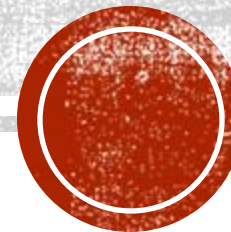


OMGAAN MET FAALANGST

Welkom



EVEN VOORSTELLEN

- Marjolein Ammerlaan-van den Ende
- Docent BV en CKV - ISW Hoogeland
- Mentor/leerlingbegeleider/trajectgroep/zoco
- TopSamen
- Kind in Praktijk
- Privé-leven en gezin

ISW
Hoogeland

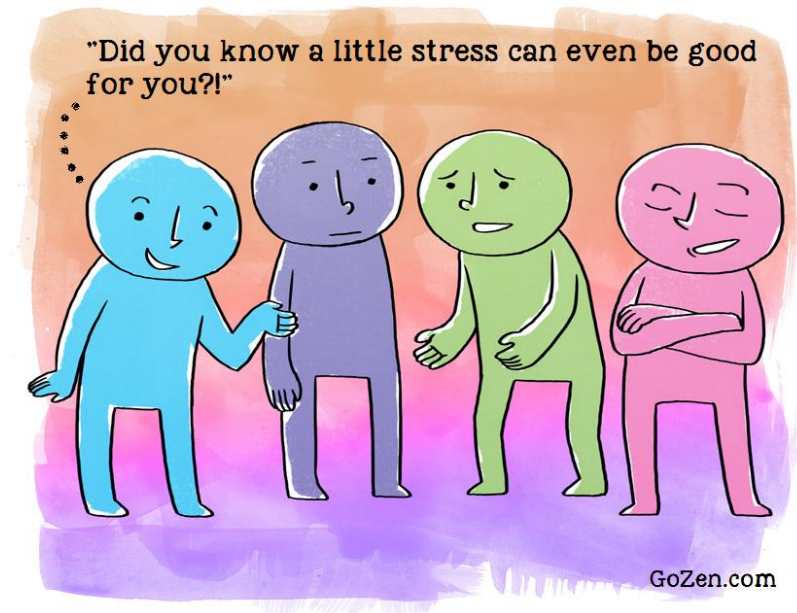


kindinpraktijk



WAT IS FAALANGST?

- **Angst om fouten te maken**
 - Iedereen heeft een bepaalde mate van faalangst, belangrijk om te weten dat het **helpend** kan zijn.



Cognitieve faalangst	Sociale faalangst	Motorische faalangst
Bang dat je niet genoeg kennis hebt	Bang wat anderen van je denken	Moeite met motorische taken die je fysiek wel aan zou kunnen



Faalangst

herkennen bij (jonge) kinderen

- Vaak zeggen: 'Ik kan het niet'.
- Afwachtende houding.
- Huilen of boos worden als iets niet lukt.
- Veel om hulp vragen.
- Snel opgeven.
- Veel bevestiging vragen.
- Niet mee willen doen, opdrachten weigeren.
- Niet naar school willen of met tegenzin.



WANNEER IS FAALANGST EEN BELEMMERING?

- Heel simpel; als het ervoor zorgt dat je niet meer kunt doen, wat je eigenlijk zou kunnen/willen doen – de angst werkt verlamvend.
- Psychische symptomen; blijven piekeren, niet kunnen stoppen met leren, twijfelen, een compliment niet geloven.
- Belangrijk signaal; lichamelijke symptomen; warm, buikpijn, hoofdpijn, onverklaarbare pijn.



OORZAKEN VAN FAALANGST

- Negatief zelfbeeld
- Behoeftte om gewaardeerd te worden
 - wie je bent
 - wat je kunt

Hoe versterkt?

- O.a. gedachten, aannames, boodschap vanuit thuis, opmerking van docent.
- Persoonlijkheid en sociale status spelen ook een rol

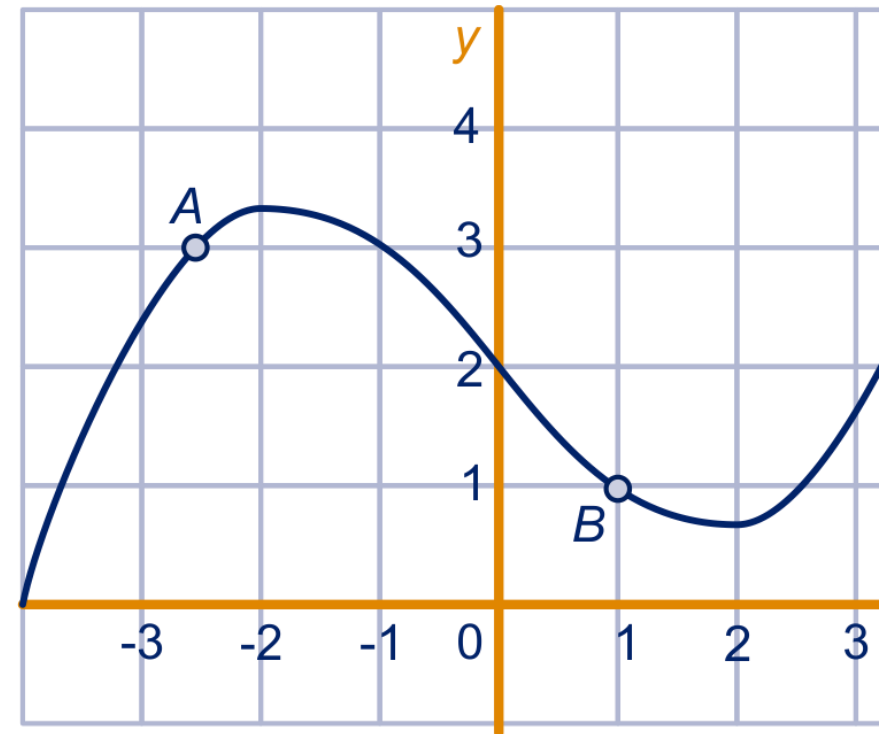
Positief zelfbeeld

stimuleren bij kinderen



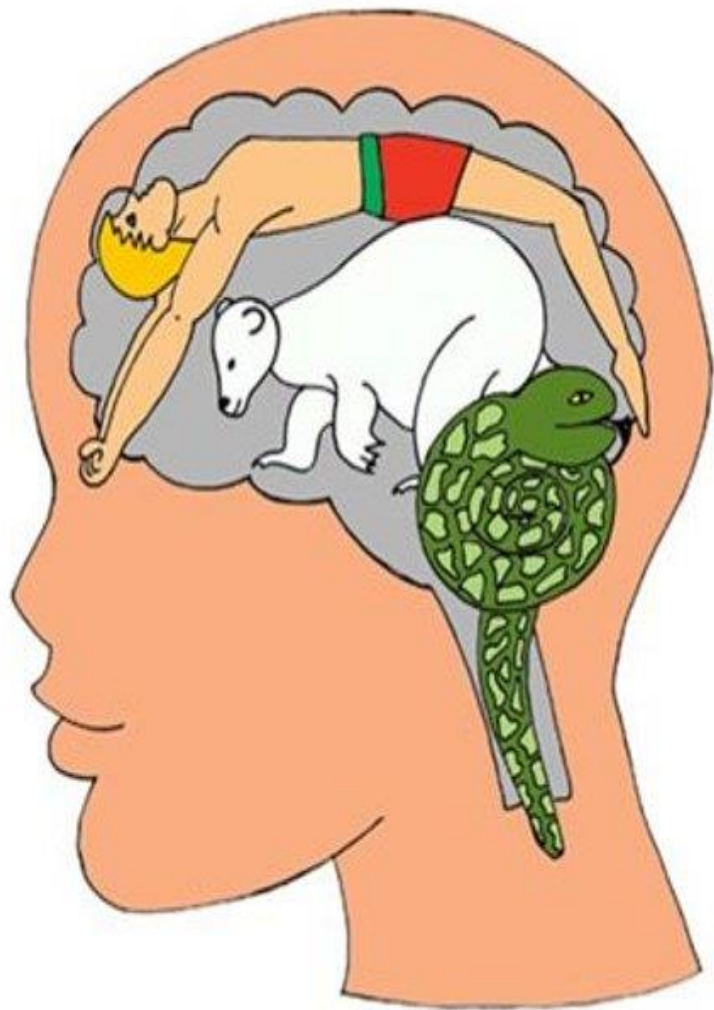
HOE 'WERKT' FAALANGST?

- Belangrijk om te weten hoe faalangst 'werkt'
 - (Faal)angst is een emotie
 - Emoties zijn altijd waar!
 - Emoties gaan in golven



- Top van de emotie – niet helder nadenken
- Marc Marie Huijbregts; Afspraken in vreugde of verdriet, maak ze niet

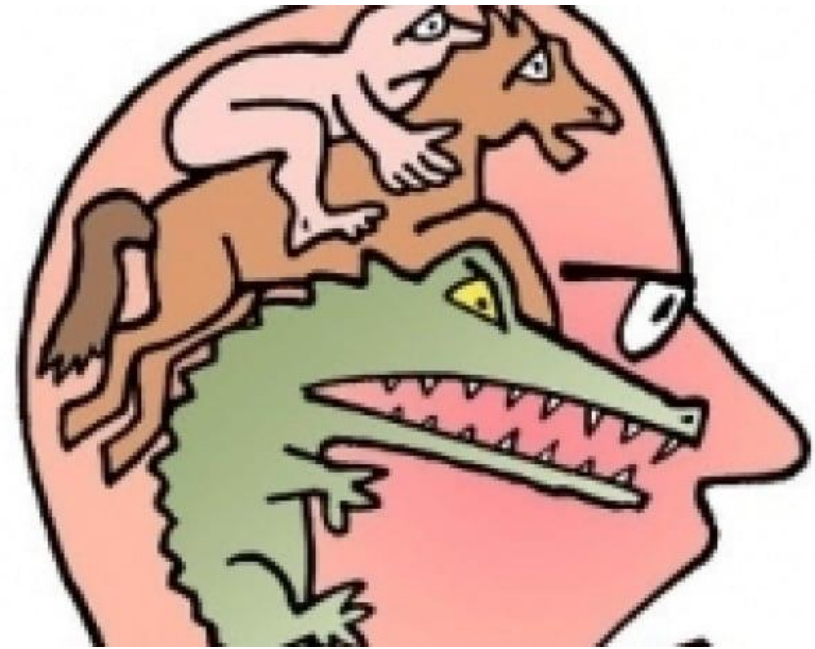
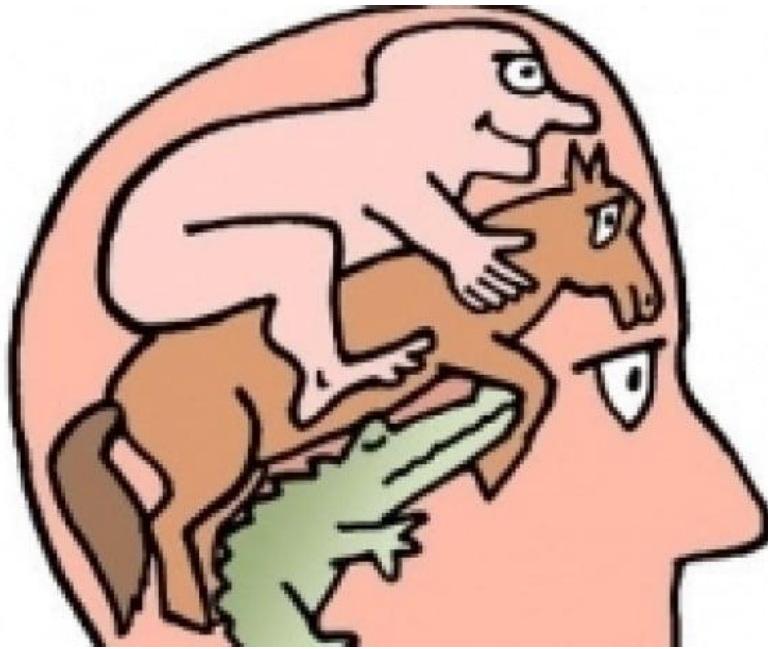




PSYCHO-EDUCATIE

- Reptielenbrein
 - Veiligheid
- Zoogdierenbrein
 - Emoties
- Mensenbrein
 - Cognitie





- Moment van spanning;
 - Reptielenbrein gaat aan; er is gevaar
- Gevaar; reëel of niet, lichaam geeft hetzelfde signaal en dezelfde reactie
 - Stresshormoon (adrenaline) komt vrij, geeft direct een fysieke reactie;
 - Meer bloed naar spieren; is meer zuurstof nodig in het lichaam om snel te kunnen reageren
 - Warm, trillen, behoefte om te bewegen etc.



- Gevaar; reëel of niet, lichaam geeft hetzelfde signaal en dezelfde reactie
 - Stresshormoon (adrenaline) komt vrij, geeft direct een fysieke reactie;
 - **Meer bloed naar spieren; is meer zuurstof nodig in het lichaam om te kunnen reageren – vechten, vluchten of bevriezen**



Belangrijk om te realiseren dat dit een natuurlijke en dus hele normale reactie is!





VECHTEN – VLUCHTEN - BEVRIEZEN

- Natuurlijke overlevingsstrategieën
- Op school zien we voornamelijk;
 - Vluchten – ziek melden bij toetsen of presentaties, werk niet af hebben, niet beginnen aan een taak
 - Bevriezen – black-out tijdens toetsen, stotteren bij een presentatie

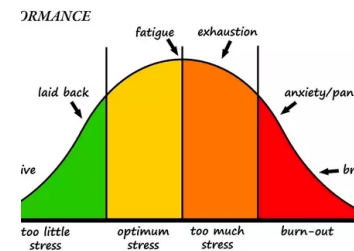
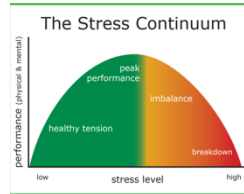
Het is dan helpend om een leerling op z'n gemak te stellen, eerst diep ademhalen en even bijkomen. Maak het bespreekbaar en normaliseer de spanning



LOGISCH, MAAR DAN...

Aantal dingen zijn belangrijk om te realiseren;

- (faal)angst is een emotie – emoties gaan in golven; nemen toe, maar dus ook af
- Op de top van de emotie kun je niet helder nadenken
- Je lichaam neemt het dan eigenlijk over





Maar...je hebt er wel invloed op;

**zodra ik voel dat de spanning
in mijn lichaam toeneemt, krijg ik de kans om me
zelf gerust te stellen**

- Tegenovergestelde van spanning is ontspanning
- Je mensengereinigd kun je gebruiken om je reptielenbrein gerust te stellen
- Eerste stap daarbij is ontspannen
 - Ademhalen
 - Zuchten helpt
 - Ontspanningsoefeningen
 - Voelen

Belangrijk om te herkennen
wat er in je lichaam gebeurt

Als het lichaam gekalmeerd is, krijgt het
mensengereinigd meer ruimte –
dan heb je een keuze; laat ik de
spanning weer toenemen?



FOCUS

Waar wil jij de focus op houden?

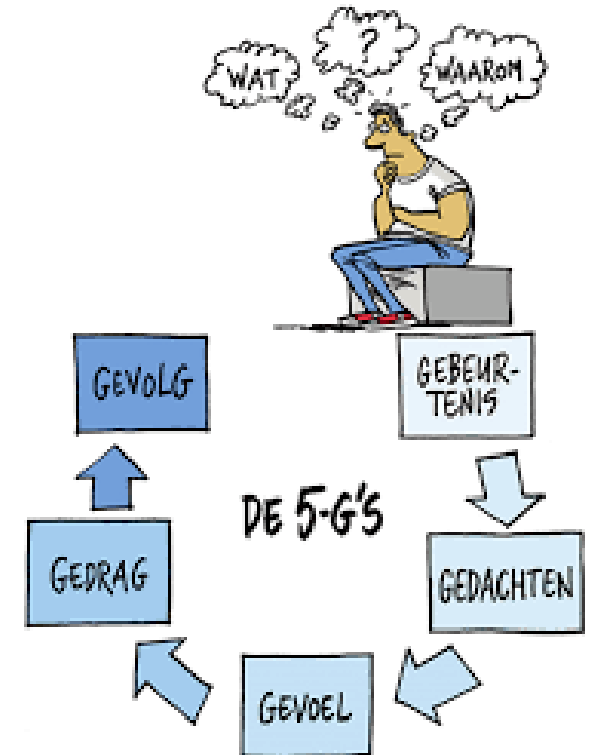
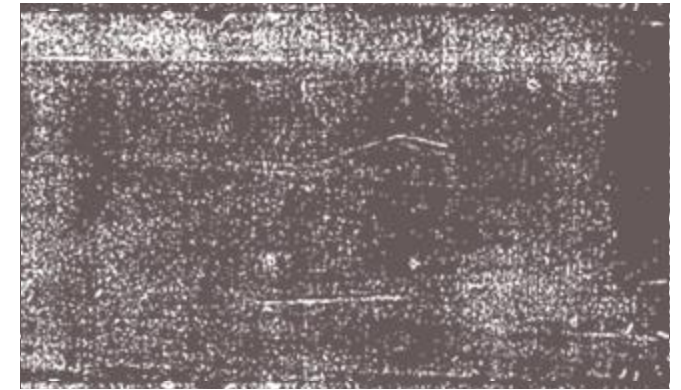
Dit is een keuze;
Bewustwording
Mindset

Oefening
Ankeren
Sabotage



COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

- R.E.T. - rationele emotieve therapie (denken – voelen)
- G-denken
- Mindset
- Om-denken
- Helpende en niet-helpende gedachten



A Gebeurtenis

Zo precies mogelijk: Wie?, Met Wie?, Wat?, Waar?, Wanneer?, Hoe?

Ga nu EERST naar C

Gedachten

Onhandige

B

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ga nu naar E

C

Gevoel

Zoals het was bij die gebeurtenis

Gedrag

Ga nu naar B



Gedachten

Helpende

D

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Klaar!

E

Gevoel

Zoals je het graag zou willen hebben

Gedrag

Ga nu naar D



Toepassen van het G-denken om bewust te worden van de eigen mindset



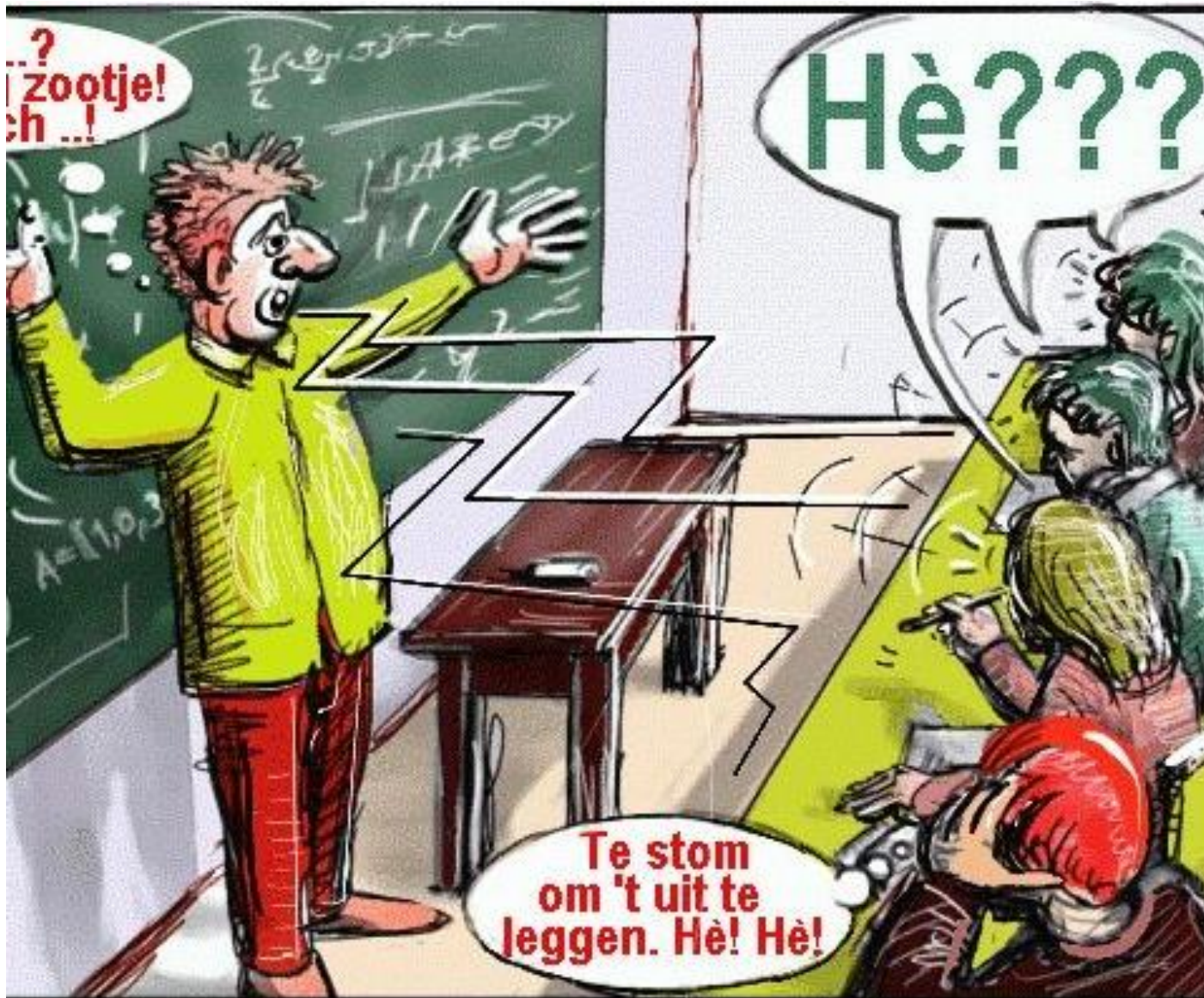
TOEPASSEN

- Kies voor jezelf een situatie waarin je spanning ervaart
- Beschrijf deze situatie zo objectief mogelijk
- Bedenk hoe je je voelt bij in de situatie
- Beschrijf hoe je je gedraagt in de situatie
- Bedenk welke gedachten er door je hoofd gaan over deze situatie

- Beschrijf nu nogmaals de situatie zo objectief mogelijk
- Beschrijf hoe je je in de meest wenselijke situatie zou voelen en gedragen
- Welke helpende gedachten kun je bedenken om je zo te gaan voelen?

- Bedenk welke helpende gedachten je mee kunt nemen en waar je de focus op gaat leggen = keuze





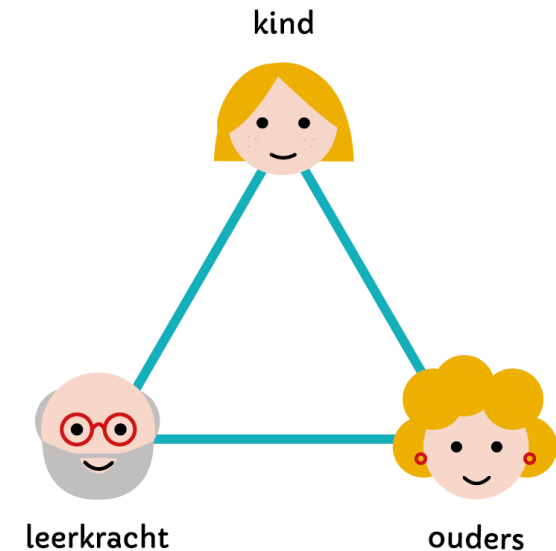
WAT KAN DE VAKDOCENT DOEN?

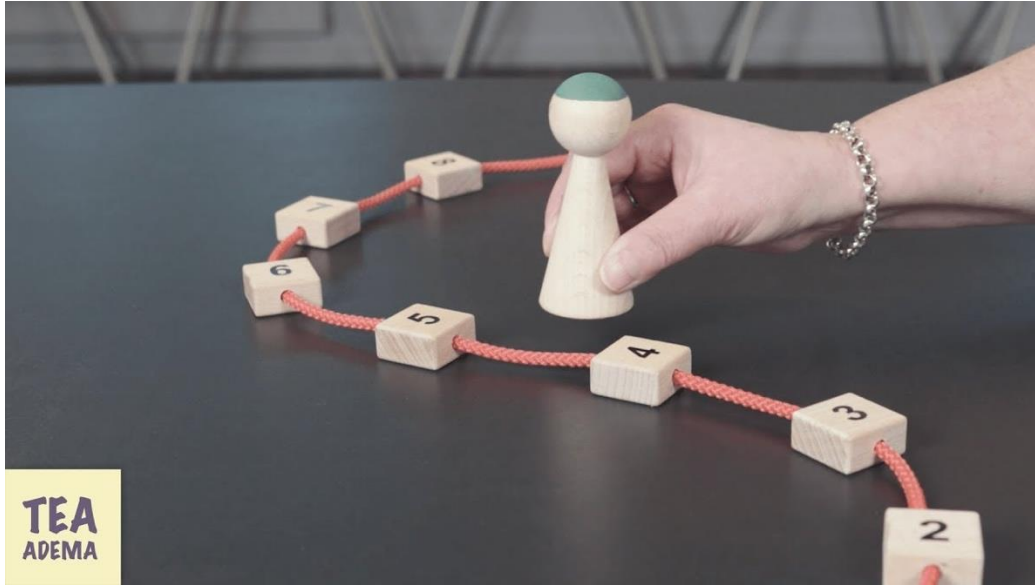
- Wees duidelijk in wat er van de leerling verwacht wordt
- Verschuif zo min mogelijk een toetsmoment – zeker niet op het laatste moment
- Bekijk of de leerling weet hoe zich voor te bereiden
- Geef een compliment over het proces
- Geef praktische tips; iets niet weten, eerst overslaan en later op terug komen
- Leer leerlingen hun werk naderhand nog eens door te nemen
- Wees duidelijk in hoeveel tijd er voor iets staat
- Zie je dat een leerling vastloopt, eerst even ademhalen
- Zorg voor een veilige omgeving in het lokaal



ALS MENTOR / LEERLING BEGELEIDER

- Neem signalen altijd serieus
- Belangrijk om goed door te vragen;
 - Wanneer ervaart de leerling momenten van spanning? Welke situaties, welke lessen, ook buiten school?
 - Ervaart de leerling een belemmering?
 - Beschrijft de leerling fysieke klachten?
 - Spoor niet-helpende gedachten op
 - Bij momenten waarop de leerling moet 'presteren' - hoe is de voorbereiding?
 - Weet een leerling hoe hij moet voorbereiden?
 - Bespreek goed hoe de voorbereiding van de leerling eruit ziet om helder te krijgen waar hij vastloopt.
 - Vul tijdens het gesprek met de leerling de **vragenlijst** in om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen.
- Betrek ook ouders, wat zien zij bij hun kind?





HULPMIDDELEN BIJ HET MENTORGESPREK

- Schaalvragen
- Taartpunten
- Vragenlijst



BEGELEIDING BIJ FAALANGST OP SCHOOL

- De begeleiding bij faalangst is opgebouwd uit een aantal onderdelen;
- **Psycho-educatie** – Hoe 'werkt' faalangst? Herkenning en erkenning. Geruststelling (ik ben niet raar)
- **Voelen en ontspannen** -
Wat voel ik? Wanneer bouwt de spanning bij mij om? Wanneer zakt de spanning weer? Welke invloed heb ik hierop?
- **Mindset** – G-denken. Herkennen van niet helpende gedachten. Om-denken naar helpende gedachten. Bewustwording
- **Oefening** – Door gesprekscyclus veel reflectiemomenten, oefenen in de praktijk met praktische handvatten en bijschaven in evalautiemomenten.
- Begeleiding is op maat, afhankelijk van de leerling.



AANMELDING VOOR BEGELEIDING BIJ FAALANGST

- Bij aanmelding voor begeleiding;
 - Eerst voorbespreken met afdelingsleider / zorg coordinator
 - Geef in gesprek met leerling en ouders aan dat er begeleiding mogelijk is
 - Ouders moeten toestemming geven, hiervan moet een notitie in magister staan
 - Leerling moet gemotiveerd zijn.
 - Aanmelden bij zorg coordinator en afdelingsleider in de CC



ZIJN ER NOG VRAGEN?

