



1	○	○	○	○	○
2	○	○	⊗	○	○
3	○	○	○	○	○
4	○	○	⊗	⊗	○

Onderwijs strijdt tegen faalangst

Leraren zien het aantal kinderen dat kampt met faalangst toenemen. Kindercoaches en faalangstreductietrainingen moeten onderpresteren door stress voorkomen. Maar ook in de klas is er van alles aan te doen. “Geef complimenten over het proces in plaats van het eindresultaat.”

T

ikken met de pen, zuchten, geschuifel met de stoelen: een paar groep 8-leerlingen op de school van intern begeleider Juliette van der Meer werden tijdens toetsen vorig schooljaar zo nerveus dat ze niet stil konden werken.

Het team besloot het groepje tijdens de eindtoets apart te zetten. “Een jongen gromde ook wanneer hij iets moeilijk vond. Dan wordt zo’n lokaal opeens heel klein”, vertelt Van der Meer.

Als het aan haar ligt gebeurt dit niet nogmaals: “Het is de bedoeling dat alle kinderen gewoon in hun eigen klas de eindtoets maken. In het voortgezet onderwijs houden ze ook niet op die manier rekening met nervositeit. En daar wordt nog veel meer getoetst.” Bovendien, wat is wijsheid? Van der Meer: “Help je leerlingen met aparte maatregelen of zorgen deze juist voor extra druk? Ik denk dat dat laatste ook een rol kan spelen.” De ib'er reageert op een oproep van het *Onderwijsblad* over faalangst en ziet deze problematiek ‘gevoelsmatig’ toenemen. Dat ervaart ook haar collega en groep-7 leerkracht Tessa van Putten: “Bij de gewone methodetoetsen speelt faalangst niet zo, maar bij cito's en de entreetoetsen – waar kinderen altijd een stukje overvraagd worden – klappen sommigen dicht.”

DRUK

Van der Meer denkt dat de druk op onderwijsteams om leerlingen te laten presteren

De eindtoets vinden scholen niet meer voldoende

‘onbewust en ongewild’ doorsijpelt naar leerlingen. Dat heeft met het systeem te maken: “Scholen gebruiken toetsen om hun eigen onderwijs te evalueren, maar tegelijk kent Nederland een onderwijsresultatenmodel waar de inspectie de school op beoordeelt.” Wat ook meespeelt: middelbare scholen willen steeds vaker de complete toetshistorie van een basisschoolleerling zien, aldus Van der Meer: “De eindtoets vinden ze niet meer voldoende. Als wij aangeven: deze leerling heeft een eindsprint gemaakt, met de juiste score op de eindtoets, een hele goede werkhouding en hij doet het heel netjes binnen de methode. Dan wordt hij alsnog geweigerd door de middelbare school op basis van Cito-resultaten in eerdere schooljaren.” Zeg maar dag kansrijk adviseren. En: hallo druk op de hele basisschool.

Ook een groep-7 leerkracht uit de randstad schiet in de pen bij het zien van de oproep. Ze signaleert ‘veel kinderen die in een bepaalde mate last hebben van faalangst’, maar wil

niet met haar naam in het *Onderwijsblad* omdat ze geen zin heeft in discussies met ouders. Volgens haar ligt een groot deel van het probleem bij de opvoeders. “Ik denk persoonlijk dat kinderen niet meer om kunnen gaan met tegenslag. Ze leren dat vaak niet, omdat ouders het ten koste van alles willen voorkomen. Als ze dan een keer een tegenvallend resultaat boeken, komt dat hard aan. Kinderen willen dat gevoel niet nog een keer ervaren en worden faalangstig.”

HERSENCAPACITEIT

Op de school van een leerkracht uit het zuidwesten van Nederland werkt een kindercoach, onder andere voor faalangstproblematiek: “Ik heb er wel een paar in m’n klas hoor, kinderen die denken dat ze het niet kunnen. We hebben ze naar onze interne kindercoach gestuurd.” Omdat ook zij ouders ter sprake brengt, vertelt ze liever anoniem. Haar naam is bij de redactie bekend. “Ik heb een leerling waarvan ik weet dat de ouders de lat heel hoog leggen, omdat ze zelf het gevoel hebben dat ze hun kansen hebben vergooid. Hij moet goedmaken wat zij hebben gemist.” Deze juf heeft het idee dat thuiswerken in de coronaperiode impact heeft gehad. “Ouders zaten naast hun kind om te helpen. De kinderen maakten geen fouten meer, want ouders corrigeerden. Vervolgens willen ze het op school ook meteen goed doen.”

Corona, ouders, het vele toetsen: behalve de toenemende prestatiedruk in de maatschappij kent onderwijspsycholoog Martine Baars ►

van de Erasmus Universiteit geen gemene deler waar faalangst aan toe te schrijven is. De wetenschap definieert faalangst als een 'emotionele en motivationele eigenschap' waarmee iemand probeert falen tijdens een prestatie moment te voorkomen, aldus Baars: "Waarschijnlijk ontstaat faalangst over de jaren heen door ervaringen en interacties met de omgeving. Faalangst is heel vervelend voor de persoon die het heeft, met name op school."

Baars legt uit dat de eigenschap de 'cognitieve capaciteit' beïnvloedt: "Wanneer je angstig bent, geen vertrouwen hebt in een goede afloop, start je anders aan een taak. Faalangst beïnvloedt je emoties en motivatie, maar ook de hersencapaciteit die je beschikbaar hebt. Je zou kunnen zeggen dat faalangst eigenlijk een extra, overbodige belasting is van de hersenen tijdens het leren of presteren."

In haar werk richt Baars zich op zelfregulatie: hoe gaan leerlingen of studenten aan de slag met een opdracht? Recent deed ze onderzoek op basisscholen, waarbij kinderen een korte vragenlijst invulden voordat ze met een reken- of wiskundetaak begonnen. Hoe spannend vind je het om deze wiskundetaken te doen? Hoeveel moeite kost de opgave je? Baars: "We vonden de relatie tussen angst en de cognitieve belasting. Alleen beïnvloedde deze niet de prestaties van leerlingen in ons onderzoek." Wat niet uitsluit dat dat effect er toch is.

GRIP

Het zelfregulatie-model is hot in onderwijsland en kan volgens Baars helpen bij grip krijgen op het leerproces. "Zelfregulatie gaat om je leerproces monitoren, meta-cognitieve vaardigheden toepassen noemen we dat." Het is een cyclus van een plan maken, de uitvoering monitoren, eventueel hulp vragen en evalueren. Baars: "Als een leerling 'ik begrijp er niks van' bij zichzelf signaleert en die gedachte leert te koppelen aan de actie 'hulp vragen' ben je al een heel eind." Leerkracht Van Putten is in de loop van de jaren al steeds meer aandacht aan de werkhouding en het leerproces van kinderen gaan besteden. Ook ouders betreft ze daarbij. Schiet een kind toch in de angst, dan verschilt het per leerling wat ze doet. Van Putten: "Tegen het ene kind zeg ik: dan doe je het nu even niet en pak je het straks weer op. Bij een ander ga ik er even naast zitten en probeer ik vertrouwen in te praten: jij kunt dit best. We doen het eerste stukje even samen." De aanpak stemt ze intuïtief af op de leerling. "Dat is een kwestie van ervaring, denk ik. En ik zie ze vijf dagen per week hè. Ik ken ze door en door." ■

Wat werkt tegen faalangst?

In het boek *Proberen lukt altijd* betoogt Remko van der Drift dat mensen fouten en falen kunnen benutten voor een betere wereld. Hij geeft vier tips tegen faalangst.

1 Haal leren en presteren uit elkaar

"Stel jezelf de vraag aan het begin van een les: ga ik ruimte geven aan leren? Dat betekent: proberen, uitzoeken, fouten mogen maken. Of gaan we presteren? Laten zien dat je iets onder de knie hebt, dat je iets beheerst. Aan presteermomenten zouden eerst heel veel probeermomenten vooraf moeten gaan."

2 Geef complimenten op het proces in plaats van op het eindresultaat

We zijn gewend geraakt om het resultaat te beoordelen, ook met complimenten: 'Wow, dat is mooi, dat is gelukt, dat heb je voor elkaar.' Juich in plaats daarvan vaker stappen in het proces toe, zegt Van der Drift. Bijvoorbeeld: 'Je hebt hier iets geprobeerd wat je nog niet eerder hebt gedaan, wat goed!'

3 Werk aan een flexibele mindset

Steeds meer scholen werken met de growth mindset, een populaire theorie van de Amerikaanse psycholoog Carol Dweck, vertelt faalkundige Van der Drift. Zelf noemt hij het liever de flexibele mindset: "Vanwege het woordje 'growth', anders blijft iemand wellicht die druk voelen om te groeien." Volgens Van der Drift helpt een flexibele mindset om overtuigingen die 'vastzitten' losser te maken. "Bijvoorbeeld: ik kan dit niet. Of: ik moet het beter doen. Nee: je kunt het nog niet. En je mag het proberen. Zo ontstaat ruimte om te leren."

4 Worstel zelf openlijk met proberen en fouten maken

"Trap niet in de valkuil dat je als leraar zelf alles moet weten", zegt Van der Drift. "Ook als trainer moet ik mezelf daar vaak op wijzen. Laat je ego wat los en durf het niet te weten."

