

## Faalangstraining voor kinderen

Reiswijze organiseert faalangstrainingen voor kinderen en jongeren in de leeftijd van 6 tot en met 16 jaar. De kinderen worden ingedeeld per leeftijd. De trainingen worden gegeven op donderdagmiddag van 16.00 tot 17.30 in de praktijkruimte van Reiswijze. U kunt deze vinden aan de Helitroop 25 te 's Gravenzande. Bij voldoende aanmeldingen zal er een extra training worden gestart. De training bestaat uit 10 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst.

## Trainingen voor ouders met faalangstige kinderen

Reiswijze organiseert voor ouders de mogelijkheid een training te volgen van 4 avonden. De onderwerpen die aan bod komen gedurende de 4 avonden zijn de volgende:

1. Wat is faalangst, hier wordt naast de theorie daarover ook nog wat dieper ingegaan op de betekenis van het hebben van faalangst voor het kind.
2. Hoe denken faalangstige kinderen?
3. Hoe kunnen ouders faalangst herkennen?
4. Evenwichtige communicatie;
  - a. Oefeningen met relationeel communiceren en
  - b. feedback geven.
5. Het aanleren van ontspanningsoefeningen.

De training is inclusief koffie, thee, en een cursistenmap.

### Aanmelden.

Wilt u of uw kind deelnemen aan 1 of beide trainingen, meldt u dan aan via onderstaand telefoonnummer of via mijn E-mail adres.

Telefoon: 0174-415134  
Mobiel: 06-12440532  
E-mail: info@reiswijze.nl

## Wat is faalangst ?

Faalangst is een vorm van angst. Het is de angst die optreedt bij het leveren van te beoordelen, (school)prestaties op cognitief, motorisch en sociaal gebied, waarbij de concentratie op een mogelijke mislukking de aanwezige kennis en vaardigheden blokkeert.

In deze folder leest u meer over de verschillende vormen van faalangst, de verschijnselen van faalangst en waar je faalangst aan kunt herkennen.



Postadres:  
Naaldwijkseweg 200  
2691 RN 'sGravenzande

Praktijkadres:  
Heliotroop 25  
'sGravenzande

Telefoon: 0174-415134  
Mobiel: 06-12440532  
E-mail: info@reiswijze.nl



## Faalangst bij Kinderen

# Faalangst bij kinderen

Sinds de jaren '90 is er met toenemende mate aandacht voor faalangst in het onderwijs maar ook daarbuiten. Dit is ook niet voor niets. Uit onderzoek is gebleken dat in het basisonderwijs één op de twaalf leerlingen in enige mate last heeft van faalangst. Binnen het voortgezet onderwijs is dat in de basisvorming één op de 10 leerlingen. Daarna loopt het getal op in de laatste (examen)jaren: dan heeft gemiddeld één op de vier leerlingen problemen met faalangst. Onderzoek in de Verenigde Staten en Nederland heeft bovendien aangetoond dat er een verband bestaat tussen het hebben van een angststoornis en depressie. Zij volgen elkaar niet alleen op maar aangetoond is dat de angst de latere depressie wellicht zelfs veroorzaakt. Gezien de hoge prevalentie van faalangst op de kinderleeftijd en in de adolescentie en de belangrijke relatie tussen een angststoornis en depressie, is het belangrijk dat faalangst bij kinderen zo vroeg mogelijk wordt gesignaleerd en gestart wordt met hulpverlening. Helaas wordt faalangst bij kinderen nog heel vaak niet of te laat herkend. Er zijn bijvoorbeeld nog steeds veel mensen die denken dat faalangst te herkennen is bij kinderen die zich stil en teruggetrokken gedragen. Faalangst kan zich echter in veel meer vormen uiten. Door dit grote misverstand wordt de signalering van kinderen en jeugdigen met faalangst ernstig belemmerd. Reiswijze wil hier wat aan doen..



## Wat is nu faalangst ?

Faalangst is een vorm van angst. Het is de angst die optreedt bij het leveren van te beoordelen, (school) prestaties op cognitief, motorisch en /sociaal gebied, waarbij de concentratie op een mogelijke mislukking de aanwezige kennis en vaardigheden blokkeert.

Er zijn 3 soorten te onderscheiden vormen van faalangst, te weten:

1. Cognitieve faalangst
2. Sociale faalangst
3. Motorische faalangst

Betekenis van deze vormen van faalangst;

1. Cognitieve faalangst heeft te maken met leren op school. Als de angst voor een negatieve beoordeling van dit soort prestaties overheerst, spreken we van een cognitieve faalangst.
2. Sociale faalangst is de angst afgewezen of negatief beoordeeld te worden door groepen die belangrijk voor hem/haar zijn, bijvoorbeeld vrienden, klasgenoten, familie. Als deze angst om te mislukken overheerst, raak je sociale vaardigheid geblokkeerd.
3. Motorische faalangst is de angst die optreedt als je bang bent om fouten te maken bij het uitvoeren van een lichamelijke handelingen, waarbij door de angst de vaardigheid geblokkeerd raakt.

Daarnaast is faalangst te onderscheiden in

1. Actieve faalangst en
2. Passieve faalangst.

Actieve faalangst kenmerkt zich door gedragingen die er op zijn gericht geen fouten te maken. Alles moet perfect zijn. Deze kinderen studeren overmatig met alle gevolgen van dien. Slaap tekort, geen sociale contacten, te weinig ontspanning waardoor er weer allerlei lichamelijke problemen ontstaan. Passieve faalangst kenmerkt zich door gedragingen die er op zijn gericht prestatiegerichte opdrachten te ontlopen, ontwijken. Deze kinderen studeren hele weinig. Hierdoor is er een aanwijsbare schuld en zijn niet zij degenen die te dom zijn om de opdracht goed te maken.

Wat zijn de verschijnselen van faalangst:

1. Kinderen met faalangst kunnen tijdens het leren voor een overhoring en of proefwerk hun gedachten er niet goed bijhouden.
2. Ze proberen de leerstof er zo in te stampen dat ze die zonder nadenken kunnen opdreunen.
3. Ze komen vooral in toetsweken moeilijk in slaap.
4. Ze kunnen last hebben van somatische klachten zoals buik- en of hoofdpijn. Sommige kinderen voelen zich misselijk voor het maken van de toets.
5. Ze kunnen vlak voor en aan het begin van de toets aan niets anders denken dan aan de komende mislukking.
6. Ze hebben veelal een negatief zelfbeeld.
7. Veel faalangstige kinderen vertonen vermijdingsgedrag".

Hoe kun je faalangst herkennen?

Ouders hebben dagelijks met hun kind te maken. Zij merken daarom veelal als eerste of er iets aan de hand is met hun kind. Dit gaat niet op voor faalangst. Faalangst is angst dat vaak gekoppeld is aan schoolprestaties en beoordeeld worden. Dat doet zich voornamelijk op school voor. Kinderen schamen zich er vaak voor dat ze angstig zijn voor bepaalde situaties en praten er daarom niet makkelijk thuis over. Daarom is het voor ouders niet altijd makkelijk te herkennen. Hieronder noem ik een paar opvallende gedragskenmerken en lichamelijke reacties:

1. Ze willen regelmatig een reactie krijgen op hun werk.
2. Als de leraar een vraag stelt, duiken ze weg achter anderen of buigen zich voorover.
3. Ze durven geen vragen te stellen of ze stellen extreem veel vragen.
4. Ze zijn onrustig tijdens het maken van een toets.
5. Ze raken in de war wanneer ze hun werk aan het einde controleren.
6. Ze maken veel negatieve opmerkingen over zichzelf en over anderen
7. Ze zijn gevoelig voor kritiek
8. Slecht kunnen inslapen en vroeg weer wakker worden.
9. Veelvuldig plassen en diarree.
10. Versnelde ademhaling die kan leiden tot hyperventilatie.