



NIEUWSBRIEF NIENMBRIEF

deze nieuwsbrief is een uitgave van
• nummer 3

kinder- en jongeren
• juni 2002 • telefoon



Ik kan dat niet !

Jammer genoeg is de school de plek bij uitstek om te leren twijfelen aan je eigen kunnen. Om je talenten en mogelijkheden gefnuikt te zien door een slecht rapport. Doorgaans staat daar niet op dat je je beste vriendin troostte, en tekenen telt maar voor een twintigste van het totaal. Bovendien haal je nog de woede van je ouders op je kop als je "uitvluchten" zoekt voor je zwakke prestaties. Om van opa nog te zwijgen. En de volgende keer is dat rapport nog slechter, van de schrik alleen al.

Gelukkig is de school de plek bij uitstek om te leren wat je heel en minder goed kan. Om te leren dat ieder talent waarde heeft. Een voetbalploeg met alleen maar keepers maakt geen goals. Je kan er leren dat "stress" kan motiveren. Dat een proefwerk een test is voor jezelf, en bovendien geen eindbeoordeling inhoudt. Je leert er ook je rol te spelen binnen een groep vrienden en je zo goed te voelen in je vel. Je kan er ook jezelf leren kennen en beoordelen op een eerlijke manier. Het is de wereld in het klein.

We kunnen niet om het feit heen dat de school voor kinderen de plaats bij uitstek is waar faalangst voorkomt. Dat komt omdat faalangst enkel voorkomt als prestaties beoordeeld worden.

Faalangst is altijd negatief. Het is niet hetzelfde als taakspanning, spanning die kan stimuleren en motiveren. Faalangst werkt per definitie prestatieverlagend, geeft dus een vertekend beeld van het werkelijke kunnen en moet dus in rekening gebracht worden bij een beoordeling. Beter nog wordt faalangst voorkomen.

We proberen in deze nieuwsbrief jouw kijk op faalangst te verruimen. Daarvoor gaan we dieper in op het verschil tussen faalangst en angst of spanning en we geven een "checklist" om faalangst te leren herkennen. (p 2 & 3).

Kinderen vertellen ons over wel en wee van rapporten. Een groepsgebesprek met een (klassiek) puntenrapport en een (alternatief) woord- en evaluatierapport als achtergrond geeft ons een blik door de leerlingensbril op "het rapport". (p 4, 5 & 6). Op pagina 6 & 7 vind je tips en hints om op faalangst te anticiperen.

We willen je ook vragen om je leerlingen op te roepen om te reageren op onze website-polling. De oproep daarvoor en een te kopiëren kadertje staat op p 8.

Veel van deze informatie haalden wij uit "Faalangst en ouders", Ard Nieuwenbroek, uitgeverij Kok - Kampen.

Ondertussen staat al een nieuw nummer van onze nieuwsbrief in de steigers. Wederom lanceren we een hartelijke oproep om te reageren op deze en op het thema van onze volgende nieuwsbrief. Hoe meer reacties, hoe meer we de inhoud van deze nieuwsbrief kunnen afstemmen op de schoolrealiteit. Communiceren met 'Leerkrachten voor KJT' is wat we beoogen.

Het volgende nummer gaat over omgaan met talenten van leerlingen. Is er ruimte om talenten te tonen en te ontwikkelen? Krijgen de "niet-schoolse" talenten een plek? Hoe ga jij als leerkracht daar mee om?

PRAKTISCHE INFORMATIE

Kinder- en Jongerentelefoon

Secretariaat

Hallepoortlaan 27

1060 Brussel

t & f: 02 534 37 43

info@kjt.org

http://www.kjt.org

TELEFOONNUMMER

078 15 14 13

E-MAIL

brievenbus@kjt.org

BRIEVEN

Postbus 50

2800 Mechelen

REDACTIE

nieuwsbrief@kjt.org

redactie Nieuwsbrief

Kinder- en Jongerentelefoon

Secretariaat

Hallepoortlaan 27

1060 Brussel



Angst en

Zoals de meeste van onze gevoelens is ook angst een tweesnijdend zwaard. Angst behoedt ons voor gevaarlijke situaties. We steken niet zomaar de straat over of we springen niet zonder nadenken in het diepe. Maar angst kan ook negatief werken. Als je schrik krijgt van dagelijkse en relatief eenvoudige taken en situaties werkt het verlamdend. De angst neemt de overhand en wordt jou de baas. Het is de angst zelf die er dan voor zorgt dat je slecht presteert, en niet jouw kennis of kunde.

Niet elke angst om te falen is faalangst

Plankenkoorts

Wim geeft tijdens het laatste lesuur een spreekbeurt over vissen. Hij vist elke zaterdag en weet er echt veel over. Toch is hij de ganse dag al gespannen want hij wil niet afgaan voor de klas. Daarom heeft hij thuis zijn verhaal extra goed voorbereid. Hij heeft allerlei visgerei meegebracht om aan de klas te laten zien hoe hij die gebruikt. En foto's van enkele door hem gevangen kanjers.

's Middags krijgt hij geen hap door zijn keel. De lessen voor z'n spreekbeurt kruipen voorbij. Hij zal niet afgaan.

Tijdens de spreekbeurt heeft hij rode vlekken in zijn nek. Maar hij vergeet niets van wat hij wilde vertellen. Zijn klasgenoten luisteren aandachtig. Ze vinden zijn spreekbeurt interessant. Achteraf vragen drie klasgenoten of ze zaterdag mee mogen vissen.

Een kind maakt het elke dag mee dat het bang is om een slechte prestatie te leveren. Het is daar in meerdere of mindere mate — terecht — bang voor. Die angst leidt tot spanning, die ook positief kan werken. In dit geval spreken we niet van faalangst. Wims angst vooraf zorgt voor heel wat span-

ning, maar die zorgt er voor dat hij geconcentreerd en goed voorbereid is en geen fouten maakt. Een prima resultaat als gevolg. We noemen die spanning een gerichte spanning, de angst die toneelspelers kennen als plankenkoorts. Soms noemen we die gerichte spanning positieve faalangst.

Een beetje spanning kan dus geen kwaad en is eigenlijk wel goed. Maar wat als die spanning omslaat in stress? Als Wim al dagen vooraf geen hap meer binnen krijgt, 's nachts wakker ligt en humeurig zijn huisgenoten het leven zuur maakt? Het eindresultaat mag dan al goed zijn, maar ten koste van wat? Als spanning stress wordt, tast het de kwaliteit van het leven aan, en dat is niet zo positief.

Terechte angst

Els kwetste enkele maanden geleden haar knie tijdens de turnles bij de tijgersprong. Ze is toen weken niet naar het korfbal kunnen gaan. Soms doet die knie nog altijd pijn en lijkt het alsof ze er doorheen zakt. Vandaag moet ze tijdens de turnles weer die sprong maken. Ze is bang dat het weer mis zal gaan. Ze zal de juf vragen niet te hoeven springen.

Geen wonder dat Els bang is. Ze kan immers niet over alle kracht beschikken die ze normaal heeft, en er is dus een reële kans om haar opnieuw te kwetsen. Als je je les niet kent, heb je terechte angst voor het resultaat van een toets. Faalangst daarentegen is dikwijls onterechte angst, maar wel reëel.

Faalangst is ook angst

Faalangst wordt problematisch als de angst niet op de uit te voeren taak zelf gericht is (zo'n rekensom maakte ik nog nooit eerder en schrikt me af) maar op de kans te falen in die taak (ik zal voor aap staan, want die rekensom zal ik niet kunnen). We spreken dus van faalangst als de angst niet zozeer

slaat op wat je moet doen, maar op de kans of de zekerheid dat dat zal mislukken.

Je komt in een negatieve spiraal terecht, en zelfs de meest eenvoudige taken worden een helse opdracht. Die angst houdt zichzelf in stand. Je blokkeert en de mislukking waar je zo bang voor was, wordt als vanzelf werkelijkheid. En dan ben je nog angstiger omdat je verwachting waar blijkt te zijn.

Faalangst komt enkel voor als prestaties beoordeeld worden. De school is voor een kind dé plek bij uitstek waar hun prestaties beoordeeld worden. De leerkracht, de ouders, de grootouders, ... kijken — streng — toe. Het is goed zich daar bewust van te zijn.

Drie soorten faalangst

We kunnen drie soorten faalangst onderscheiden. De grenzen zijn soms vaag, en de soorten faalangst kunnen elkaar overlappen. Cognitieve faalangst heeft te maken met leren, sociale faalangst met de beoordeling van anderen en motorische faalangst met lichamelijke handelingen.

Cognitieve faalangst

Cognitieve faalangst heeft betrekking op leren: uit het hoofd leren, begrijpen en toepassen van kennis,.... De angst heeft vooral te maken met de kans op een negatieve beoordeling. Die komt niet alleen van de leerkracht, maar ook van ouders, van de normen waar leerkrachten en ouders zich door laten leiden, van de klasgenoten. Ook de beoordeling die het kind zichzelf zal geven, speelt een rol.

Sociale faalangst

Ieder mens wil positief beoordeeld en aanvaard worden door de groep die hij zelf belangrijk acht. Erbij horen, zich veilig weten. Dat is een basisbehoefte.

Deze behoefte is voor kinderen en jongeren extra belangrijk, omdat zij hun eigenheid en hun identiteit, opbouwen en afmeten door zich te vergelijken en te meten met die anderen, vooral leeftijdsgenoten. Dat is wat men noemt de "peer group".

faalangst

Als de angst om te falen in de ogen van die groep dreigt te gaan overheersen, spreken we van sociale faalangst.

Motorische faalangst

De schrik om iets niet te kunnen werkt soms letterlijk verlamdend. De meesten onder ons kennen dat gevoel van schrik om te falen in het uitvoeren van een handeling, zodat de handeling zelf onmogelijk wordt.

Mislukken is uw lot, en de angst, en niet zozeer de moeilijkheidsgraad van de handeling zelf, ligt aan de basis van het falen.

Logischerwijs komt faalangst meer voor in een schoolsituatie dan in —pakweg— de jeugdbeweging. Schoolprestaties worden op een of andere manier beoordeeld. Die druk of stress werkt doorgaans motiverend. Maar als stress omslaat in pure angst, werkt het

verlamdend en prestatieverlagend. De resultaten gaan achteruit, de angst wordt nog groter, ... Die klik, dat drupje dat de emmer doet overlopen, ligt voor ieder individu anders. Als leerkracht oog hebben voor die individuele verschillen en gevoeligheden en daar op inspelen, kan kinderen die het moeilijker hebben om te "presteren onder druk" flink vooruit helpen.

HOE KAN JE FAALANGST HERKENNEN?

Onderstaand lijstje kan je helpen om "faalangst" te onderscheiden van "terechte angst". Het gedrag van faalangstige kinderen verschilt van situatie tot situatie.

dagelijks functioneren:

- een sterke behoefte aan positieve verwachtingen van anderen tegenover zichzelf, ook al overheersen bij henzelf negatieve verwachtingen
- regelmatig en meermaals vragen om een reactie op werk dat ze geleverd hebben
- snel uit balans als de sfeer thuis of in de klas minder goed of negatief is

in een groep/klas (tijdens de uitleg)

- horen ze vaak niet of nauwelijks de uitleg van een taak of nieuwe stof
- willen niet aan het woord komen in de klas en duiken weg als de leerkracht een vraag stelt
- kijken de leerkracht niet aan tijdens de uitleg
- durven geen vragen te stellen over de nieuwe leerstof, of ze stellen er juist extreem veel vragen over
- doen alsof ze heel druk bezig zijn met de leerstof of opdracht als de leerkracht naar hen kijkt
- hebben moeite om de grote lijnen van de leerstof tijdens de uitleg vast te houden

tijdens toetsen of examens

- bewegen voor en tijdens de toets onrustig en zien er opgewonden uit

- stellen veel vragen over wat ze precies moeten doen of over de opgave
- starten later dan de anderen met de eerste opgave of beginnen juist heel gehaast te werken zonder eerst de opgave goed te lezen
- beginnen met de moeilijkste opgave
- reageren sterk op geluiden, bewegingen en andere prikkels in lokaal of omgeving.
- raken in de war wanneer ze aan het einde hun werk controleren
- hebben na afloop geen idee of ze het goed of slecht gedaan hebben

in de omgang met andere jongeren/kinderen

- maken veel negatieve opmerkingen over anderen en over zichzelf
- voelen zich onbehaaglijk in het gezelschap van kinderen die een hogere plaats innemen in de groepshierarchie, of bij individueel contact
- zoeken meestal een grote groep op, waarin ze zich kunnen verbergen
- of zoeken juist voortdurend steun bij anderen
- zijn zeer gevoelig voor kritiek, soms zelfs bang voor complimenten
- durven niet te weigeren als iemand wat van hen gedaan wil hebben

lichamelijke reacties:

- faalangst geeft vaak lichamelijk ongemak. Dat is sterker naarmate de gevreesde opdrachten dichterbij komen. Maar na

- afloop verdwijnen ze weer.
- hoofdpijn, maag- of buikpijn, of pijn in de borst
- overbeweeglijk zijn, geen moment kunnen stilzitten, zelfs tijdens de slaap moeilijk rust vinden

variabele gedragspatronen:

- afhankelijk gedrag tonen, waarbij alle vormen van hulp gretig worden aanvaard
- de eigen faalangst onder woorden kunnen brengen
- begrip oproepen bij volwassenen

tegengesteld gedrag

- Het zou natuurlijk makkelijk zijn als alle faalangstige kinderen zich zo gedragen. Maar er is meer. Veel kinderen zullen faalangst proberen te camoufleren door zich juist op niet verwachte wijze te gedragen.
- Soms kunnen faalangstige kinderen zich moeilijk uitdrukken. Die remming is soms heel sterk. Hoe meer je het kind probeert te benaderen, hoe meer het in zijn/haar schulp kruipt. Die remming kan te maken hebben met de vrees dat anderen hun faalangst zouden herkennen.
- Een andere manier om je faalangst te verbergen is brutaal gedrag. Zich agressief opstellen camoufleert hun waar, angstig gezicht. Weer anderen hangen dan voortdurend de clown uit. Hun faalangst, meestal sociale faalangst, proberen ze zo voor de buitenwereld te verbergen.



Kinderen vertellen

Een kind met faalangst is bang voor negatieve beoordelingen, voor 'een slecht rapport'. Via een rapport word je zwart op wit met beoordelingen geconfronteerd. Ze staan daar op papier, of ze nu goed zijn of slecht, je kan ze niet meer uitwissen.

Wij vroegen ons af of rapporten eigenlijk mee faalangst in de hand werken. Of zijn het niet de rapporten die tot faalangst leiden, maar wel de manier waarop ze gebruikt worden? Als ze kunnen dienen om te evalueren hoever kinderen staan in hun ontwikkeling of om te kunnen bijsturen en eventuele problemen te signaleren, lijkt het gevaar op faalangst minder groot.

Maar als ze gebruikt worden als meetinstrument om te meten wie slim, slimmer, eerder dom of domst is...? En hoe groot is de impact van ouders, grootouders,... die rapporten gebruiken om 'hun kind' te vergelijken met die van de burens of die van de bakker.

Welk soort rapport werkt dat vergelijken en meten in de hand? Ongetwijfeld zijn over dit onderwerp al vele discussies gevoerd binnen het onderwijs. Dat merk je aan de vele soorten rapporten die er zijn. Er zijn al veel scholen die afstappen van het louter-punten-systeem. Elke school heeft bijna zijn eigen manier van beoordelen: met punten, plussen en minnen, blije en boze gezichten, A's B's en C's, uitgeschreven evaluatiefiches,...

Eén ding staat wel vast: een school kan niet buiten beoordelen. Als kinderen nooit beoordeeld worden op hun prestaties, kunnen ze ook niet weten waar ze aan toe zijn. Hoe kom je anders te weten waar je goed in bent of juist niet? Hoe kan je je verbeteren als je niet eens weet dat er iets te verbeteren valt?

Om te weten of je iets goed kan, moet je eerst iets presteren en moet die prestatie daarna beoordeeld worden. Zo gaat dat nu eenmaal. Tenslotte zal je nog je hele

verdere leven beoordeeld en geëvalueerd worden op je prestaties. Daar moet je mee leren omgaan!

Als je als kind op een eerlijke en genuanceerde manier beoordeeld wordt, is de kans groter dat je later goed met kritiek en beoordelingen zal kunnen omgaan. Bovendien leer je zo ook op een gezonde manier aan zelfevaluatie te doen. En dat is misschien nog het belangrijkste!

Dit zijn allemaal onze gedachten hierover. Maar hoe denken kinderen daar eigenlijk zelf over? We brachten kinderen samen met verschillende soorten rapporten en lieten hen er 'hun gedacht' over zeggen. Er waren rapporten met punten en procenten (met aparte beoordelingen over gedrag en houding), rapporten met plus en min, met letters ABCD en rapporten met uitgebreide evaluaties. Dit laatste is bij de meeste kinderen nog onbekend en krijgt dan ook ruimschoots de aandacht:

Wat denken jullie van zo'n rapport ?

Ben: "Allee dat kan toch niet, zo'n dik rapport?!"

Dorien: "Jamaar, die ouders weten dan ook wel veel over hun kind, ik zou willen dat bij mij op school er ook zo een rapport was. Bij ons wordt er enkel op leren beoordeeld. Ik heb nu geluk, ik leer gemakkelijk, maar het is wel lastig als je moeilijk kan leren, dan heb je altijd een slecht rapport."

Roy: "Ja dat vind ik ook, ik ben in het tweede leerjaar blijven zitten, ik had toen een leerkracht die mij erg zenuwachtig maakte, zodat ik niets meer wist."

Yarri: "Ja, leerkrachten bepalen soms ook wel mee of je goed kan werken. Mijn opa is vorig jaar gestorven tijdens de toetsen. Ik kon er toen niets van. Ik kon mij niet concentreren. Maar mijn leerkracht werd hiervoor niet boos, ik mocht het later over doen."

Ben: Ik weet soms niks meer als ze een verrassingstoets doen, hoewel ik toch mijn leerstof dan eigenlijk kan. Mama zegt dat ik mij zelf zenuwachtig maak. Maar als ik al hoor 'pak een blaadje papier' (draait met zijn ogen!)

Roy: "Ik heb ook dikwijls een 'black-out' omdat ik dan denk dat ik het niet kan, terwijl - als ik rustig kan blijven - het meestal wel lukt. Ik kan er ook niet tegen dat de leerkracht zo over uw schouder komt meelesen, ik denk dan altijd dat ik hem hoor zuchten."

Dorien: "Oh, bij mij in de klas zetten ze altijd rustige muziek op, maar er zijn dan ook weer kinderen die de muziek vervelend vinden..."

Sarah: "Ik zou muziek wel ontspannend vinden. Als het zo heel stil is tijdens een toets, dan word ik nog zenuwachtiger."

Herty: "Als ik zenuwachtig ben voor een toets, heb ik soms wel minder punten, omdat ik het vergeet van de zenuwen."

Jorre: "Bij mij is dat meestal bij Frans. Ik kan dat niet goed. Door zo'n toets voor punten werkt dat nog meer tegen..."

Herty: "Maar het werkt soms ook omgekeerd. Als ik weet dat ik iets goed kan, ben ik helemaal niet zenuwachtig, en dan heb ik toch slechte punten omdat ik dan denk 'pfff, 't is toch gemakkelijk'."

over rapporten

Hoe brengen leerkrachten het rapport in de klas?

Dorien: "Bij ons vraagt de leerkracht de punten van de toetsen hardop in de klas zodat ze haar puntenkaart kan invullen. Ik vind dat ze de privé van de kinderen schendt. En zeker voor de kinderen die slechte punten hebben"

Yarri: "Bij ons zegt de leerkracht 'er zijn 3 slechte rapporten'. Ik denk dat die kinderen dat ook niet fijn vinden, want zij zijn het altijd."

Dorien: "Als bij ons de leerkracht vraagt naar de punten van de toets dan zegt die 'die zijn punten weet ik al'. Ze bedoelt daarmee dat hij wel weer slechte heeft – ik vind dat niet eerlijk naar die kinderen.

Als je de meeste punten hebt, dan word je ook gepest – men zou er niet zoveel aandacht aan moeten besteden. Vaak zijn het de volwassen die het zo belangrijk vinden, op onze speelplaats praten we onder elkaar nooit over onze punten, wel zeggen we als we iets lastig vonden."

Zorgt een rapport ervoor dat je beter je best gaat doen?

Herty: "Ja, je wil een goed rapport hebben, je gaat je best doen."

Sarah: "Nee, juist niet. Als je van iets een 10 hebt, denk je 'O, 't is gemakkelijk, ik ga niet meer leren.' Maar als je geen punten krijgt, weet je niets. Geen punten is ook niet goed."

Dorien: "Nee, ik ga niet beter mijn best doen voor een rapport. Mijn rapporten zijn meestal wel goed. Mijn ouders vinden de punten eigenlijk ook niet zo belangrijk. Zij weten wel wanneer ik voor school gewerkt heb en wanneer niet.

Thuis zijn ze vooral lastig op mijn broer (zit in het middelbaar) als die buizen heeft. Naar mijn rapport kijken ze eigenlijk niet zoveel, mama leest vooral de opmerkingen van de meester: 'heeft zich ingezet'- ofzo."

Roy: "Thuis als ik geen goed rapport heb of slecht gedrag- dan moet ik soms afwassen (erg) of naar mijn kamer, maar dat is geen straf, ik heb een heel leuke kamer."

Dorien: "Maar als je je best hebt gedaan op school kunnen je ouders eigenlijk toch niet kwaad worden – je doet toch je best! Leerkrachten moeten kinderen hierbij helpen, de rapporten zouden alleen maar samen met de ouders afgehaald mogen worden. Nu wordt er veel vergeleken, kinderen die een slecht rapport hebben worden gepest. En dat terwijl die misschien meer en harder moeten werken dan kinderen die slim zijn."

Annelore: "Eigenlijk mogen ze de 'werkprestatie' niet uitdrukken in cijfers, of het cijfer moet voor iedereen een andere waarde krijgen. Mijn 9 zegt iets anders dan iemand die keihard moeten werken voor zijn 7.

Roy: "Het wordt alleen maar erger. Als we naar het middelbaar moeten, kijken ze alleen nog maar naar de punten – ik denk dat ik veel zal moeten afwassen ...!"

Dorien: "Mijn ouders kijken ook naar vorige rapporten, en zijn tevreden als ze zien dat het vooruit gaat! Maar straffen voor een rapport doen ze niet. Ze zullen me wel langer laten studeren, maar geen extra straf."

Annelore: "Een leerkracht moet kinderen ook beter helpen voorbereiden. In onze klas zegt de leerkracht heel snel wat we moeten leren voor de toetsen. Als je dan zegt dat ze te snel gaat wordt ze boos en gaat nog sneller. Op die manier maakt die u al zenuwachtig voor dat je begonnen bent!"

Ben: "Thuis heb ik geluk, ik heb altijd wel goede punten, maar bij ons worden de punten door de volwassenen steeds vergeleken met die van de andere (nichten, buurmeisje). Ik vind dat stom, ik zou ook liever een rapport hebben waar geen punten opstaan, dan kunnen ze niet meer vergelijken. Nu over de inschrijving naar het middelbaar is het net zo 'die van u zal wel zeker 4u Latijn doen'"

Last van faalangst?

Sarah: "Bij ons heeft de helft van de klas al geweend. Onze juf roept heel de tijd. Ze jaagt ons op. Als we het niet goed doen is ze vies. We hebben bijna geen speeltijd. Als je een fout hebt, moet je tijdens de speeltijd blijven en zorgen dat je het af hebt. Dikwijls als het belt om naar binnen te gaan, gaan wij pas naar buiten en dan moeten we meteen weer naar binnen komen, want de speeltijd is al voorbij. Als we bij wiskunde iets nieuws leren, dan vraagt ze ons om bijvoorbeeld de formule van volume te vinden. Maar hoe kunnen wij die vinden als we er nog niets van geleerd hebben? De juf wordt dan boos en begint te roepen. Er zitten veel gevoelige kinderen in onze klas en die beginnen dan te wenen..."

Roy: "Toen ik in het tweede leerjaar zat, had ik altijd buikpijn en was misselijk. Ik ben toen helemaal onderzocht maar men kon niets vinden en kon ook geen medicijn geven. Hoe je je voelt doet ook veel aan uw punten, ik had eerst 80 en toen maar opeens 60%. Toen ben ik naar een andere school gegaan. Ik heb geen buikpijn meer. Mama zegt dat ik vooral moeten kijken naar de dingen die ik goed kan. (Roy loopt wedstrijden atletiek), maar op school is daar geen plaats voor! Wij doen wel sporten maar daar krijgen we zelfs geen punten voor."

Yarri: "Leerkrachten zouden meer de talenten van kinderen moeten opzoeken."

Dorien: "Leerkrachten schrijven alleen maar de slechte dingen op. Als het goed is zouden ze het ook moeten zeggen! En hardop!"



Faalangst op scho

SCHOOL ZONDER FAALANGST

Twaalf concrete tips

1. In een vriendelijke, open sfeer willen leerlingen praten over hun gedachten en gevoelens.
2. Presteren is niet het enige wat telt op school of thuis. Leerlingen krijgen de kans uit hun fouten te leren. Geef even veel aandacht aan de inspanningen «goed geprobeerd», als aan het resultaat.
3. Een leerkracht kan gemakkelijk tonen dat hij een leerling niet minder acht of mag als die faalt op taken of toetsen. Dat sterkt zelfvertrouwen en motivatie.
4. Zorg voor positieve, intrinsieke motivatie bij de leerlingen. Ze voeren een taak uit omdat ze die boeiend, verrijkend, interessant vinden, niet omdat ze er een cijfer voor krijgen.
5. Een beperkt aantal zeer duidelijke regels worden consequent toegepast. Afspraken i.v.m. toetsen helpen de leerlingen om zich beter en rustiger voor te bereiden.
6. Op school heerst een vast ritme dat rustgevend werkt. Elk kind heeft ook ontspanning nodig naast inspanning.
7. Overbevolking, overdreven drukke inrichting, overdreven lawaai werken negatief. De infrastructuur van de school (speelplaats, gangen, klaslokalen) is rustgevend.
8. Tijdens spannende periodes is het rustig. Examenperiodes mogen kinderen niet opjagen of overdreven opgepept gedrag van kinderen en leerkrachten uitlokken.
9. Relaxatie-oefeningen kunnen leerlingen een goede basis van rust en veiligheid geven. U kan afspreken met andere leerkrachten, bijvoorbeeld de leerkracht lichamelijke opvoeding, om dergelijke oefeningen aan te leren.
10. Maak afspraken met andere leerkrachten (over toetsen, positieve feedback).
11. Een goede communicatie met de ouders zorgt ervoor dat eventuele faalangst bij een leerling vlugger wordt opgemerkt.
12. Maak leerlingen en hun ouders duidelijk waar ze terecht kunnen als er een probleem is (vertrouwenspersoon, CLB...).

Faalangst is nooit positief en vraagt een specifieke aanpak. De concrete schoolsituatie maakt het niet makkelijk om al deze aanbevelingen altijd en overal toe te passen. Maar de meeste kunnen binnen een positieve klassfeer op natuurlijke wijze groeien, zonder geforceerde aandacht en aanpak.

op het niveau van de leerling

- Maak duidelijk dat bang zijn menselijk is. Laat de leerling over zijn angsten praten. Vertel dat gevoelens zoals angst veroorzaakt worden door bepaalde gedachten en dat hij die gedachten kan sturen. Dat hij negatieve gedachten kan vervangen door positieve.
- Praat open en vanuit een vertrouwensrelatie over de angst van de leerling. Een vertrouwensrelatie bouw je op door de leerling en wat hij zegt ernstig te nemen. Maak duidelijk dat je hem aanvaardt en dat uw waardering voor hem niet (alleen) te maken heeft met zijn prestaties en resultaten.
- Een kind met faalangst is heel gevoelig voor negatieve opmerkingen. Wees dus voorzichtig in wat je tegen hem zegt. Probeer een evenwicht te vinden tussen positieve en negatieve uitspraken als het over (school)prestaties gaat. Geef vooral positieve feedback. Benadruk vooral wat goed loopt.
- Niemand is perfect. Laat merken dat mislukken mag, ook als het schooltaken betreft. Evalueer taken niet enkel met punten; als je een toets teruggeeft, help hem inzien dat hij kan leren uit fouten.
- Zoek met de leerling naar de verklaring van zijn succes of mislukking en leg hierbij de nadruk op het succes. Een taak lukt omdat het kind hiervoor inspanningen heeft gedaan, een taak mislukt soms omdat hij een slechte dag had of doordat hij zich ziek voelde of... Toon hiervoor

ol voorkomen

begrip en laat de leerling voelen dat de hij dat zelf kan sturen.

- Faalangst komt voor in veel maten en gewichten. Kinderen die erg veel last hebben van faalangst, die twijfelen aan elke stap die ze zetten, kunnen dat enkel omkeren met deskundige hulp. U neemt dan het best contact op met het CLB, dat eventueel nog kan doorverwijzen voor meer gespecialiseerde hulp.

op klasniveau

interactie leerling - leerkracht

- Zorg voor een vriendelijke, positieve en niet bedreigende klasfeer. Een rustige sfeer vermindert de spanning, en ook de angst die spanning veroorzaakt.
- Reageer zo veel als mogelijk gelijk op gelijke situaties. Zeg en doe wat je werkelijk bedoelt. Leerlingen kunnen een consequente leerkracht beter inschatten, wat de spanning vermindert.
- De beoordeling die kinderen op school krijgen is van grote waarde voor hun algemene ontwikkeling. Respecteer daarom en waardeer de kinderen en hun werk zoals jij wil dat ze jouw werk en inspanningen respecteren.
- Stel realistische maar optimistische verwachtingen: «Ik weet dat de toets moeilijk is, maar haalbaar.»

bij nieuwe leerstof

- Geef precies aan wat de kern is. Zeg duidelijk wat de leerlingen moeten kennen en kunnen binnen welk tijdsbestek. Geef tijdig heldere en volledige richtlijnen.
- Controleer tijdens de les regelmatig of iedereen de leerstof heeft begrepen en kan volgen.

bij toetsen

- Formuleer de toetsopdracht helder en bondig. Geef aan welke opdrachten volstaan om te slagen. Stel de vragen van gemakkelijk naar moeilijk. Begin ook met herkenbare opdrachten.

- Help de leerlingen om zich gericht voor te bereiden op een taak of toets. «Dit is belangrijk, dit minder.»

- Help leerlingen hun doel af te stemmen op hun capaciteiten, zodat ze geen onrealistische verwachtingen hebben. Geef aan dat het normaal is dat sommigen beter zijn in rekenen of taal dan anderen. Maak van een toets geen wedstrijd.

- Geef hen voldoende tijd en hulp als ze met een opdracht bezig zijn.

- Kondig toetsen bij voorkeur aan.

op schoolniveau

collega's

- Praat met collega's over leerlingen van wie je vermoedt of weet dat ze faalangstig zijn. Vergelijk elkaars ervaringen en zoek samen naar oplossingen.

- Je kan bijvoorbeeld een weekschema aanhouden voor toetsen of taken: op dinsdag Frans, woensdag wiskunde ...

- Spreek af dat de leerling geen toetsen of spreekbeurten vooraan in de klas moet maken.

- Kom overeen verbeteringen zo snel mogelijk terug te geven en tijd te besteden aan de klassikale en individuele bespreking ervan.

- Aarzel niet om, indien nodig, naar het CLB te stappen.

- Laat leerlingen vragen beantwoorden op hun eigen plaats. Voor leerlingen met faalangst is vooraan komen een ramp.

- Deel de cijfers zo vlug mogelijk mee en verbeter toetsen onmiddellijk samen.

Spiekbrieftje

(uit: Klasse – de eerste lijn – dossier faalangst)

Soms kan een klein spiekbrieftje bij faalangstige kinderen wonderen doen:

1. Ik heb mijn les geleerd
2. Als ik rustig ben, kan ik beter antwoorden
3. Als ik diep ademhaal, kan ik me meer herinneren
4. Iedereen maakt fouten
5. Als ik een fout maak, krijg ik de kans deze te verbeteren

Meer lezen over faalangst:

- De preventiemappen (basis en secundair onderwijs) van het Comité voor Bijzondere Jeugdzorg – Zandstraat 255 – 8000 Brugge – tel 050- 45 42 00.
- Klasse - Klasse voor ouders – Klasse voor jongeren: www.klasse.be
- Omgaan met faalangst en Mislukken mag! Over faalangst bij kinderen – A; Nieuwenbroek – KPC Berhout Nijmegen BV
- U kan vragen naar een brochure over faalangst bij het CLB dat aan uw school is verbonden.
- U kan een overzicht van studies en artikels aanvragen over faalangst bij de onderwijsbibliotheek van het departement Onderwijs – tel 02- 219 79 99.



Rapporten, hoe de kinderen er naar kijken...

Vanaf juli start KJT met een "polling" via onze website. Polling, peiling, enquête, bevraging, ... een echt goede naam hebben we nog niet gevonden. We lanceren maandelijks een nieuwe vraag waarop we graag de mening van kinderen en jongeren willen leren kennen. Die 4 thema's zullen nauw samenhangen met het thema van de Nieuwsbrieven voor Leerkrachten voor KJT.

De respons zal te vinden zijn op de website en als het resultaat voldoende relevant is, wellicht ook in de pers. Uiteraard lees je de nieuwsbriefgebonden resultaten in het volgende nummer.

Het onderwerp voor de maand juli – en meteen het eerste onderwerp - is rapporten. We leggen de kinderen een tiental vragen voor (open en gesloten vragen). Hiermee kunnen ze hun mening en erva-

ringen over "het krijgen van een rapport op school" kwijt.

Mogen we je vragen je leerlingen op te roepen om – in de vakantie dan nog – even langs te gaan naar www.kjt.org en het rapportenrapport in te vullen?

Je kan dit kaderstukje kopiëren en meegeven met de leerlingen.

Bedankt!

Het rapporten - rapport

**Doe mee, surf naar www.kjt.org en geef je rapport een rapport.
In tien vragen kan je ons zeggen wat je van een rapport op school vindt.**

**Krijg je graag cijferrapporten
Of vind je een rapport met woorden beter?
Is het rapport voor jou belangrijk?
En voor je ouders?**

**Hangt er straf aan vast (als het niet goed is) of een beloning?
Doe je (nog) beter je best om een goed rapport te halen
of zou je zonder rapport ook goed werken?**

Laat het ons weten!

Het kinder- en jongerentelefoonrapportenteam