

faalangst in het onderwijs

*Artikel uit, tijdschrift voor Jeugdgezondheidszorg,
maart 2000, door Jan. Ruigrok,
j.ruigrok@rigardus.nl*

casus

Fred heeft op de basisschool havo/vwo-advies gekregen en zit in de tweede klas van het voortgezet onderwijs. Zijn resultaten doen vermoeden dat het advies te hoog gegrepen is. De resultaten van vooral de talen, laten te wensen over.

Uit de Schoolvragenlijst die zijn mentor klassikaal afneemt scoort Fred laag op de schalen 'leertaakgerichtheid', 'concentratie in de klas' en 'plezier op school'. De mentor vermoedt dat faalangst de oorzaak van de tegenvallende resultaten is. Een vermoeden dat bevestigd wordt in een gesprek met Fred en zijn moeder. Moeder vertelt in dit gesprek vroeger ook veel last van faalangst gehad te hebben. Ze is blij dat de school Fred helpt de angst te overwinnen die haar vroeger zo parten heeft gespeeld. In het gesprek vertelt Fred dat hij 's avonds voor repetities en overhoringen de stof goed in zijn hoofd heeft zitten, maar dat hij tijdens de repetities dichtslaat.

Samen met negen andere leerlingen geeft Fred zich op voor een training 'omgaan met faalangst', die door een daartoe geschoolde leerkracht, wordt verzorgd. Al snel blijkt Fred veel plezier in de training te hebben. Hij vindt veel herkenning bij andere leerlingen en leert manieren om zijn faalangst de baas te worden.

Wanneer in mei de Schoolvragenlijst weer wordt afgenomen, scoort Fred op alle drie de genoemde schalen. Zijn resultaten verbeteren en hij wordt bevorderd naar 3 vwo.

inleiding

Leren omgaan met faalangst, is het aanvaarden ervan. Voor begeleiders is het belangrijk faalangst juist te diagnosticeren en na te gaan hoe de leerlingen hun faalangst de baas kunnen blijven. Een effectieve manier om dit te leren bestaat uit ontspanningsoefeningen in combinatie met het beïnvloeden van de gedachtegang in spannende situaties.

In onderzoek van KPC Groep geeft ruim 20% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs Aan, regelmatig minder te presteren doordat zij door faalangst gehinderd worden.

Faalangst kan zich manifesteren zich bij iedereen die prestaties moet leveren en zich daarvan bewust is. In het primair onderwijs wordt faalangst vaak zichtbaar vanaf groep zes.

'mislukken is logisch, succes is toeval'

Spanning hoort bij het leveren van prestaties. Te weinig of teveel spanning zorgt voor een slechte prestatie; een goed spanningniveau voor een goede prestatie. Faalangstige leerlingen hebben hun spanning niet onder controle. Gebrek aan zelfvertrouwen dat daarvan het gevolg is, vertroebelt hun blik op eigen mogelijkheden.

Een niet-faalangstige leerling heeft een duidelijk beeld van zichzelf. Hij weet waar hij wel en niet toe in staat is. Of het nu om bergbeklimmen, een proefwerk of een universitaire opleiding gaat, hij kan een goede inschatting maken van zijn kans op succes. Mislukkingen kunnen aan zichzelf of aan andere factoren liggen, maar weerhouden hem er niet van een volgende keer met een zelfde inzet opnieuw een poging te wagen. Een faalangstige leerling heeft vaak argumenten klaar die verklaren waarom de oorzaak van zijn falen bij hem ligt: 'Ik was

zenuwachtig', 'kan me niet concentreren', 'ik kan dat nu eenmaal niet'. De oorzaak van successen legt deze leerling buiten zichzelf; 'De repetitie was hartstikke makkelijk', 'die examiner heeft me geholpen', 'het was puur geluk dat zij net die vragen stelde waar ik antwoord op wist.' Faalangstige leerlingen hoor je niet vaak zeggen 'Ik had die 8 omdat ik er hard voor heb gewerkt. Hun manier van denken verklaart waarom faalangstige leerlingen weinig plezier beleven aan goede leerprestaties: mislukken is logisch, succes is toeval. In plaats van het streven naar succes, proberen zij mislukkingen te voorkomen. Dat doe je door ziek te worden voor een examen, of door jezelf zulke lage doelen te stellen dat je zeker weet dat je ze zult slagen. Het zijn vormen van vermijdingsgedrag. Vermijdingsgedrag kan zich ook uiten in het stellen van onhaalbaar hoge doelen. Een leerling met een doorsnee aanleg die zich ten doel stel hersenchirurg te worden, heeft zichzelf niet zoveel te verwijten wanneer hij zijn doel niet bereikt.

de diagnose: angst als toestand of angst als trek?

Wie denkt aan faalangstige leerlingen, krijgt vaak het beeld van een stille zenuwachtige leerling die met een rood hoofd en trillende handen en voeten achter een proefwerk zit en met een sip gezicht de opdracht inlevert. Door dit gedrag roepen deze leerlingen empathie en begrip op. Hun hulpeloosheid nodigt anderen uit hen te helpen (en vaak daarmee hun faalangst in stand te houden). Niet alle faalangstige leerlingen hebben dezelfde kenmerken. Sommigen hebben waar het om leerprestaties gaat vaak zo hard hun neus gestoten, dat ze het leren opgeven. En wanneer je je zelfrespect niet aan leerprestaties kunt ontleen, zoek je die ergens anders. Ze hangen in de klas de clown uit of zorgen ervoor dat ze bij repetities de klas uitgezet worden. Hun gedrag wordt mede bepaald door het feit dat faalangst evenals andere vormen van angst een vecht-of-vlucht-reactie oproept. Hierbij neemt de productie van adrenaline en noradrenaline toe, het lichaam ontdoet zich van aanwezige afvalstoffen, de maag en de keel trekken dicht en de hersenfunctie daalt. In spannende situaties prima reacties: als je wordt aangevallen moet je niet denken maar doen. Onder hoogspanning leveren mensen vaak ongekeerde fysieke prestaties. Bij het leveren van leerprestaties kun je met die energie weinig kanten op. De overdaad aan energie kan zich op vele manieren uiten. Helaas niet altijd in een gewenste en voor de school aanvaardbare vorm.

Passief faalangstig leerlingen vertonen vermijdingsgedrag: 'als ik niet naar het vwo ga, kan ik daar ook niet mislukken...'. Actief faalangstige leerlingen daarentegen ontplooiën een maximum aan inspanning om een mislukking te voorkomen. 's Avonds werken ze tot halftwaalf om de volgende morgen voor zevenen de zaken nog even door te nemen. Wanneer ze een acht halen, zijn ze ontevreden omdat er geen tien uitgerold is. Sociale contacten, hobby's en ontspanning staan op een laag pitje. 'Positief faalangstig' werden deze leerlingen tot voor kort genoemd. De vraag is voor wie dat positieve geldt. Niet voor de leerling die een ongezonde hoeveelheid energie en spanning steekt in het streven naar het onhaalbare perfecte. Vaak worden actief faalangstige leerlingen niet als faalangstig herkend. Ze zijn in de ogen van veel leraren ideale leerlingen: gemotiveerd, hard werkend voor hoge cijfers. Begeleiding van deze leerlingen is er op gericht hen de prijs te laten zien die zij voor hun inzet betalen. De volgende vraag is of het die prijs waard is. Een vraag die alleen de leerling kan beantwoorden.

Faalangst doet zich voor in bepaalde situaties. Faalangstige leerlingen kunnen vaak nauwkeurig onder woorden te brengen wanneer zij last van faalangst hebben. 'Bij woordjes leren', 'bij Duits van meneer Brokerhof', 'bij spreekbeurten'. Wanneer we dit doortrekken

naar buitenschoolse situaties kunnen we denken aan, sollicitaties, rijexamens of aan wat moet worden ‘de mooiste dag van je leven’. Faalangst is een situationele angst; een angst als toestand. Hier tegenover staat angst als (levens)trek. Deze is niet gekoppeld aan bepaalde situaties maar doet zich vrijwel altijd en overal voor.

Wanneer zij een spreekbeurt opgedragen krijgt, zegt Heleen tegen haar lerares dat ze dat absoluut niet doet. De lerares vermoedt faalangst en maakt na de les een praatje met haar. Daarin vertelt Heleen dat ze geen vrienden of hobby's heeft. Ze zit 's avonds altijd thuis en gaat vrijwel niet uit. Over haar toekomst na school heeft ze weinig nagedacht: ze denkt aan ‘iets met kinderen’. Het houden van een spreekbeurt vindt ze doodeng, maar dat niet alleen. Ze vindt het eng om boodschappen te doen en koopt altijd in winkels waar je zelf je spullen kan pakken zonder aangesproken te worden of iets te hoeven vragen’.

Hoewel het gedrag van Heleen in eerste instantie lijkt op faalangst, blijkt in een gesprek al snel dat de problemen elders liggen. Uit de manier waarop Heleen haar leven beschrijft, kun je afleiden dat angst als trek bij haar sterk aanwezig is.

Voor de begeleiding is het onderscheid tussen angst als toestand (faalangst) en angst als (levens)trek belangrijk omdat leerlingen met angst als trek niet gebaat zijn bij faalangstrainingen. Het effect is doorgaans averechts.

Diagnosticeren van faalangst kan via observaties en testen waarop in alle gevallen een gesprek met leerling en ouders moet volgen. De Schoolvragenlijst (SVL)ⁱ en de Vragenlijst Studievoorwaarden (VSV)ⁱⁱ zijn testen die leerkrachten in hun klas kunnen afnemen. De vragenlijsten zijn bestemd voor respectievelijk de onderbouw en de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Faalangst is één aspect van leergedrag waarover de leerlingen in deze testen een uitspraak doen. Ze testen geven een aanleiding om met de leerling een gestructureerd gesprek over faalangst te voeren. Observaties in de klas geven een globale indruk. Daarnaast bestaan er testen die specifiek zijn gericht op faalangstⁱⁱⁱ. Sommige daarvan moeten door psychologen of orthopedagogen worden afgenomen, anderen zijn bestemd voor leraren. Op zich mogen observaties en uitslagen van testen er nooit zonder meer toe leiden dat een leerling het etiket ‘faalangstig’ opgeplakt krijgt en begeleiding wordt aangeboden. De resultaten dienen altijd eerst in een gesprek met de leerling en de ouders besproken te worden. Deze gesprekken dienen te bepalen in welke mate waarin er sprake is van angst als toestand of als levens trek. Daarbij kan indruk die test de test geeft een verkeerde zijn of door leerlingen en ouders in twijfel worden getrokken. Contact met de ouders is daarom onmisbaar omdat zonder hun expliciete steun mislukking eerder regel dan uitzondering is. Wanneer de leerling in zijn gedragsverandering gesteund wordt door de ouders, is de kans op succes vele malen groter. Vaak bieden ouders veel steun vanuit het idee ‘hadden ze mij vroeger maar zo geholpen, dan zou me een hoop ellende bespaard zijn gebleven’.

twee effectieve manieren om faalangst de baas te worden

Faalangstige leerlingen zijn in de meeste gevallen op korte termijn succesvol te begeleiden in groepstrainingen. Veelal zijn het leraren die na een cursus gevolgd te hebben deze trainingen verzorgen voor groepen van zo'n 8 a 12 leerlingen. Het snelle resultaat is een zichzelf versterkend proces. Los van de mogelijkheid meer leerlingen te begeleiden, leren de leerlingen in groepstrainingen veel van elkaar. Zij zien dat zij met hun faalangst niet de enigen zijn en door tips aan anderen te geven, groeit hun zelfvertrouwen.

Voor leerlingen die angst als trek hebben vormen deze trainingen snel een desillusie. 'Dit helpt dus ook al niet', kan een conclusie zijn. Het is voor hen des te pijnlijker als zij door het succes van de anderen ook hier met hun eigen falen worden geconfronteerd. Daarnaast kunnen in de faalangsttrainingen lagen worden aangeboord die traumatische ervaringen bevatten. Begeleiding daarvan moet plaatsvinden vinden door gespecialiseerde hulpverleners.

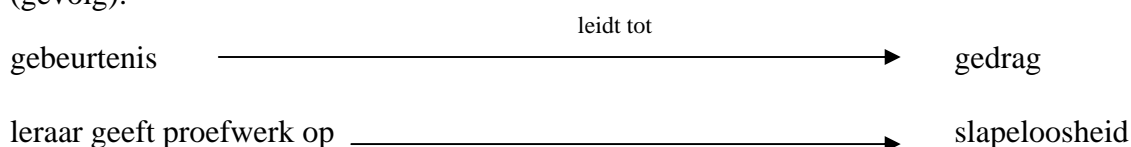
Faalangst kun je globaal op drie manieren aanpakken: met medicijnen, lichamelijke ontspanning of door beïnvloeding van de gedachtegang. Faalangsttrainingen zijn gebaseerd op de laatste twee. Medicijnen kunnen lichamelijke spanning wegnemen en daarmee ook geestelijk rust geven. Op korte termijn kan dit tot aantoonbaar succes leiden. Het nadeel is dat leerlingen met iedere pil die ze nemen een stukje eigen invloed wegslikken. Daarbij dreigt het gevaar van een ongewenste afhankelijkheid van medicijnen of andere stressverlagende middelen.

Via ontspanningsoefeningen leren de leerlingen hun lichamelijk functioneren te beheersen. Ze leren de energie die de vecht-of-vlucht-reactie teweeg brengt in gewenste banen te leiden, bijvoorbeeld door oefeningen die ze achter een school- of examentafeltje kunnen doen. Ze concentreren zich op bepaalde spiergroepen en spannen en ontspannen die volgens een vast patroon. Ook ademhalingsoefeningen spelen een belangrijke rol. Sommige leerlingen hebben er baat bij voordat ze zich achter schoolbank of examentafel zetten, een fysieke inspanning te leveren.

Faalangstige leerlingen proppen hun hoofd vol met negatieve gedachten. Een manier om de deze gedachten aan te pakken is de rationele emotieve theorie, die naar het onderwijs is vertaald in de vorm van het g-denken. Deze theorie gaat ervan uit dat het niet gebeurtenissen zijn die het ongewenste gedrag, de spanning, oproepen, maar de gedachten die de leerling zelf vormt.

Het g-denken gaat in 4 stappen.

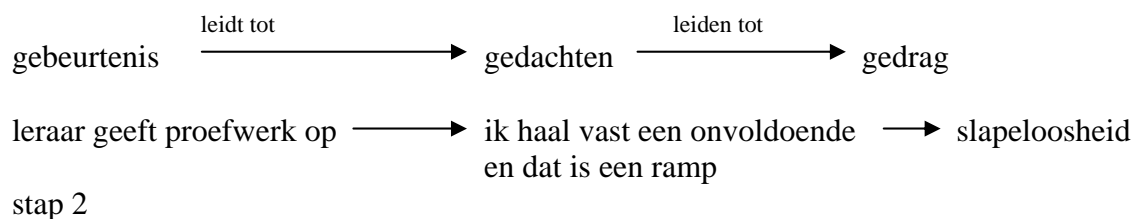
Bij de eerste stap kijkt de leerling naar de Gebeurtenis en het Gedrag dat die gebeurtenis oproept. Bijvoorbeeld: een proefwerk (gebeurtenis) zorgt ervoor dat ik niet kan slapen (gevolg):



stap 1

Het ligt voor de hand dat leerlingen denken dat de slapeloosheid door het proefwerk veroorzaakt wordt. Maar als dat waar is zou iedere leerling slapeloze nachten hebben. Er moet dus meer aan de hand zijn.

Bij de tweede stap kijken de leerlingen naar de gedachten die zij krijgen wanneer de gebeurtenis zich voordoet. Die gedachten zijn voor alle leerlingen verschillend. Waar de ene leerling denkt: 'makkie, dat doe ik even', maakt een andere leerling zich de meest fatalistische voorstellingen. In ons voorbeeld kan stap 2 er als volgt uit zien.



Bij stap drie onderwerpen de leerlingen hun Gedachten aan twee vragen: zijn ze waar en helpen ze mij mijn doel te bereiken? Na een kritische analyse door de leerling en de begeleider blijken veel gedachten op ‘nee’ uit te komen.

Bij de vierde stap vervangt de leerling de negatieve gedachten door positieve of helpende. Bijvoorbeeld ‘de vorige keer is het ook goed gegaan, dat kan nu ook’. Belangrijk is dat de leerling zelf positieve of helpende gedachten formuleert; de begeleider helpt daar bij.

Een leuke manier om naar de gedachtenkant te kijken biedt ook de uitspraak van Johan Cruijff: ‘Ieder nadeel heeft zijn voordeel’. Het is boeiend deze vraag met leerlingen te bespreken. Na een aanvankelijk ‘wat een onzin’, zijn ze doorgaans bereid op zoek te gaan naar voordelen die zelfs het halen van onvoldoendes bieden. Vaak komen ze daarbij op verrassende uitkomsten.

conclusie

Wanneer aan faalangstbegeleiding een goede diagnose vooraf gaat, is het mogelijk bij veel leerlingen zowel in het primair als voortgezet onderwijs goede resultaten te boeken binnen een relatief korte tijd. Naast een goede diagnose is ook een voorwaarde dat kinderen zich gesteund weten door hun ouders. De resultaten zullen beter zijn naarmate kinderen bij reductietrainingen hun eigen invloed kunnen aanwenden

Jan Ruigrok is trainer, coach en oprichter van *Rigardus, voor wie leeft en leert met jongeren*. Voor contact: j.ruigrok@rigardus.nl); voor informatie: www.rigardus.nl

literatuur:

- Ard Nieuwenbroek & Jan Ruigrok: *Handboek faalangsttraining* (ISBN: 90-808555-2-9)
 Ard Nieuwenbroek & Ruigrok *Faalangst op school*, (ISBN: 90-402-0054-8)
 Ard Nieuwenbroek & Ruigrok *Overwin je faalangst*, (ISBN: 90-259- 5427-8)

ⁱ J.A.E. Smits e.a. *Schoolvragenlijst*, Nijmegen 1982

ⁱⁱ J. Crins e.a. *Vragenlijst Studievoorzwaarden*, 's-Hertogenbosch 1996

ⁱⁱⁱ Th. Bergen e.a. *De Situatie Specifieke Angst Test (SSAT)*, Hoevelaken 1995 en
 H.J.M. Hermans, *Prestatie motivatie test (voor kinderen)*, Nijmegen 1983