

STRESS EN FAALANGST



Rik Prenen
VCLB-Limburg
Assoc. KULeuven
rik.prenen@skynet.be

Enkele vaststellingen



- Lange tijd werd stress bij kinderen ontkend, stress 'klopte' niet met het beeld van een zorgeloos kind; zorgen zijn voor "als je groot bent".
- Kinderen zijn net als volwassenen onderhevig aan spanning, stress en angst.
- 62% van kinderen tussen 6 -12 jaar kampt met stress
- 41% heeft het gevoel dat ze zich steeds moeten haasten omwille van het teveel aan activiteiten
- 37% van de Vlaamse kinderen ervaart de school als stresserend
- 21% van de kinderen heeft het idee dat ze in alle (buiten)schoolse activiteiten de beste moeten zijn.
- Naschoolse activiteiten veranderen van "ontspanning" naar "inspanning"

Wat is stress?



- Overkoepelende term
 - Van 'druk, druk, druk' tot lijden onder de spanning van opeenvolgende frustraties, irritaties, druk, onrust...
 - Fragiel evenwicht tussen draagkracht en draaglast
 - Te weinig hersteltijd
-

Wat is faalangst?



- Faalangst treedt op in situaties waar een taak moet worden volbracht
 - Door de spanning die dit meebrengt presteert men slechter dan wordt verwacht
 - Men heeft angst voor:
 - Het mislukken op zich , onderuit gaan, taak niet aankunnen
 - De gevolgen van het falen
 - Teleurstellen van de ouders, vrienden, leerkracht
 - Uitgelachen worden, belachelijk gemaakt worden, negatieve appreciatie
 - Bang om genegenheid/geborgenheid te verliezen
 - Angst voor angst, buikpijn, misselijkheid, flauwvallen...
-

Redenen/risicofactoren



- Té drukke agenda, teveel activiteiten (school, sport, muziek...)
- Té hoge verwachtingen vanwege (school, ouders, maatschappij..)
- Minder kinderen in het gezin, moeten het 'goed' doen
- Minder structuur en voorspelbaarheid (dagstructuur, gezin..) leidt tot een gebrek aan 'veiligheid'.
- Kinderen zijn vaker op zichzelf aangewezen.
- Predispositie (zelf hoge eisen opleggen)
- Verhoogd verantwoordelijkheidsgevoel bij kinderen, kinderen krijgen ook meer verantwoordelijkheid, beslissingsrecht

Redenen/risicofactoren



- Familiale situaties (financiële, relationele problemen, tewerkstelling...)
- Plotse, onverwachte situaties (scheiding, overlijden, ontslag, ...)
- Gemis aan vaardigheden (kunnen plannen)
- Opvoeding: weinig steun, aandacht, hulp, verminderde controle (surfen op internet)
- Hoeveelheid aan "faal-ervaringen" (bv. Kinderen in een té moeilijke studierichting)

Faalangst : iets 'speciaals'

- Faalangst heeft te maken met:
- De situatie waarin je moet presteren
- De taak die je moet uitvoeren
- Hoe je over jezelf en de anderen denkt
- Hoe je omgeving reageert

Faalangst is niet het probleem van het kind alléén...
iedereen zit mee in de boot



"Soorten faalangst"



- ▶ Cognitieve faalangst "Hersenwerk"
 - ▶ Proefwerken, overhoringen, vragen in klas
- ▶ Sociale faalangst
 - ▶ Iets in openbaar zeggen, assertiviteit
- ▶ Motorische faalangst
 - ▶ Sport, dans...
- ▶ Combinaties

Hoe ontstaat faalangst ?



► “De aard van het beestje”

- Kind legt zichzelf hoge eisen op, perfectionisme
 - Constitutie (zelfvertrouwen, veerkracht... heeft een deuk)
 - Predispositie, (somber, panikeren...)
 - Genetische factoren
-

Hoe ontstaat faalangst ?



► De taak die moet worden uitgevoerd

- Wijze waarop de taak wordt gegeven
 - Negatieve ervaringen met gelijkaardige taken
 - Inschatting van de moeilijkheidsgraad
 - Situatie waarin de taak wordt geleverd
 - Gevolgen van het mislukken van de taak..
-

Hoe ontstaat faalangst ?



► Omgevingsfactoren

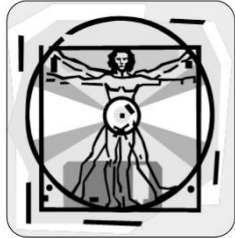
- Modelgedrag van ouders
- Overbescherming
- Omgaan met mislukken, fouten, weinig faalervaring,
- Verwachtingen, eisen
- Probleemoplossend denken,
- Veel kritiek, weinig 'belonen' veiligheid, geborgenheid, dreigen (zittenblijven)

Hoe uit faalangst zich ?



- Lichamelijke signalen
- Denken over ..
- Emoties
- Gedrag

Lichamelijke signalen



- ▶ Buikpijn, darmklachten, hoofdpijn
- ▶ Hartkloppingen
- ▶ Zweten, bleek worden
- ▶ Trillen, stotteren
- ▶ Hyperventileren, oppervlakkige ademhaling
- ▶ Slaapstoornissen
- ▶ Overbeweeglijkheid
- ▶

Denken

- ▶ "Tunneldenken"
- ▶ Hoge verwachtingen t.a.v. zichzelf
- ▶ Perfectionisme
- ▶ Overdrijven van de gevolgen van mislukken
- ▶ Zichzelf vergelijken met anderen, zichzelf lager inschatten
- ▶ Afdwalen van gedachten, concentratie
- ▶ Piekeren, doemdenken
- ▶ Attenter voor het negatieve 'antenne'
- ▶ Psychologische boekhouding loopt mank
- ▶ Cognitieve blokkering -> "black-out"



Gevoelens



- ▶ Minderwaardigheidsgevoelens "Ik ben..."
- ▶ Zelfvertrouwen "Ik kan niet..."
- ▶ Verlegenheid
- ▶ Driftbuien
- ▶ Snel gefrustreerd, prikkelbaar
- ▶ Tranerig,
- ▶ Depressieve gevoelens
- ▶ Zeer gevoelig voor negatieve opmerkingen

Gedrag



- ▶ Rustig, teruggetrokken
- ▶ Nerveus, onrustig
- ▶ Clownesk gedrag, overdreven brutaliteit
- ▶ Mijden/weglopen van moeilijke situaties
- ▶ Nagelbijten
- ▶ Traag werken
- ▶ Chaotisch werken
- ▶ Dichtklappen bij een vraag
- ▶ Negatieve uitspraken over zichzelf
- ▶ Overdreven lang en detaillistisch studeren
- ▶ Veel bevestiging vragen
- ▶ ...

Underschat fenomeen ?



- ▶ Prevalentie (Hoe vaak?)
 - ▶ Basisonderwijs 10%
 - ▶ Secundair ond 15% (20% in examenperiodes)
 - ▶ Hoger onderwijs 20%
- ▶ 40-70% hartkloppingen bij afroepen naam
- ▶ Faalangst neemt toe bij scharniermomenten (LO-SO/ - HO)
- ▶ Meer faalangst bij jongeren in tē moeilijke studierichting
- ▶ Meer meisjes dan jongens (In training: 70% V.)
 - ▶ Onderzoek 1938 : Vrouwen hebben geen faalangst

Demotivatie, ontwijken van uitdagingen, schoolverzuim, willen niet meer leren, zelfwaardegevoel daalt.....

Fight or flight-reactie



- ▶ Actief faalangstigen
 - ▶ Fight-type
 - ▶ Perfectionistisch ingesteld,
 - ▶ Overmatig studeren, "robot", "erin stampen", "van buiten"..
 - ▶ Controleren regelmatig, (leider), vragen controle
 - ▶ Halen vaak goede resultaten
 - ▶ Maken 'onbegrijpelijke fouten' "gisteren wist ik het nog"
 - ▶ Goed in "automatisch antwoorden"
 - ▶ Moeilijkheden met inzichtvragen , creatieve oplossingen

" De leraar vroeg iets wat we niet hebben geleerd"

Fight or Flight-reactie



- ▶ Passief faalangstigen
 - ▶ Lopen weg van prestatiegerichte activiteiten
 - ▶ Studeren oppervlakkig
 - ▶ Uitstelgedrag, 'nonchalant'
 - ▶ Dagdromen, 'ongeïnteresseerd'
 - ▶ Paniekerig
 - ▶ Slordige studiegewoonten
 - ▶ Sociaal isolement (club, vrienden)
 - ▶ Fysiek vluchtgedrag (WC, hoofdpijn, blokkering...)

Hoera voor angst !!!



- ▶ We hebben angst nodig om te overleven
- ▶ Angst waarschuwt ons voor gevaar – grote risico's
- ▶ Angst laat ons in kritieke situaties snel handelen
- ▶ Angst...een erfenis uit het verleden
 - ▶ Lichamelijke actie (adrenaline, spieren, zuurstofgebruik...)
 - ▶ Blokkade van normale denken (bv. Noodnummers vergeten)
 - ▶ Spieren die we niet echt nodig hebben worden uitgeschakeld (broekplassen)

"Moeder natuur heeft er niet aan gedacht dat mensen ook angst kunnen krijgen voor overhoringen, spreken in een zaal, angst voor de toekomst, angst voor aids, angst voor hetgeen je op TV ziet..."

Vluchten kan niet meer.... Vechten al evenmin

Faalangst en co



- ▶ "Normale angst, "podiumvrees"
- ▶ "Terechte" angst/ongerustheid
- ▶ Stress
- ▶ Algemene angst (gegeneraliseerd)
- ▶ Sociale angst
- ▶ Schoolfobie
 - ▶ Type I
 - ▶ Type II

Algemene angst (gegeneraliseerd)



- ▶ Buitensporige aanhoudende angst, piekeren, ongerustheid
 - ▶ Kritiek krijgen
 - ▶ Bekeken voelen
 - ▶ Chronisch gevoel van "onveiligheid"
 - ▶ Prikkelbaarheid
 - ▶ Slaapstoornissen
 - ▶ Concentratiestoornissen/piekeren
 - ▶ Spierpijn
- ▶ Gebrek aan 'controlegevoel'
-
- ▶ **VOORTDURENDE ANGST**

Sociale angst



- ▶ In situaties met andere mensen is men bang om bekeken, uitgelachen, bekritiseerd te worden
- ▶ Angst om te blozen, stotteren, beven, zweten..
- ▶ Verkeerde dingen zeggen of doen
- ▶ Gevoelen van minderwaardigheid
 - ▶ Sociaal isolement – weinig vrienden
 - ▶ Bang rood te worden (make-up)
 - ▶ Vermijden van situaties waar (veel) mensen zijn
- ▶ Vermijden van aandacht "low profile"
- ▶ Normaal in puberteit maar ebt daarna weg

Angst om vertrouwde omgeving te verlaten (separatie)



- ▶ Meestal voorkomend voor 12 jaar
- ▶ Soms naar aanleiding van nare gebeurtenis
 - ▶ (verhuis, ziekenhuisopname, echtscheiding, overlijden...)
- ▶ Niet alleen bij naar school gaan, ook bij bezoek aan vriendjes, blijven slapen...
- ▶ Gevoel dat geliefd persoon iets zal overkomen
- ▶ Klagen over pijn, hoofdpijn
- ▶ Paniekaanvallen, driftbuien juist voor de scheiding
- ▶ Symptomen verdwijnen zeer snel bij thuisblijven
- ▶ Vaak gelegitimeerd door afwezigheidattest van huisarts

Schoolfobie type II: 'Specifieke angst'



- ▶ Extreme faalangst of sociale angst ten gevolge van 'traumatische ervaring'
- ▶ Als gevolg van pesterijen, agressie, provocaties, problemen met leerkracht
- ▶ Meestal beginnend na 12 jaar
- ▶ Probleem op school destabiliseert jongere
- ▶ Brengen tijd thuis op aangename manier door (TV, computer, video...)

EVEN PAUZE



00:00

En nu ?

I'M BEING ASKED TO
PROVIDE INFORMATION
AND ANSWER QUESTIONS



BUT DO I
HAVE TO?



WHO CAN I TALK
TO ABOUT MY
RIGHTS?



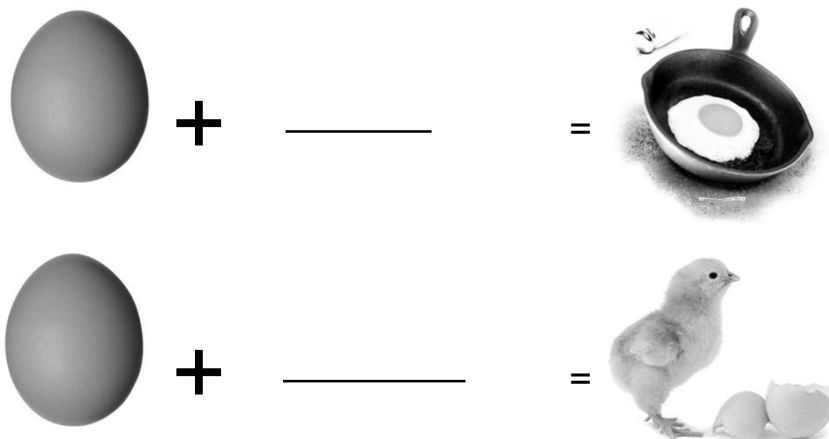
Kijken naar kinderen



R.Prenen 2011



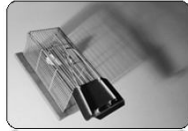
Velasquez 1656



"De impact van kleine, dagelijkse pedagogisch-didactische bijstellingen op het gedrag van kinderen en jongeren is veel groter dan het effect van welke individuele begeleiding 'in splendid isolation' of van welke single-shot-actie dan ook."

R.Prenen 2011

VALKUILEN VOOR OPVOEDERS



- ▶ Faalangst 'zien' als een probleem van het kind
- ▶ Oplossingen zoeken door alleen het kind te laten 'behandelen'
- ▶ Overcontrole, overbescherming, mislukkingen vermijden (vaak door het werk van het kind over te nemen of zelf oplossingen te verzinnen)
- ▶ Onverwachte, minder consequente reacties
- ▶ Vergelijken met anderen
- ▶ Instemmen met uitstelgedrag, Kind thuis laten
- ▶ Medicatie zonder controle door arts
- ▶ Té hoge verwachtingen
- ▶ Overmatig gebruik van "gevaartekens" (pas op, kijk uit...)
- ▶

Ouders hebben geen schuld !!!

WAT KUNNEN OUDERS DOEN ?



- ▶ Erkennen dat kind angst en stress kan hebben. Kinderen zijn niet per definitie gelukkig.
- ▶ Het probleem delen in een steunende relatie
- ▶ Mislukken mag, het hoort bij het leven (veiligheid, geborgenheid)
- ▶ Positieve kenmerken van kind benoemen (maar ook de minder goede).
- ▶ Waardering koppelen aan inspanning ipv prestaties
- ▶ Evenwicht tussen positieve en negatieve uitspraken
- ▶ Structuur aanbieden – studieplanning
- ▶ Hoe gaan wij om met prestatiemomenten (model)
- ▶ Het trucje van Napoleon (moeilijke situaties beheersbaar maken)
- ▶ Tunneldenken ombuigen "Kritisch denken"

WAT KUNNEN OUDERS DOEN ?



- ▶ Benadruk aandeel van het kind bij succes (trots op eigen prestaties)
- ▶ Evenwicht inspanning-ontspanning (activiteiten die een positief effect hebben op het zelfbeeld)
- ▶ Aangepaste studierichting
- ▶ Communicatie school-ouders-kind
- ▶ Signaleringslijst
- ▶ Kind leren hoe het hulp kan vragen
- ▶ Hulp vragen (CLB)
- ▶ Let op vermijdingsgedrag – medicatie
- ▶ Niet alle struikelblokken wegnemen

“Buiten huult de wind om het huis, maar de kachel staat te snorren op 4”

WAT KAN DE SCHOOL DOEN ?



- ▶ Veilig pedagogisch klimaat (leefschool – leerschool ?)
- ▶ Plaats voor gevoelens van onzekerheid, angst , blijdschap ?
- ▶ Collegiaal overleg tussen leerkrachten (MDO)
- ▶ Goede communicatie met ouders (bijtijds en voldoende intensief)
- ▶ Opstellen weekschema toetsen (evenwicht/overzichtelijkheid)
- ▶ Verbeteringen zo snel mogelijk teruggeven aan de leerling
- ▶ Ontladingsmomenten inbouwen
- ▶ Niet alleen naar de resultaten kijken maar zeker ook naar de wijze waarop die resultaten werden behaald!!!!
- ▶ Afspraken met leerkrachten (over toetsen, feedback..)
- ▶ Overleg met het CLB (cfr achterliggende moeilijkheden)

Valkuil : ‘Therapeutiseren,

WAT KAN DE LEERKRACHT DOEN?

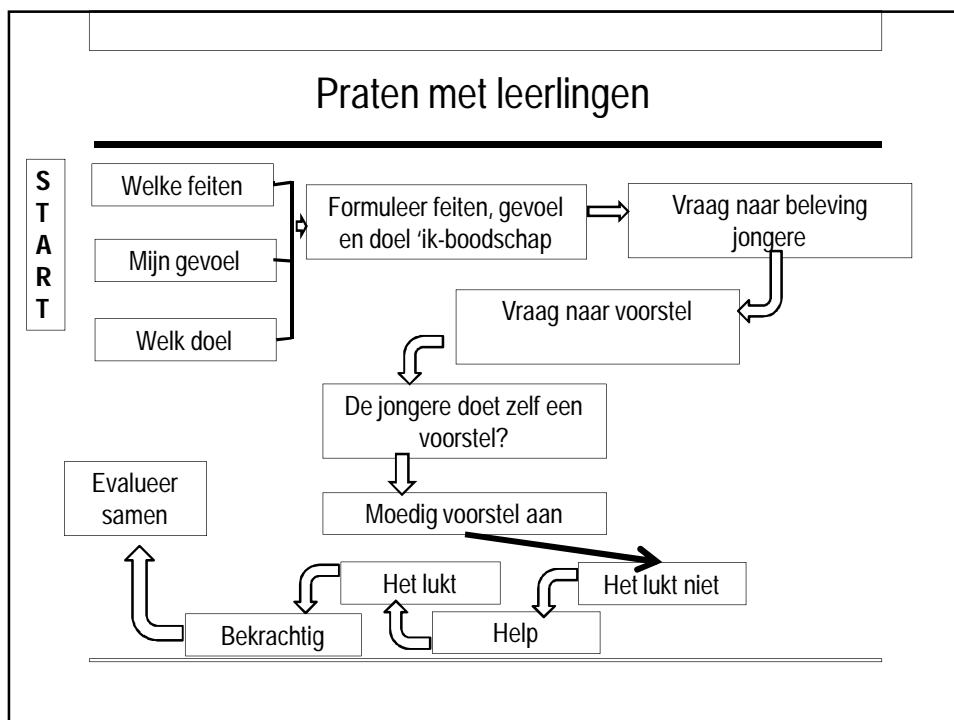
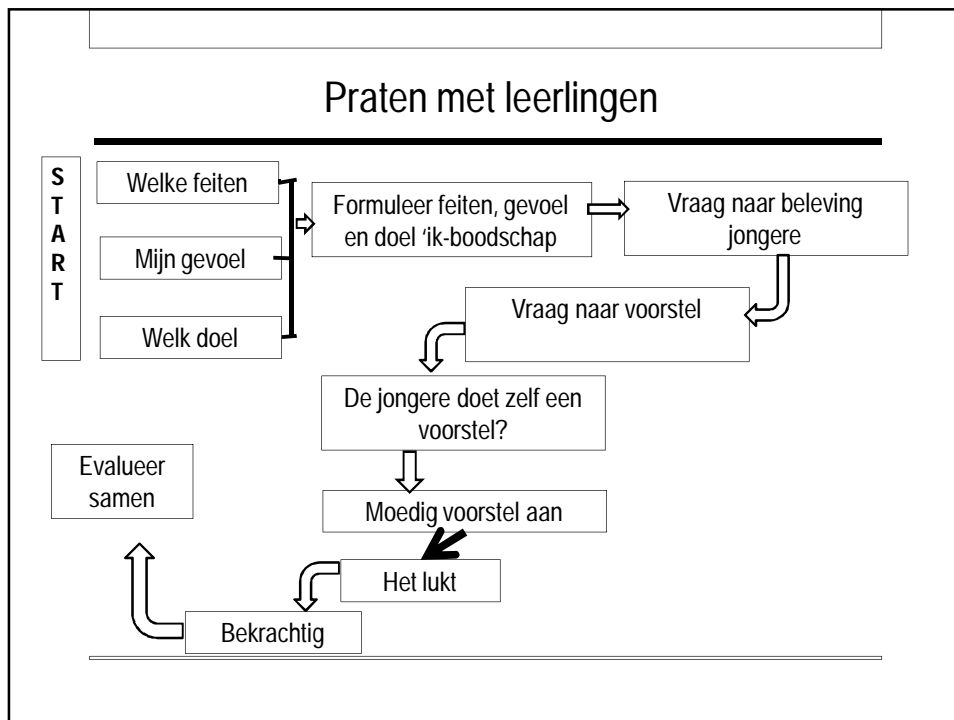


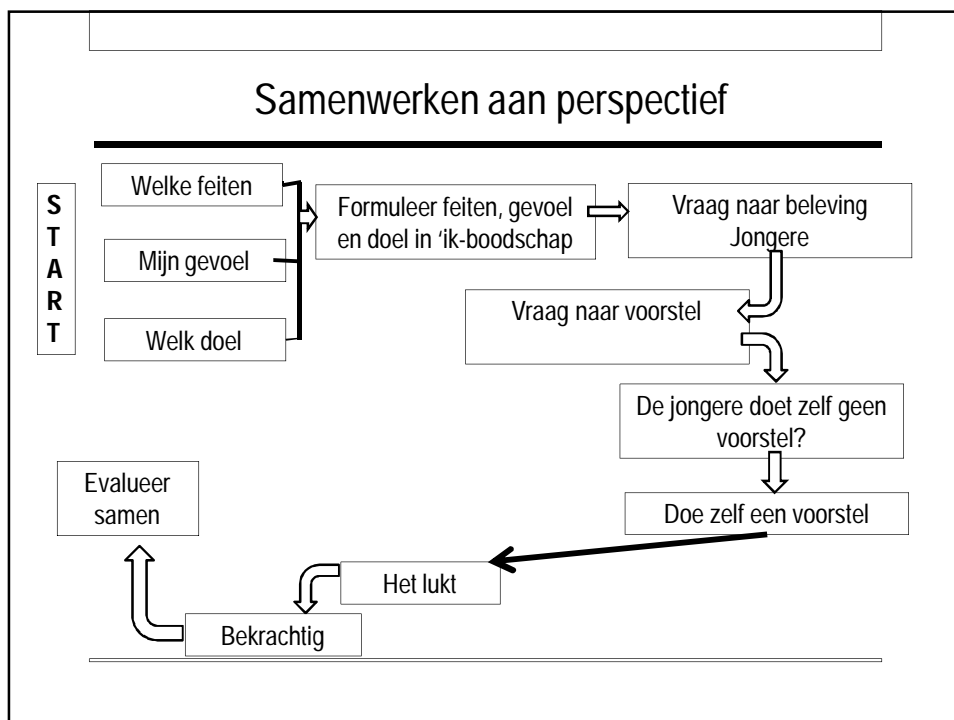
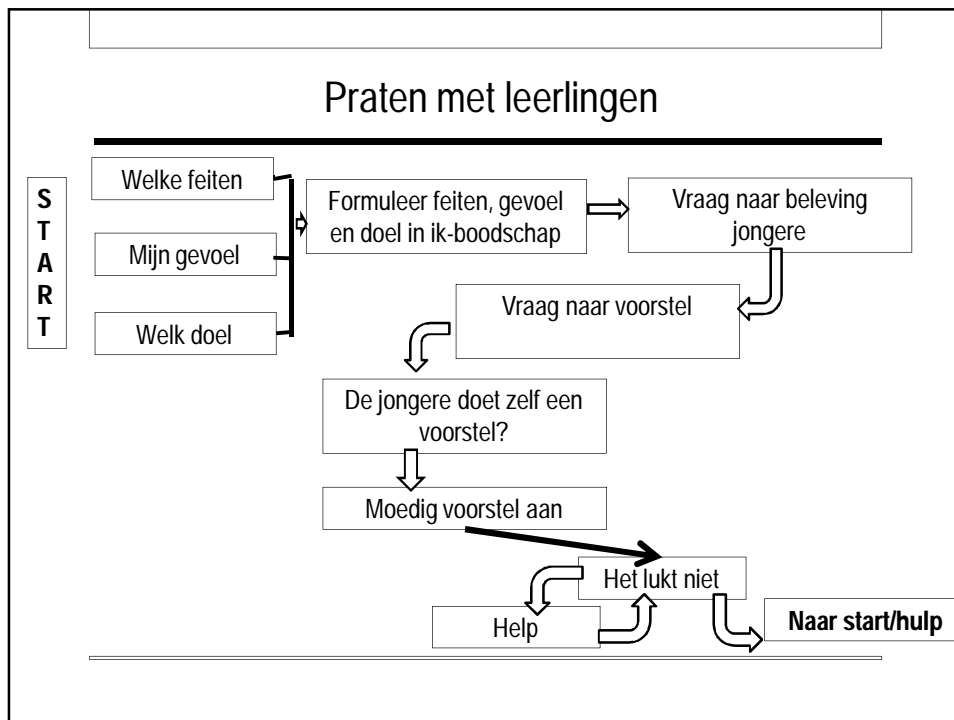
- ▶ Band met leerling op basis van vertrouwen, waardering, aanvaarding (pedagogisch klimaat)
- ▶ Evenwicht in positieve en negatieve uitspraken
- ▶ Mislukken mag
- ▶ Zorg voor voorspelbaarheid (bv. Niet plots aanspreken, toetsen aankondigen)
- ▶ Geef herkenbare opdrachten
- ▶ Geef aan welke opdrachten volstaan om te slagen
- ▶ Stel vragen van gemakkelijk naar moeilijk
- ▶ Laat opdrachten herhalen
- ▶ Help leerlingen de toets voor te bereiden

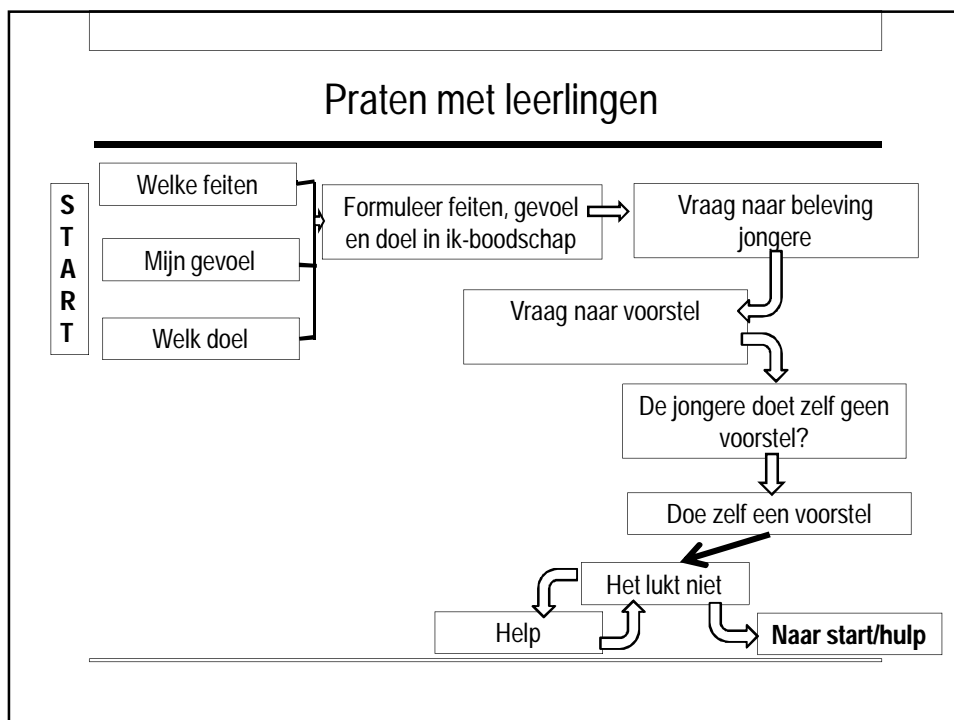
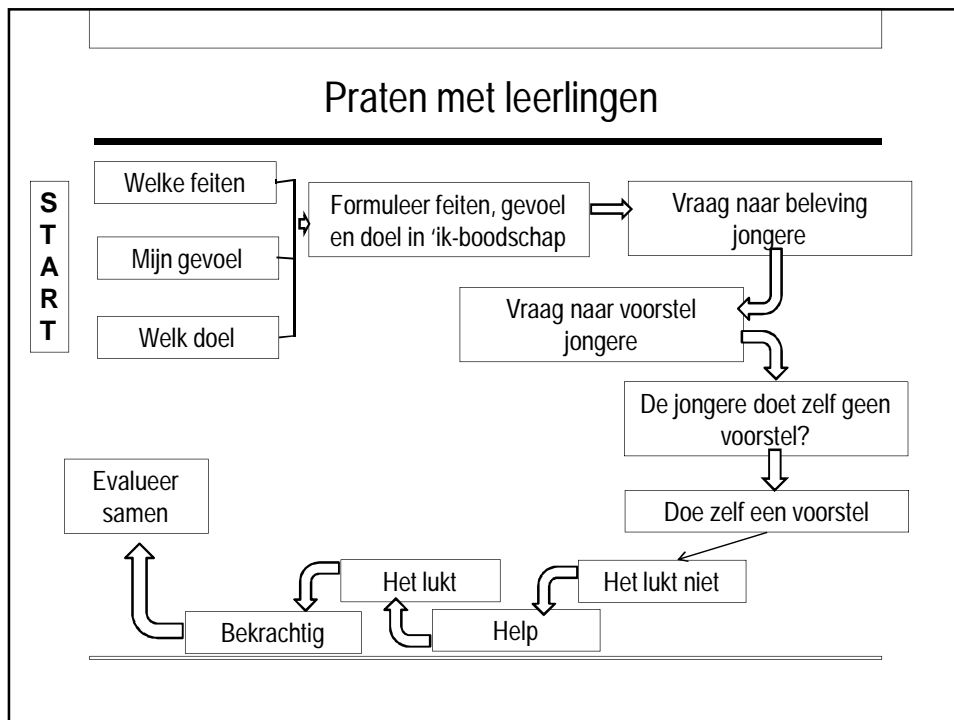
WAT KAN DE LEERKRACHT DOEN ?



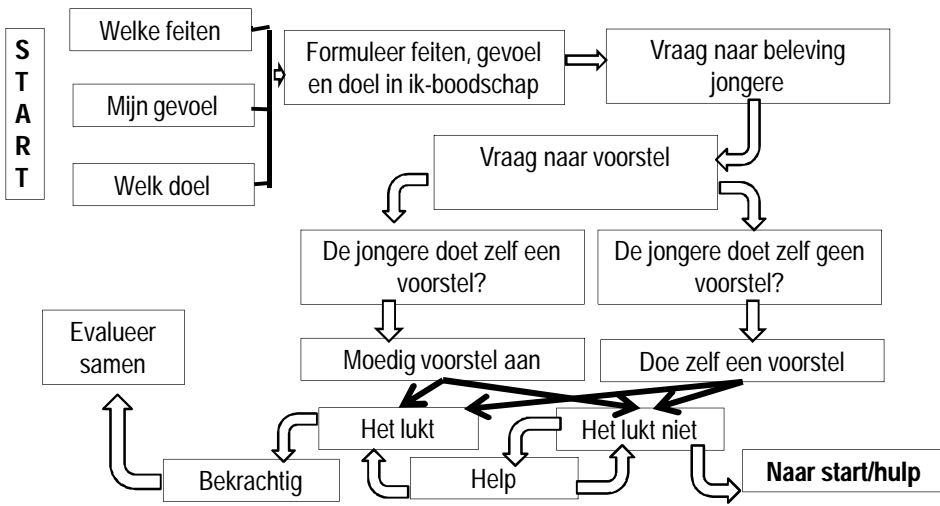
- ▶ Overzichtelijke opbouw van de les
 - ▶ Welke zijn de doelstellingen? Kerndoelstellingen?
 - ▶ Hoe gaan we die proberen te bereiken?
 - ▶ Wat wordt er concreet van de leerling verwacht?
 - ▶ Hoe kan de leerling de les leren?
 - ▶ Hoe kan de leerling de prestaties evalueren ?
 - ▶ Controleer of de leerling het begrepen heeft
- ▶ Bijtijds en intensief contact met ouders
- ▶ Analyse samen met CLB
- ▶ Strategie van geleidelijkheid
 - ▶ Luisteren
 - ▶ Antwoorden met ja en nee
 - ▶ Antwoorden met korte zinnen (in de bank, leerkracht nabij)
 - ▶ Antwoorden voor de klas







Praten met leerlingen



SPECIFIEKE HULP



- ▶ Geen "witte konijnen strategie"
- ▶ Niet alleen kind "behandelen" wel samen werken met gezin, school
- ▶ Vertrek van een goede analyse
- ▶ Specifieke faalangstrainingen
 - ▶ Progressieve relaxatietechnieken
 - ▶ Autogene training
 - ▶ Zelfsuggestieve methode
 - ▶ Ademhalingstraining
 - ▶ RET (G-Denken)
 - ▶ Gedragstherapie
 - ▶ Opvoedingsondersteuning

BEDANKT VOOR UW AANDACHT!



U was een geweldig
publiek

rik.prenen@skynet.be