken
- ❖ gespannen en nerveus reageren op onverwachte situaties
- ❖ succes toeschrijven aan dingen die buiten hen om gebeuren (het ging deze keer goed, maar de juf heeft me gematst)
- ❖ lang aan het huiswerk zitten, veel uit het hoofd leren



Karin Ebben
St. Cornelisstraat 1a
5827 AJ Vortum-Mullem
tel.: 0485-568095 / 06-27325410
Karin@kindopweg.com
www.kindopweg.com

Het is duidelijk dat kinderen erg onder hun faalangst kunnen lijden. Gelukkig kunnen ze ook erg geholpen worden om met hun faalangst om te gaan. Hierin is hun omgeving erg belangrijk.

Je kunt een kind met faalangst begeleiden door:

- ❖ het positief te leren denken
- ❖ het leren toeschrijven van succes aan zichzelf
- ❖ het leren stellen van realistische doelen
- ❖ lichamelijk leren ontspannen

Wat kan KindOpWeg u bieden?

- ❖ afnemen van een vragenlijst om vast te stellen dat het om faalangst gaat
- ❖ als ouder een vragenlijst invullen
- ❖ evt. de leerkracht van uw kind een vragenlijst in laten vullen
- ❖ in een oudergesprek dieper ingaan op faalangst:
 - oorzaken
 - denken
 - kenmerken
 - wat kun je doen om je kind te begeleiden
 - vragen over uw kind beantwoorden
- ❖ tijdens een aantal bijeenkomsten via diverse oefeningen uw kind:
 - anders leren denken (helpende gedachten)
 - leren ontspannen
 - oefeningen meegeven die uw kind thuis en op school (en andere situaties) kan oefenen
 - laten vertellen hoe de oefeningen gegaan zijn
- ❖ eventueel een gesprek met de leerkracht van uw kind om uit te leggen hoe hij/zij om kan gaan met de faalangst van uw kind

Heeft u vragen, opmerkingen of wilt u meer informatie?
Belt u gerust even, maar u kunt natuurlijk ook een e-mail sturen.

Bedankt voor uw interesse en vertrouwen in KindOpWeg,
Karin Ebben.