

Problemen

Er zijn kinderen die faalangst ontwikkelen, doordat ze problemen hebben. De faalangst ontstaat bijvoorbeeld na een scheiding. Door de moeilijkheden kunnen schoolprestaties achteruit gaan. Sommige kinderen zien niet dat de slechte schoolprestaties te maken hebben met de problemen. Het is tijdelijk en gaat weer over. Zij denken dat ze totaal mislukt zijn en dat dit nooit meer goed komt.

Vragen?

Ga dan naar het spreekuur van de GGD-verpleegkundige op de school van uw kind of in het Centrum voor Jeugd en Gezin. Op school is bekend waar en wanneer dit spreekuur is. U kunt ook bellen naar de telefonische advisering van GGD Groningen, telefoon: 050 367 49 91 (op werkdagen van 8.00 - 20.00 uur).

OPVOEDINGSINFORMATIE

FAALANGST



FAALANGST

Ieder kind krijgt te maken met mislukkingen. Want niet alles gaat in één keer goed. Kinderen moeten hiermee leren omgaan. Want mislukkingen horen bij het leven. Voor sommige kinderen is dat heel lastig. Bij hen overheerst de angst. Ze zijn bang om te falen. Deze kinderen belanden in een negatieve spiraal. Er is iets mislukt. En ze verwachten dat het de volgende keer weer zal mislukken. Bij faalangst lopen gevoel en realiteit door elkaar. *Bijvoorbeeld:* een kind heeft zich goed op een proefwerk voorbereid. Het weet dat de stof er goed in zit. Maar toch overheerst het gevoel dat dit niet zo is. Gevolg: het kind raakt geblokkeerd. Het weet niets meer en het proefwerk mislukt. Herkent u dit? Heeft uw kind ook last van faalangst? In deze folder leest u wat u eraan kunt doen.

Begeleiding bij uitdagingen

Uw kind heeft leiding nodig om rustig te reageren op uitdagingen. Het maken van een proefwerk is zo'n uitdaging. Bereid dit samen voor. Bespreek de stof en overhoor uw kind. Laat het hardop denken. Zo komt u er achter of uw kind logisch nadenkt of zo maar een antwoord geeft.

U kunt tips geven en uw kind stimuleren om door te gaan. Zeg bijvoorbeeld: "Ik kan me voorstellen dat je dit antwoord geeft, maar het is niet goed. Probeer het nog eens." Zo'n opmerking geeft uw kind vertrouwen. Het zal nog eens rustig na gaan denken over het juiste antwoord. Het is niet goed om te zeggen: "Wat stom om dit antwoord te geven, dat is helemaal fout." Uw kind zal zich dan opgejaagd voelen. Het zal klakkeloos een nieuw antwoord verzinnen.

Aandacht en aanmoediging

Schenk aandacht aan de dingen die goed gaan. Mislukt iets, stel uw kind dan gerust en moedig het aan. Bijvoorbeeld: uw kind komt thuis met een slecht rapport. Eerst schenkt u aandacht aan iets positiefs, zoals de voldoende op het rapport. Daarna kunt u met uw kind praten over de onvoldoendes. Hoe komt het? Wat gaat er mis? Hoe kan dit opgelost

worden? Kwaad worden heeft geen zin en straffen ook niet. Het is beter om rustig te blijven. U geeft uw kind dan het gevoel dat u wilt helpen, zodat het volgende rapport er beter uitziet.

Eisen

Wees niet te toegeeflijk als uw kind iets niet wil of durft. Probeer het juist te stimuleren om uitdagingen aan te gaan. Stel duidelijke regels en eisen. Maar eis niet te veel. Het is niet de bedoeling dat uw kind op de tenen moet lopen om aan uw verwachtingen te voldoen.

Iedereen maakt fouten

Laat uw kind weten dat het fouten mag maken. Niemand is perfect, iedereen maakt fouten. Hoe eerder uw kind leert dat het fouten mag maken, hoe beter het kan omgaan met mislukkingen. Maak zelf ook eens een foutje. Voor uw kind is het prettig te zien dat u ook niet alles perfect doet.

Vergelijken

Vergelijk uw kind niet met kinderen van dezelfde leeftijd. Ieder kind ontwikkelt zich op een eigen manier. Het ene kind kan iets op een bepaalde leeftijd al. Terwijl het andere kind wat later is.

Positieve eigenschappen

Een kind met faalangst kan in korte tijd veel negatieve eigenschappen van zichzelf opsommen. Het vindt het vaak veel moeilijker om een aantal positieve te noemen. Laat uw kind eens 7 tot 10 positieve eigenschappen van zichzelf opschrijven. Bijvoorbeeld: ik eet zonder morsen, ik kan goed voetballen en ik ben lief voor dieren. Op deze manier stimuleert u uw kind om met andere ogen naar zichzelf te kijken. Het krijgt daardoor meer zelfvertrouwen.