



## Inhoud

Faalangst	1
2 Vormen van faalangst	1
Hoe kunt u uw oppaskind Hierbij helpen?	2
Knutsel activiteit: Kasteel van wc rollen	2

## Faalangst

Nu het kind op de basisschool zit krijgt hij ook regelmatig te maken met allerlei opdrachten, proefwerken, huiswerk en misschien wel spreekbeurten. Het is normaal dat dit gepaard kan gaan met de nodige spanningen.

Maar sommige kinderen kunnen veel last hebben van angsten en onzekerheden. Ze zijn bang niet genoeg te presteren en zijn bang om te falen en kunnen hier erg veel last van ondervinden. Dan kan het zijn dat er sprake is van *faalangst*.

### Er zijn twee vormen van faalangst;

1. Actieve faalangst. Het kind doet vreselijk zijn best, werkt hard, kan moeilijk afstand nemen van zijn schoolwerk en is voortdurend bezig met zijn prestaties. Hierdoor komt hij niet aan ontspanning toe. Hij heeft het idee dat het nooit goed genoeg is.
2. Passieve faalangst. Het kind stopt met het maken van huiswerk of opdrachten omdat hij bang is voor een teleurstellend resultaat. De angst om het verkeerd te doen overheerst dus doet hij maar liever niets.

Wat opvalt is dat kinderen met faalangst vaak minder presteren dan u van het kind zou verwachten. Tevens kan het zorgen voor een negatief zelfbeeld en zelfs lichamelijke klachten.

Het is afhankelijk van het karakter van het kind hoe hij hiermee om gaat en of zijn angst wel of niet kan uiten. Het ene kind is misschien wat stil en zal

niet snel deze angsten en onzekerheden vertellen. Het andere kind kan de angst verbergen en bijvoorbeeld overdreven stoer of grappig gaan doen.

Hierdoor is het soms maar moeilijk om er achter komen dat een kind last heeft van faalangst en problemen heeft bij het leren.

Kinderen met faalangst hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze vinden dat ze nergens goed in zijn. Wanneer iets wel goed gaat ligt dat niet aan hen maar aan de omstandigheden (Het was een makkelijk proefwerk). Wanneer iets niet goed gaat vinden ze dat dit door henzelf komt waardoor hun verminderde zelfbeeld bevestigd wordt.

Tevens leggen kinderen vaak de lat erg hoog voor zichzelf, ze zijn perfectionistisch en stellen hoge eisen aan zichzelf. Dit brengt veel stress met zich mee. Hierdoor staan ze veel onder spanning wat lichamelijke klachten kan geven zoals; hartkloppingen, zweten, maagklachten, darmklachten, hoofdpijn, slapeloosheid, hyperventilatie en/of trillen. Daarom is het belangrijk faalangst te onderkennen en het kind hierbij te helpen deze te overwinnen.

Bij faalangst spelen de "gedachten" van het kind een belangrijke rol. Het zijn vaak negatieve gedachten over zichzelf en de te verwachten prestaties en niet zozeer over het niet kunnen maken van de opdracht. De gedachten komen vaak niet overeen met de werkelijkheid. Het is voor het kind belangrijk de gedachten te veranderen en een reëlere beeld te krijgen van zijn prestaties.

## Wat kunt u doen?

### Wat kunt u doen wanneer het kind last heeft van faalangst?

- Praat erover. Leg hem uit wat faalangst is en dat meer mensen hie last van hebben. Hij is niet de enige.
- Probeer hem uit te leggen hoe het werkt en dat het veel met de eigen gedachten te maken heeft en niet met de opdracht zelf die te moeilijk zou zijn.
- Benader het kind positief en leg de nadruk op wat goed gaat voor een positief zelfbeeld..
- Bouwt u bij het maken van overdadig veel huiswerk en leren rustmomenten in zodat het kind kan ontspannen. Laat hem buiten spelen, ga samen een rondje fietsen, speel een spelletje.
- Stimuleer andere bezigheden zoals sporten of een hobby uitvoeren.
- Maak afspraken over wanneer er huiswerk gemaakt wordt. Help hem bij het plannen van zijn werk. Ook wanneer het kind de neiging heeft zijn huiswerk maar uit te stellen en er straks paniek uitbreekt vlak voor een proefwerk of spreekbeurt.
- Wordt u dan niet boos, dit zal zijn zelfbeeld geen goed doen. Maar maak afspraken hoe dit een volgende keer kan worden voorkomen en help hem met plannen.
- Laat het kind zien en ervaren dat de wereld niet vergaat wanneer er iets fout gaat. Daar heeft u een voorbeeldfunctie in. Wanneer er iets mis gaat gaat u hier zelf soepel mee om.
- Wees u daarom niet te streng bij deze kinderen die voor zichzelf de lat al zo hoog leggen, zichzelf niet veel waard vinden en daarom extra gevoelig zijn voor kritiek.



Interessante tips

“Praat erover, leg hem uit wat faalangst is”

Wanneer faalangst toch parten blijft spelen en het kind hier last van ondervindt kunt u natuurlijk ook contact opnemen met de school. Veel scholen hebben een vragenlijst om de diagnose *faalangst* te kunnen stellen en ze hebben soms een trainingsprogramma voor kinderen hoe hiermee om te gaan. Vraag er naar op school.



#### Benodigheden:

- wc-rollen, het aantal hangt af van de grootte van het kasteel.
- 4 kartonnen rollen of keukenrollen voor de torens
- verf: bruin en zilvergrijs, wit, zwart
- kwast
- stevig karton
- rood papier voor de daken
- schaar
- lijm

## Knutselactiviteit: kasteel van wc/keuken rollen

Laat de kinderen de wc-rollen verven met de twee kleuren. De kinderen kunnen zelf de kleuren mengen om een leuk effect te krijgen (zwart en wit). Ook de torens worden in dezelfde kleuren geverfd. Als de rolletjes droog zijn plak je ze op het karton. Je begint met de toren, daarna een wc-rol waar je ong. 4 cm hebt afgeknipt, daarna weer een normale rol enz. om wat hoogteverschil te krijgen in de kasteelmuur) (zie foto).  
 De poort: Je lijmt 2 rolletjes zover uit elkaar op het karton dat er nog een rolletje bovenop past.  
 Het dak van de toren: Knip 4 cirkels uit bijvoorbeeld rood papier. Knip de cirkel tot het midden in en vouw de randen over elkaar, zodat je een puntdakje krijgt. Zet de delen met een beetje lijm in elkaar en lijm het op de toren.  
 Is er nog genoeg ruimte om het kasteel op het vel, dan kun je om het kasteel nog wat water maken door b.v.  
 - de kinderen water te laten verven  
 - blauwe stukjes papier laten plakken  
 - kleuren met krijtjes of potloden. Veel knutselplezier!