

HOE KINDEREN FAALANGST OVERWINNEN



INCLUSIEF 7 TIPS VOOR OUDERS

De CITO toets op school, de selectierondes op de voetbalclub of ‘gewoon’ je mening geven in een groepje vriendinnen. Faalangst kan op verschillende momenten de kop opsteken. Het werkt verlamdend en soms lijkt het dat je banger bent voor ‘de angst’ dan voor de toets. “Als ik maar niet ga stotteren!” “als ik de stof nog maar weet!” of “als ze maar niet zien dat ik rood word!”

HOE KINDEREN FAALANGST OVERWINNEN

INCLUSIEF 7 TIPS VOOR OUDERS

NAAR SCHATTING HEEFT 1 OP DE 10 KINDEREN IN HET BASISONDERWIJS LAST VAN FAALANGST. WAT IS HET PRECIES? EN HOE KUN JE ER ALS OUDER HET BESTE MEE OMGAAN? IN DIT ARTIKEL KOM JE ER ALLES OVER TE WETEN.

1. WAT IS FAALANGST?

Faalangst is een extreme vorm van angst om iets niet goed te doen of om niet goed genoeg te zijn. Het ontstaat alleen in situaties waarin beoordeling een rol speelt, in andere omstandigheden functioneren faalangstige kinderen prima. Deze angst voor beoordeling kan zijn ten opzichte van (denkbeeldige) verwachtingen van anderen of van jezelf. Faalangst kan namelijk getriggerd worden door gebeurtenissen ‘van buitenaf’ of door karaktereigenschappen die zich ‘binnenin’ je bevinden.

2. SOORTEN FAALANGST

Er zijn drie soorten faalangst.

Bij **motorische faalangst** hebben kinderen angst dat een bepaalde gym-oefening of een wedstrijdprestatie niet of onvoldoende lukt. Kinderen kunnen afhaken, ze ‘verstoppen’ zich bijvoorbeeld op het toilet, onzeker over de motorische mogelijkheden van hun eigen lichaam.

Bij **cognitieve faalangst** zijn kinderen bang om bepaalde leerstof niet op het juiste moment paraat te hebben. Ze krijgen bijvoorbeeld een black out bij de CITO toets of zijn extreem zenuwachtig voor een boekbespreking.

Ook **sociale faalangst** komt voor bij kinderen. Dat is de angst over wat anderen van je denken, over wat je zegt of hoe je eruit ziet. De invloed van social media speelt hierin een toenemende rol.

Sociale fobie

Sociale fobie is een extreme vorm van sociale faalangst. Momenten met andere mensen of kinderen zijn dan extreem lastig. De angst om uitgelachen of gepest te worden kan zo hoog zijn dat kinderen situaties gaan vermijden.

3. FAALANGST HERKENNEN

Hoe herken je dat jouw kind faalangstig is? Faalangst uit zich op verschillende manieren en is afhankelijk van het karakter van het kind.

Perfectionisme

Kinderen die perfectionistisch zijn eisen veel van zichzelf en vaak is het nooit goed genoeg. Faalangst kan dan eerder de kop opsteken.

Negatief zelfbeeld

Ook een negatief zelfbeeld speelt een rol bij faalangstige kinderen. Ze zijn ervan overtuigd dat ze niets kunnen en weten. Successen worden toegeschreven aan de buitenwereld (het is gelukt omdat we het met zijn allen deden) en mislukkingen aan zichzelf; het 'zie je nou wel'-principe versterkt het gevoel niet goed genoeg te zijn.

Onzekerheid of erfelijke gevoeligheid

Kinderen die van nature onzeker zijn of gevoelig zijn voor invloeden van buitenaf lijken gevoeliger voor het ontwikkelen van faalangst.

Mogelijke signalen van faalangst zijn:

Het kind presteert onder zijn niveau.

Het kind is altijd bezig met het schoolwerk en komt onvoldoende aan ontspanning toe. Deze kinderen zijn continue bezig met prestaties en hebben ook continue het idee dat het niet goed is (actieve faalangst).

Het kind stopt met werken of leren omdat het te bang is om teleurgesteld te worden. Liever proberen deze kinderen het niet dan dat het resultaat slecht is (passieve faalangst).

Het kind is verlegen, gesloten of juist heel druk en vertoont clownsgedrag om de angst te verbergen.

Het kind liegt, verzint smoezen of is veel aan het piekeren.

Het kind maakt vaak opmerkingen zoals 'ik kan toch nooit wat' of 'dat gaat vast fout'.

Ieder kind is anders en faalangst kan zich op verschillende manieren lichamelijk uiten:

hartkloppingen

zweten/ zweethanden

veel naar de wc moeten

diarree of overgeven

hoofdpijn

een rood hoofd krijgen

nagelbijten

slapeloosheid

hyperventilatie

trillen (van de spanning).

4. TIPS VOOR OUDERS OM FAALANGST BIJ KINDEREN TE OVERWINNEN

HOE FAALANGST ONTSTAAT

Om je kind te kunnen helpen om anders met spannende situaties om te gaan is het handig te weten hoe faalangst ontstaat of versterkt wordt. Je hebt al gelezen dat karaktereigenschappen een rol spelen. Ook externe factoren zijn van invloed.

Slecht CIJFER? VOLGENDE KEER BETER JE BEST DOEN!

Het is een vicieuze cirkel voor kinderen met passieve faalangst. Uit angst voor een slecht cijfer leren kinderen expres de stof niet. Omdat het cijfer lager is dan dat je van je kind verwacht stimuleren ouders kinderen om extra hun best te doen. Hierdoor wordt het nog belangrijker om een goed resultaat te halen. De druk én de angst wordt hoger. Kinderen kunnen hun frustraties vaak met boosheid of opstandigheid uiten.

TIP 1: kijk om te beginnen naar jezelf, bedenk of jouw verwachtingen aansluiten bij de leeftijd en mogelijkheden van je kind. Biedt een veilige omgeving thuis en werk aan het vertrouwen tussen jou en je kind.

TIP 2: reageer normaal op prestaties van je kind, zowel op goede als op slechte prestaties. Praat op een normale toon en kijk of je kunt helpen (zonder te willen overreden). Bijvoorbeeld door het samen maken van een planning voor de leerstof, inclusief momenten van ontspanning. Neem je kind geen werk uit handen, maar laat het zelf de verantwoordelijkheid nemen en complimenteer de inspanningen op een gezonde manier.

HET ZELF LATEN DOEN, OOK BIJ SPANNENDE MOMENTEN VERSTERKT HET ZELFVERTROUWEN.

TIP 3: benader je kind positief en waardeer niet alleen de prestaties, maar ook de inspanningen. Zo versterk je het zelfvertrouwen van je kind.

TIP 4: maak de angst bespreekbaar en normaliseer. Vertel bijvoorbeeld hoe je zelf met spannende situaties omgaat en wat je daarvan geleerd hebt. Verkondig de boodschap 'Je bent niet de enige!' en benadruk ook dat een beetje spanning best mag! Ga niet mee in vermijdingsgedrag, maar steun je kind om vriendelijk om te gaan met spanning.

TIP 5: na één gesprek met je kind is het faalangstige gevoel niet direct over, gun je kind en jezelf de tijd.

HET EFFECT VAN GEDACHTEN

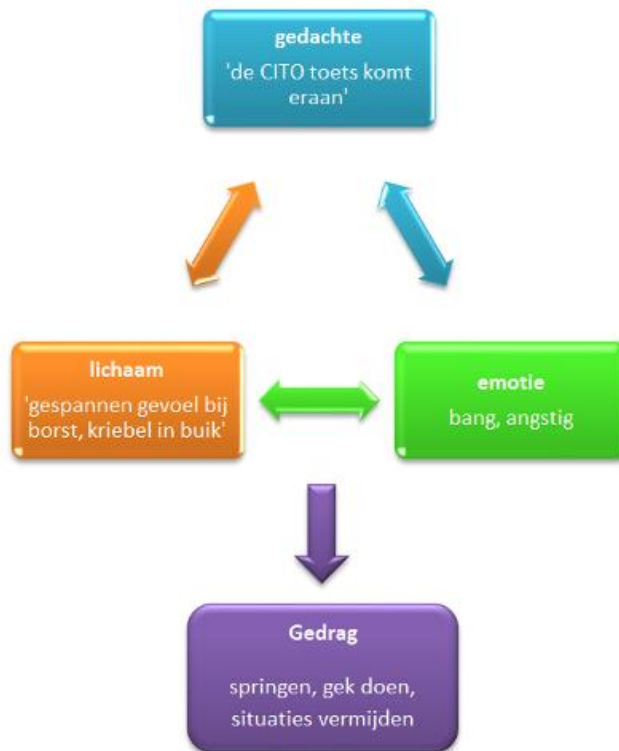
Gedachten spelen een grote rol in het ontstaan van faalangst.

Gedachten kunnen gaan over de angst voor de angst 'als ik maar niet zenuwachtig word!' of over de angst voor een verwachte prestatie 'als ze maar vinden dat ik leuk genoeg ben om hun vriendin te zijn'.

Gedachten hebben een sterke invloed op hoe we ons voelen in ons lichaam, welke emoties er zijn én op hoe we ons uiteindelijk gedragen. En vice versa! In de '3-hoek van gewaar zijn' wordt dit duidelijk.

3-HOEK VAN GEWAARZIEN

Een voorbeeld



DE KRACHT VAN ZELFVERTROUWEN

Wat je al eerder las is dat faalangstige kinderen vaak ook angst hebben voor de angst. Deze angst en alles wat daarmee samenhangt (zweethanden, rood hoofd, 'niet weten') mag er het liefste niet zijn!

MINDFULNESS LEERT KINDEREN DAT ZE MOGEN ZIJN WIE ZE ZIJN

In mindfulness ontdekken kinderen hoe zij ervaringen kunnen laten zijn, precies zoals ze zijn, zonder voor- of afkeur. Door je niet te verzetten tegen de angst (de zweethanden, het rode hoofd et cetera) ontstaat er rust en ruimte.

MINDFULNESS GEEFT KINDEREN GRIP OP DE SITUATIE

Ook ontdekken kinderen door de meditatie en yoga oefeningen uit de mindfulness kindertraining hun specifieke signalen bij spannende momenten. Dit ontdekken geeft kinderen grip op de situatie. Zie zien wat er gebeurt en kiezen bewust een ontspanningsoefening die hen op dat moment helpt de stroomversnelling te stoppen. Ze komen terug bij zichzelf en kunnen de situatie helder overzien.

MINDFULNESS DOET HET ZELFVERTROUWEN GROEIEN

Deze positieve ervaringen vergroten het zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen dat ze meenemen in elk nieuw spannend moment.

TIP 6: in de mindfulness kindertraining ontdekken kinderen dat zij mogen zijn wie we zijn, inclusief de ‘minder leuke dingen’ zoals angsten en onzekerheden. Door het ontwikkelen van een open en vriendelijke houding naar jezelf én het zien van de invloedrijke gedachten waar de angst vandaan komt ontdekken kinderen als vanzelf een nieuwe manier om met de spannende momenten om te gaan.

Interesse in een vrijblijvend gesprek voor een mindfulness kindertraining in de regio Amsterdam? Sandra verzorgt trainingen aan kinderen van 8-12 jaar [Neem contact op!](#)

Extra TIP (7): het zelfvertrouwen groeit door de angst bespreekbaar te maken. Niet alleen thuis, maar ook op school met de leerkracht. Op veel scholen is een speciaal faalangst programma beschikbaar. Vraag hiernaar bij de leerkracht. Ook de huisarts kan helpen met het vinden van de juiste training of zorg bij faalangst.



Dit document is met zorg samengesteld door mindfulness trainer en coach Sandra Schoonhagen. Sandra is moeder van een dochter in de basisschool leeftijd. Zij begeleidt kinderen van 8-12 jaar door middel van mindfulness training. Kinderen ervaren na de training meer zelfvertrouwen en meer rust op momenten dat zij het nodig hebben.

Interesse in een mindfulness training of heeft u een andere coachvraag? Ik sta u graag te woord. contact@sandraschoonhagen.com

Bij twijfel over de zorg of juiste aanpak van faalangst bij uw zoon of dochter. Neem altijd contact op met de huisarts.

Aan de inhoud kunnen geen rechten ontleend worden.

© Sandra Schoonhagen