**Kenmerken van cognitieve en sociale faalangst**

*Opmerkingen vooraf.*

*Hier gaat het over leerlingen (van de middelbare school) en studenten. Faalangst komt namelijk niet uit de lucht vallen. Wie er als student mee worstelt, zal ook zijn / haar gedrag van de middelbare school herkennen.*

*De opdracht is dus: kruis maar aan wat je herkent en denk erover na/ praat erover hoe je er anders mee kunt omgaan. Zie ook de tekst over de Rationeel Emotieve Therapie.*

Er is *cognitieve en sociale faalangst en motorische faalangst*. De cognitieve faalangst heeft te maken met moeten presteren op het gebied van studeren. De sociale faalangst heeft te maken met (moeten) presteren op sociaal gebied. De motorische faalangst heeft te maken met het lichaam. Iemand durft bijvoorbeeld bij sport of gymnastiek of schaatsen nauwelijks mee te doen. In alle drie de gevallen heeft het te maken met eisen die gesteld worden of een zichzelf opgelegde prestatie­drang en de angst daaraan niet te kunnen voldoen. De motorische faalangst laten we nu rusten.

Simpel gezegd is het dit: een leerling / student met cognitieve faalangst wil goede cijfers halen en is voortdurend bang dat dat niet lukt. Een leerling / student met sociale faalangst wil goed overko­men op de klas- of groepsgenoten en leeft voortdurend in de angst dat dat niet goed gaat.

Sommige jongeren hebben twee of drie angsten tegelijk. Die komen bijvoorbeeld samen bij het houden van een spreekbeurt of presentatie. Hij/ zij is dan bang voor de mislukking (het cijfer) èn voor het commentaar van klas- of groepsgenoten.

Een beetje faalangst is niet slecht. Die stimuleert zelfs. Erge faalangst is verlammend. Leerlingen/ studenten gaan, als ze die hebben, verkeerd om met de leerstof, met de opdrachten of met medeleerlingen / medestudenten. Ze verspillen energie door inefficiënt te werken en niet of onhandig te communiceren. Ze denken negatief over zichzelf.

**Cognitieve faalangst**

*Lichamelijke kenmerken:*

O vermoeidheid,

O buikpijn,

O misselijkheid,

O hoofdpijn,

O slecht slapen.

*Actuele psychische kenmerken:*

O angst en paniekerigheid,

O onder grote innerlijke druk leven ('Ik moet!', 'O, wat verschrikkelijk!'),

O negatief zelfbeeld ('Ik tel alleen maar mee als ik iets goeds presteer.');

O goede prestaties – die er wel degelijk kunnen zijn niet aan zichzelf maar aan geluk toeschrijven; er dus geen zelfvertrouwen aan ontlenen.

O kribbigheid.

*Karakter:*

O braaf,

O betrouwbaar,

O (te) ordelijk werkend,

O perfectionistisch,

O dwangmatig,

O angst voor risico's,

O bang om af te gaan,

O behoefte aan overzicht,

O eigenwijs.

Meestal gaat het dus om rustige leerlingen/ studenten, soms om de jongeren met de grote mond en het kleine hartje. Juist die laatste groep zet ons op een dwaalspoor. Er zijn leerlingen op de middelbare school die hun faalangst verbergen achter een hoop kabaal en brutaliteit. Die leerlingen hebben dan uiteraard andere karaktereigenschappen dan hierboven staan.

*School:*

O er tegen op zien om naar school te gaan;

O te vaak thuisblijven (hoofdpijn, erg moe);

O op zondagavond extra angstig zijn;

O bang zijn voor docenten of medeleerlingen / medestudenten die sarcastisch kunnen doen;

O de faalangst neemt op de middelbare school toe als het overzicht verdwijnt

 O bij docenten die niet goed uitleggen,

 O bij het voorbereiden van repetities (vooral als het er veel in korte tijd zijn)

 O in de bovenbouw als de hoeveelheid werk toeneemt,

 O bij vakken die moeilijk zijn,

 O bij schoolonderzoeken en examens.

O de faalangst richt zich bij studenten op

 O cognitieve toetsen

 O presentaties

 O werkstukken

 O vaardigheidstoetsen (competentietoetsen)

O de faalangst neemt bij studenten toe als ze geen goed overzicht hebben van wat er (bijvoorbeeld in een les blok) van hen verwacht wordt

*Gedrag in de klas op de middelbare school:*

O snel uit balans als de sfeer in de klas niet goed is ('dan kan ik niet opletten');

O bij opdrach­ten eerst kijken hoe anderen het doen;

O tijdens luisteren naar uitleg weinig oppikken;

O dichtklappen bij mondelinge beurten;

O vragen van docenten vermijden (door bijv. een leraar nooit aan te kijken tijdens de uitleg);

O schrikkerig reageren als de docent toch een vraag stelt;

O irritant veel vragen naar verdere uitleg;

O of juist nooit vragen stellen voor verdere uitleg.

*Gedrag in de klas of groep in het HBO*

O niet komen opdagen

O of juist altijd aanwezig zijn, zelfs bij slechte lessen

O veel vragen stellen

O juist nooit een vraag stellen

O uitleg aan klasgenoten vragen over opdrachten

O mailtjes sturen naar docenten over de voorbereiding van toetsen of opdrachten

O de zenuwen krijgen van groepsopdrachten waarbij groepsgenoten niet goed meewerken

*Manier van huiswerk leren / studeren:*

O onzekerheid of het huiswerk wel goed genoteerd is;

O veel inzet, minder inzicht;

O huiswerk of studie telkens uitstellen;

O onzeker bij nieuwe opdrachten (vragen hoe anderen het aanpakken);

O onnodig lang over het huiswerk / het studeren doen wegens traag en niet efficiënt werken;

O als instructies niet duidelijk zijn, het werk dan niet op een eigen manier durven doen;

O zichzelf niet vertrouwen dat de leerstof er goed in zit:

 O daardoor behoefte aan overhoord worden (op de middelbare school) of

 O drang om telkens de studiestof na te kijken (zelfs in pauzes);

O veel stof onnodig uit het hoofd leren;

O alle aandacht aan repetities / toetsen geven en het gewone huiswerk / de dagelijkse studie noodgedwongen verwaarlozen.

*Gedrag bij repetities op de middelbare school/ bij toetsen in het HBO:*

O later dan anderen met de eerste opgave beginnen;

O veel procedurevra­gen stellen;

O onrustig heen en weer bewegen;

O opgewonden uitstraling;

O met de moeilijkste opgave beginnen;

O verwarring aan het einde van de repetitie /de toets bij controle, dan haastig 'verbeteren';

O scherpe reactie op verstoringen tijdens de toetsing;

O na afloop geen inzicht in de kwaliteit van het ingeleverde werk.

 *HBO:*

O soms al lang van te voren en meestal onnodig opzien tegen een mogelijke W-BAS of BAS

O het benauwd krijgen van extra drempels waarvan veel afhangt, zoals een reken- of taaltoets

O na twee mislukte studies angst hebben dat de derde studie ook mislukt

*Oorzaak:*

O altijd te hoge, niet realistische eisen

 O of van de ouders,

 O of van de school (-> te hoog schooltype),

 O of van zichzelf

 O of een combina­tie;

O meestal ook: karakter.

*Eerste remedie:[[1]](#footnote-1)*

- iemand met faalangst niet kleineren ('Je stelt je aan!') of negatief beoordelen ('Je hebt zeker weer te weinig geleerd?' 'Kon het weer geen voldoende zijn?')

- iemand met faalangst nooit het gevoel geven dat je hem/ haar pas waardeert als hij voldoendes haalt of slaagt voor de opleiding;

- niet zonder meer ingrijpen in het studiegedrag; ('Vanavond stop je om acht uur met leren!') Dat verhoogt de angst;

- de gevoelens van iemand met faalangst accepteren in plaats van ontkennen; (Dus niet: 'Ik snap niet dat je daarvoor bang bent!); wel laten inzien dat angst altijd werkelijkheid wordt;

- het angstige denken proberen te verminderen; iemand met faalangst leren denken zonder 'Ik moet! en 'O, wat verschrikke­lijk!'

- iemand met faalangst haalbare (leer)doelen leren stellen;

- iemand met faalangst helpen bij het overzichtelijk maken van zijn werk (plannen dus);

- de leerling op afstand helpen bij het schoolwerk; laat hem alles eerst zelf uitzoeken; dat spreekt bij een student helemaal vanzelf (geen opdrachten uitvoeren voor een ander! Dan neemt de faalangst alleen maar toe);

- na overhoringen / toetsen evalueren waar de dingen goed en fout gingen (dan stijgt het zelfinzicht);

- letten op voldoende lichamelijke ontspanning.

**Sociale faalangst**

*Lichamelijke kenmerken:*

O vermoeidheid,

O buikpijn,

O misselijkheid,

O hoofdpijn,

O slecht slapen.

*Actuele psychische kenmerken:*

O voortdurende angst om afgewezen en 'stom' gevonden te worden;

O angst en paniekerigheid;

O drang om problemen (alles waarbij je opvalt; werkweken; verjaardagen; voorzitter zijn) te vermijden;

O voortdurend alle ogen op zich gericht voelen;

O depressiviteit;

O minderwaardigheidsgevoe­lens

O zich ouder voelen dan kinderlijke klas- of groepsgenoten.

*Karakter:*

O vriendelijk,

O (te) volgzaam,

O conflicten vermijden,

O meestal gezellig,

O onzeker,

O twijfelmoedig,

O afwach­tend,

O niet weerbaar.

Evenals bij de cognitieve faalangst moet hier gezegd worden: meestal hebben leerlingen / studenten met sociale faalangst deze karaktertrekken. Het zijn de kinderen die niet vragen en daarom worden overgeslagen. Het omgekeerde komt echter ook voor. Er zijn sociaal angstige leerlingen / studenten die opereren vanachter een masker van stoerheid en brutaliteit. Die lijken het conflict niet te schuwen.

*Middelbare school:*

O er tegen op zien om naar school te gaan en anderen te ontmoeten (dit geldt uiteraard ook alle sociale gebeurtenissen naast school);

O soms thuisblijven met depressieve gevoelens;

O op zondagavond extra angstig zijn;

O problematische omgang met vrienden:

 O geen vrienden hebben

 O of zich vastklampen aan één vriend(in)

 O of aan/uit vriendschappen (inclusief ruzies);

O soms gepest worden op school

*Gedrag in de klas:*

O vaak (maar zeker niet altijd!) anders dan 'normaal' gedrag

 O stil en teruggetrokken gedrag;

 O of druk en nerveus gedrag;

 O of clownesk gedrag;

 O of brutaal gedrag;

 O tè sociaal gedrag (meet zich hulpverlenersrol aan);

 O of zondebok gedrag (negatieve aandacht op zichzelf vestigen);

O vooraan in de klas zitten;

O nog opletten en met de les meedoen terwijl niemand dat doet.

N.B. Als in een klas de ene leerling de andere pest, vertonen ze tegenovergesteld gedrag. Het kan echter dat het bij beiden voortkomt uit sociale faalangst. Het gebeurt ook dat iemand die ooit zelf gepest is, later een pester wordt.

 En: eenzelfde leerling kan thuis en op school tegengesteld gedrag vertonen. Meestal is dat: op school verlegen, angstig en thuis brutaal, vechtlustig. Kleine broertjes en zusjes (of een ouder, meestal de moeder) zijn daarvan de dupe.

*HBO:*

O school vermijden;

O in de klas of groep niet willen opvallen, niet meedoen met gesprekken;

O niet naast bepaalde personen durven zitten;

O zich tussen anderen sullig voelen (al bij voorbaat!);

O geen contacten leggen met medestudenten buiten school om;

O zeer sociaal zijn naar iedereen die maar een beetje zielig is;

O van presenteren de zenuwen krijgen;

O van te voren dapper sociaal gedrag van plan zijn maar als het zover is toch dichtklappen

O weinig initiatieven tonen en weinig vragen stellen in stages;

O niet durven telefoneren met onbekenden (bijv. om een stageplek te regelen)

*Persoonlijk:*

O geen vrienden hebben

O als de ene echte vriend(in) er toch is, zich aan hem of haar vastklampen

O tegenover anderen geen grenzen durven aangeven

O conflicten vermijden

O bang zijn voor leidinggevende taken (dat is lastig voor een HBO-er)

*Oorzaak:*

O soms de opvoeding thuis

 O te streng / hard

 O of te lief (leren conflicten te vermijden);

O meestal karakter;

O soms negatieve ervaringen met mensen (bijv. op de basisschool).

*Eerste remedie:*

- de jongere positief benaderen;

- hem/haar leren afgaan op eigen gedachten en niet op vermoe­dens van wat andere mensen misschien denken;

- de faalangstleerling / student uitleggen dat angst werkelijkheid wordt en dus een slechte raadgever is;

- spreken over bepaalde sociale vaardigheden, met name over angst voor conflicten en omgaan met conflicten; (heel kort: conflicten los je niet op door agressie of door je terug te trekken, maar door het gesprek aan te gaan)

- de leerlingen / studenten sociaal angstige momenten niet besparen maar er juist doorheen helpen en ze evalueren;

- letten op voldoende lichamelijke ontspanning.

*Tenslotte dit: psychische kenmerken zijn nooit om te keren. Een koe heeft vier poten. Een beest met vier poten hoeft echter nog geen koe te zijn. Iemand met faalangst heeft een sterke prestatiedrang. Je kunt echter nooit zeggen dat iemand met een grote prestatiedrang faalangst heeft. Incestslachtoffers hebben bijna altijd sociale faalangst. Het is echter niet zo dat iemand met sociale faalangst hoogst waarschijnlijk een incest­slachtoffer is. We kunnen pas een psychisch probleem benoemen als er een combinatie is van een reeks kenmerken.*

1. Hier geformuleerd voor een ouder, docent, studieloopbaanbegeleider – wie dit leest kan het ook voor zichzelf omzetten [↑](#footnote-ref-1)