

Van faalangst tot daadkracht



Charlotte Visch, 2017
Falen is gezond, falen doet je goed

Extreme faalangst op school

Levi is inmiddels 9 jaar, leerling van groep 6, en gaat sinds vorig jaar (op de dag van zijn verjaardag) niet meer naar school. De ervaringen met de school zijn schrijnend. In eerste instantie had Levi fijne en liefdevolle juffen. Levi deed niet veel op school en als hij een werkje maakte duurde het heeeeel lang voordat het af was. De juf van groep 1 en 2 was lief. De juf van groep 3 en 4 was lief en geduldig. Wanneer Levi met zwaar gemoed weer eens niets zat te doen, was zij degene die geduldig naast hem zat en hem door de opdracht loodste. Levi hield van haar. Zijn houding t.o.v. de lesstof veranderde niet, maar hij was wel blij om naar school te gaan. Totdat hij in groep 5 terecht kwam. Inmiddels is Levi getest : hij is bovengemiddeld slim.

De juf van groep 5 heeft echter de aanpak van: eerst gehoorzamen en dan heb je recht op meer. Levi protesteert. Hij doet niets in de klas en voegt er een extra protestactie aan toe. Terwijl de andere kinderen aan het werk zijn, maakt Levi geluidjes, trekt de aandacht van de andere kinderen en wordt regelmatig de klas uit gestuurd om bij de directeur te gaan werken. Inmiddels is Levi getest op ADHD. Zijn onrustige gedrag, slechte concentratie en overgevoeligheid voor geluid en pijn geven aanleiding om te denken dat hij ADHD heeft. Volgens de test lijkt het erop dat Levi inderdaad ADHD heeft, dus Levi gaat aan de medicatie. Het medicijn wordt meegegeven naar school, waar Levi het af en toe wel en af en toe niet inneemt, doordat de leerkracht vergeet om daarop te letten. Er volgt een oudergesprek, waarin de ouders dringend wordt verzocht om medicatie te geven. Uitleg van de ouders dat Levi slim is, zich verveelt en dat deze medicatie onder schooltijd gegeven moet worden, komt niet aan. Levi wordt steeds meer geïsoleerd van de klas. Hij mag uiteindelijk nog maar 20 minuten per dag in de klas zijn, omdat hij de andere kinderen afleidt. De rest van de tijd zit hij alleen in een lokaal of bij de directeur of Intern Begeleider.

Het inperken van Levi's bewegingsvrijheid helpt niet. Hij wordt steeds opstandiger tot het moment dat een leerkracht tegen hem zegt: "Nu je werk afmaken in het komende kwartier anders niet naar buiten!" Het speelkwartier is hem heilig. Levi heeft 15 minuten om zijn werk af te maken en heeft het foutloos in 5 minuten af. Dat is niet wat verwacht was, en er is 10 minuten over. Je zou hopen dat hij dan 10 minuten eerder naar buiten mag, maar de betreffende leerkracht voegt er nog wat werk aan toe: "Maak dit ook dan maar tot het tijd is." Uiteraard is Levi in alle staten. Hij doet nu eindelijk wat er moet gebeuren en wordt meteen gestraft met meer werk. Levi komt in opstand en weigert. De juf pakt hem hardhandig beet en wil hem meenemen naar een andere plek. Levi knijpt haar. Tot nu toe heeft Levi geen fysieke reactie gegeven naar een leerkracht, maar alles juist gelaten laten gebeuren. Het is donderdag en de volgende dag is zijn 9^e verjaardag. 's Avonds om 23.00 uur worden de ouders van Levi gebeld door de school: Levi wordt een dag geschorst. Maar het is zijn verjaardag morgen! Niets mee te maken. 's Morgens wordt Levi blij wakker: hij is jarig en verheugt zich op uitdelen op school. Niet dus: je bent geschorst. De wereld van Levi stort in. Hij kan niet meer en gaat sindsdien niet meer naar de reguliere basisschool. Hij gebruikt het jaar om lessen te volgen op een school voor Hoogbegaafde kinderen waar hij individuele begeleiding krijgt: 3 keer per week een uur. En hij gaat een ochtend per week naar een plusklas.

De test voor ADHD wordt opnieuw gedaan: de diagnose blijkt onjuist. Levi heeft geen ADHD maar vertoont hetzelfde gedrag, omdat hij hoogbegaafd is, zich doodverveelt en ook extreem faalangstig is.

De test om de hoogte van zijn IQ te bepalen wordt gedaan: zijn IQ wijst op hoogbegaafdheid. De psycholoog, die de test afneemt: “Wanneer hij helemaal ontspannen is en de pesterijen op school heeft verwerkt, verwacht ik nog een stijging van het IQ.” De ouders vinden een school voor hoogbegaafde kinderen, die Levi graag ontvangen. Totdat ze het groei-document van de vorige school lezen van de school die de ouders heeft verteld dat ze ‘niet geloven in hoogbegaafdheid’. De school (van directie, Intern Begeleider, leerkracht tot medeleerlingen) die kinderen pest door ze te isoleren. En de school die de ouders vertelt: “Wij zijn een hele goede school. Je vindt geen betere.”

Er wordt een gesprek gepland met de nieuwe school.

Inmiddels is Levi met zijn vader bij mij gekomen om te kijken wat we kunnen doen voor Levi. Levi is vriendelijk, niet bewegelijk en staat open voor hulp. En hij wil dolgraag naar school. De diagnose ADHD is niets anders dan een verzameling gedragingen geobserveerd door buitenstaanders. Dit gedrag kan het symptoom zijn van een fysieke gesteldheid, zowel als van een psychische gesteldheid. Elk gedrag is het symptoom van iets dat zich binnenin het kind afspeelt: van een ongelukkig gevoel tot een ernstige ziekte. Dit ‘ADHD’gedrag zegt dus niets over wat er in de binnenwereld van een kind plaats vindt: wat zijn de gevoelens, gedachten en waargenomen triggers, waardoor het gedrag ontstaat? Niemand weet het, behalve het kind zelf. Een gesprek met de deskundige, het kind, is de enige optie. Dat is niet gebeurd. De ouders vermoeden een ernstige vorm van faalangst. Faalangst kan heel gemakkelijk (vermijdings-)gedrag veroorzaken dat lijkt op ADHD. Vergissen is helaas menselijk en in dit geval is Levi daar het slachtoffer van. Zolang volwassenen nog denken dat hun observatie van de buitenkant de juiste en volledige informatie geeft over de binnenkant, zullen kinderen slachtoffer zijn van deze arrogantie.



Faalangst

Faalangst kennen we allemaal. Faalangst is de angst om te falen bij een bepaalde taak of verwachting. Je kunt falen *in de ogen van de ander of in je eigen beleving*.

Falen: het verkeerde antwoord geven, een ander teleur stellen of op een andere manier een verwachting niet waar maken. Kortom: dat het (weer) niet zal lukken, zoals jij of de ander gehoopt had. Falen in de ogen van de ander is voor iedereen vervelend en dus een normaal gegeven. Voor kinderen, die voor 'groot' en 'vol' willen worden gezien is het echter een vreselijk moment. De goedbedoelde reactie van de ander (het geeft niet, hoor) maakt het alleen nog maar erger. Falen in je eigen ogen is ook vreselijk, maar geeft in elk geval niet het schuldgevoel van mislukken in bijzijn van een ander.

De twee vormen van falen:

- Falen in de ogen van de ander
- Falen in de ogen van jezelf

**Faalangst is bang zijn voor de gevoelens,
die na het falen ervaren worden.**

Falen in de ogen van de ander

Het vervelende van deze vorm van faalangst is dat deze niet te beïnvloeden is met goed bedoelde opmerkingen als: "Maar zo erg is het niet" of "je deed het best wel goed" of "van je fouten leer je" of "volgende keer beter" of "ik vind het goed wat je deed".

Zowel bemoedigende woorden als complimenten helpen het kind niet van zijn faalangst af. En dat komt doordat de faalangst niet het probleem is, maar de gevoelens achter het falen.

Kinderen staan voor de uitdaging om alle gevoelens te verdragen die er zijn.

Kinderen hebben hulp nodig bij het anders reageren en aanpakken van gevoelens.

Bemoedigen en complimenteren

Kinderen stellen eisen aan zichzelf op grond van hun eigen ervaringen en de verwachtingen die ze denken te zien bij de volwassenen om hen heen. Eisen stellen aan jezelf en anderen stimuleert groei. Bepaalde zaken kun je daardoor steeds beter, omdat je groeit en ouder worden. Bovendien helpen volwassenen kinderen om drempels te nemen met bemoedigende woorden als: 'nog even oefenen en jij kunt dit ook' en 'over een jaar kun je daar we bij' en 'als jij 10 bent dan ben je oud genoeg'. Volwassenen stimuleren kinderen op deze manier te groeien, zich in te zetten en een doorzetter te zijn. Een positieve kijk op het eigen vermogen geeft kinderen hoop en succesgevoel. Dat zijn belangrijke inzichten.

Bemoediging of verwachting?

Uit onderzoek is gebleken dat leerkrachten die hoge verwachtingen hebben van leerlingen, betere eindresultaten boeken dan leerkrachten, die dat niet hebben. Daarmee bewijst in elk geval dat de (non)verbale communicatie die de leerkracht gebruikt invloed heeft op de kinderen in de klas. Hoge verwachtingen stellen, geeft hoge resultaten, zou de conclusie zijn.

Ik betwijfel dat. Het is mij iets te kort door de bocht. Het hangt naar mijn idee helemaal af van de wijze waarop er met kinderen wordt gecommuniceerd over het te behalen einddoel.

Hieronder drie voorbeelden:

Bemoediging met *helder geformuleerde* verwachting :

- de verwachting is het einddoel: 'jij kunt het !!'
- de weg ernaartoe (het proces van groei) wordt door de bemoediger bijgeleverd: 'Begin nou eerst met Q en daarna met V, dan lukt het je echt.'

Bemoediging met *vaag geformuleerde* verwachting door de bemoediger:

- de verwachting wordt gekoppeld aan de bemoediger: 'Ik verwacht dat het je gaat lukken.'
- de weg ernaartoe (het proces van groei) wordt door de bemoediger *niet* bijgeleverd: 'Je mag zelf weten hoe je het aanpakt'.

Verwachtingen (van jezelf of anderen) zijn wonderlijke toekomstvoorspellingen, die gemakkelijk mislukken.

Bemoediging *zonder verwachting*, en richting gevend op proces van verandering:

- de verwachting wordt niet genoemd.
- de nieuwsgierigheid naar het proces van groei (hoe kom ik bij het einddoel) en de snelheid van het behalen van het einddoel wordt geactiveerd: 'Wat wil je kunnen? Wanneer wil je dat kunnen? En je kunt nieuwsgierig zijn naar wat je gaat doen, hoe je het gaat doen en hoe snel je het gaat doen! Wat is je plan?'

Nieuwsgierigheid opent je blik, activeert energie.

Nieuwsgierigheid stimuleert om ontdekkingen te doen over jezelf, je vaardigheden en je doorzettingsvermogen.

Nieuwsgierigheid opent jouw weg.

Ik denk dat uiteindelijk de nieuwsgierigheid naar de vermogens van de kinderen aanstekelijk werken bij de kinderen in de klas. Niet de verwachting (gesloten uitkomst), maar de nieuwsgierigheid naar het uiteindelijke succes (open uitkomst) is stimulerend voor kinderen.

Compliment geven of eigen talent ontdekken?

Mensen houden van complimentjes. Je krijgt er een lekker gevoel door. En toch is het soms heel hinderlijk om een compliment te krijgen. De reactie varieert van 'ach, dat valt wel mee' (zichzelf neerhalen), naar irritatie 'dat zeg je omdat je mijn moeder bent' (argwaan naar de complimentgever).

Een compliment ontvangen vraagt volgens onze westerse maatstaven gepaste bescheidenheid (Ach, ik krabbelde maar wat op papier. Vind je echt dat het precies op een paard lijkt?) en daarmee zetten we de ander even in het zonnetje. De complimentengever is dan ook doorgaans zeer tevreden met zichzelf: "Ik heb het kind in zijn kracht gezet!" O wee het slimme kind dat het compliment herkent als zijnde een ego-strelende actie van een volwassene, die het falen (het lukt niet) en de reactie daarop van het kind (huilen, kapot maken) niet kan verdragen.

Het indirecte compliment

Het indirecte compliment, gegeven om het kind zelf in beweging te zetten heeft wel het beoogde effect. De volwassene, die vanuit oprechtheid en gelijkwaardigheid het kind de weg naar de eigen mogelijkheden wil wijzen zegt: "Ik vind dat een schitterende tekening. Wist jij dat jij paarden kon tekenen?" De volwassene steekt zich gelijkwaardig op en constateert vanuit oprechte waardering: 'Ik vind ...' En vervolgens stuurt de volwassene het kind naar binnen om de vaardigheid of eigenschap bewust te worden met de vraag naar de oorsprong van het geconstateerde talent. Je zult ook merken dat bij het geven van een direct compliment het kind je aankijkt en bij de indirecte methode de blik naar binnen keert: daar waar het kind de eigen mogelijkheden bewust kan worden.

Falen in de ogen van jezelf

Opmerkelijk genoeg dacht men korte tijd geleden nog dat jonge kinderen geen faalangst zouden kennen. In de praktijk blijken juist jonge (slimme) kinderen zeer hoge verwachtingen van zichzelf te hebben. Ze weten wat ze willen en nemen geen genoegen met minder. Ze zien direct of er iets niet klopt aan hun tekening en laten zich niet afschepen met de goedbedoelde complimenten van volwassenen. Deze kinderen willen je oprechte en eerlijke mening horen en een werkbare tip ontvangen. Een tip die het kind de mogelijkheid geeft om aan de eigen verwachtingen te voldoen. Het formuleren van een tip vraagt vertrouwen in het kind. Niets zo ergerlijk voor kinderen dan een 'bindend advies', in de vorm van een tip: "Ik zou X doen. En nu doe je Y. Logisch dat het weer niet lukt." Een goede tip sluit aan bij de vraag en het doel van het kind. Het is niet zinvol om te zeggen: "Dat kan niet. Daar ben je nog te klein voor. Dat hoef jij nog niet te kunnen." Een kind van vijf jaar dat wil weten waarom de lucht blauw is, dien je uit te leggen hoe dat zit. Een kind van 4 jaar dat een perfect paard wil tekenen, zul je de weg moeten wijzen naar het perfecte paard. Ga mee in de hoge eisen en vang het kind op wanneer het de gevoelens ervaart die gepaard gaan met mislukken en falen. Gevoelens van machteloosheid, minderwaardigheid, frustratie en moedeloosheid. Geen complimenten of uitleg wat het kind al wel kan: dat weet het kind zelf ook wel!

Help het kind gevoelens verdragen en aanvaarden hoe de wereld in elkaar zit door te : erkennen (je wilt dit en je hebt gewoon gelijk dat je dat wilt) troosten (wat een heftige gevoelens heb je dan, hè, en gelukkig gaan die weer weg, alleen zit je er nu wel mee)

Deze stappen herhaal je totdat het kind de situatie kan verdragen. Pas daarna zet je de laatste stap: de realiteit. De realiteit is dat een kind te jong, te kort, te oud, te snel, te dik, te dun, te slim of weet ik veel wat kan zijn, waardoor het niet aan de eigen eisen kan voldoen. Om profbasketballer te worden heb je talent, doorzettingsvermogen en ook geluk nodig.



Faalangst ontwikkelen

Hoe 'maak' je faalangst? Doe je dat in je eentje of spelen de volwassenen in de omgeving een rol? Het kind moet in ieder geval in staat zijn om voldoende verschil kunnen zien tussen het *interne beeld* van iets (bijvoorbeeld het 'plaatje' van een paard) en het uiteindelijke *concrete product* (bijvoorbeeld de tekening van een paard).



De blauwe ruiter - Kandinsky

Stel ... een kind wil een paard tekenen. *Het interne beeld* is een volmaakt paard. De verhoudingen van het dier kloppen precies. Misschien ziet het kind het paard in galop over de wei rennen. De wind door de manen. Prachtig. *Het concrete product* is de tekening van het kind. Wat daar op de tekening staat lijkt in de verste verte niet op het paard in de herinnering (het interne beeld). Het kind ziet direct de 10 verschillen en is teleurgesteld en boos. Het heeft zichzelf teleurgesteld, want hij dacht een perfect paard te kunnen tekenen. Hij heeft gefaald. Deze ervaring is cruciaal om te leren 'buigen' voor de realiteit i.p.v. te zwelgen in hoogmoed.

Gedachtegang van een gezond denkend kind: "Ik kan het niet. De tekening is niet perfect...ik ben niet perfect. Ik ga leren tekenen, totdat het klopt." Doorzettingsvermogen is 'geboren'. Een kind dat deze reactie heeft, weet wat het wil en ziet falen als een signaal om actie te ondernemen en niet als een eindpunt.

Zelfde situatie met ander kind

Dezelfde situatie met een ander kind: de tekening lijkt niet op een paard. Het kind schaamt zich en denkt: "Ik lijk niet op de ik (die geweldig kan tekenen) in mijn gedachten. En ik denk dat mijn ouders van mij verwachten dat ik het wel kan. Waarom zeggen ze anders steeds 'Probeer het maar, dan lukt het wel.' Ze behandelen mij als een oen. Ze zeggen steeds: 'Best wel goed hoor.' Volwassenen liegen tegen mij, alsof ik niet zie hoe die tekening mislukt is. Ben ik de enige die het ziet? Moet ik het dan allemaal alleen doen? Ze helpen niet...ze vinden alles goed wat ik doe, maar het is niet goed. Dat zie je toch!" Een kind dat deze reactie heeft, krijgt de boodschap 'ga mee in onze leugens'. Dit doet me toch sterk denken aan het sprookje van 'De kleren van de Keizer', waarin het kind roept 'De keizer heeft geen kleren aan' en de volwassenen het kind daarop trachten te corrigeren.

Gebrek aan faalangst

Er zijn ook kinderen die helemaal geen last hebben van welke vorm van faalangst. Het zijn de kinderen, die moeilijk tot leren aan te zetten zijn omdat ze alles wel prima vinden. Ze stellen lage eisen aan zichzelf en ontkennen de realiteit van zelfbeschikking. Ze leggen hun leven en hun toekomst in de handen van het lot. Ze dobberen over de zee en zien wel waar ze stranden. Aangezien kinderen een hele goede reden hebben om te doen wat ze doen, zullen ook zij hier wel een goede reden voor hebben. Drempels nemen (= leren) geeft risico. Voor je het weet ga je van alles ervaren. Fijne gevoelens, maar ook nare gevoelens. 'Niets doen' wordt vaak gezien als een motivatieprobleem, maar het kan evengoed een beschermingsmechanisme tegen falen zijn en de angst om de achterliggende gevoelens te ervaren. Ook hier weer is het doel: kunnen verdragen van en omgaan met gevoelens.

Perfectionistische kinderen

Dan nog de kinderen die te perfectionistisch zijn. Zij stellen veel te hoge eisen aan zichzelf, maar vooral aan hun omgeving. Het zijn de kinderen, die moeilijk tot leren aan te zetten zijn omdat ze alles te moeilijk vinden en nergens aan durven beginnen. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en eisen precisie en rechtvaardigheid van de omgeving. De volwassenen moeten 'eerlijk' zijn: er mag van geen enkele regel afgeweken worden. Hier gaat het echter niet om eerlijk of rechtvaardigheid, maar om het niet kunnen verdragen van de veranderingen in de wereld, Het kind wil de wereld overzichtelijk en stabiel.

Kenmerken van de laatste groep kinderen:

Streng geweten: streng voor zichzelf en anderen (beloofd is beloofd).

Ouder: "Je kunt je geen foutje permitteren."

Hoge eisen: het moet perfect en nu meteen

Ouder: "Ze durft nergens aan te beginnen, voordat ze alles van tevoren heeft doorgenomen. En tegelijkertijd heeft ze geen geduld om naar me te luisteren"

Moeilijk over te halen: eigen (beperkte) visie is motivatie om tot actie te komen.

Ouder: "Als hij er het nut niet van inziet, dan doet hij het gewoon niet."

Alleen-gaander: denkt alles alleen te moeten dragen en doen, maar wordt daar tegelijkertijd heel boos en verwijtend over naar de buitenwereld.

Ouder: "Ze wordt heel boos als ik niet help of met een oplossing kom, maar tegelijkertijd accepteert ze mijn oplossing niet."

Is faalangst slecht?

Moeten we er alles aan doen om faalangst aan te pakken of te voorkomen?

Als faalangst wordt gezien als signaal en naar het positieve wordt omgezet, geeft dat kinderen:

- Ontwikkeld geweten: hoge moraliteit, strevend naar het goede
- Doorzettingsvermogen: het doel is in vizier en kan bereikt
- Standvastigheid: geen opportunist, die met alle winden meewaait. Iemand, die een standpunt durft in te nemen
- Levenskoers: voortrekkersrol, leiderschap

Faalangst is een verzamelwoord voor iets dat volkomen normaal is. Niemand houdt ervan om te falen. Door te onderzoeken wat een kind nodig heeft om faalangst te kunnen omarmen als een signaal, kan het kind de tips krijgen die het nodig heeft.

In dit artikel vind je geen tips voor het aanpakken van faalangst. En tips voor het verdragen van heftige gevoelens dienen per kind ontwikkeld te worden. De Integratieve Kindertherapeut weet op welke manier met het kind de persoonlijke route uit te stippelen. Ieder kind heeft immers recht op een gelukkig leven.

