

FAALANGST HERKENNEN

De beweging die ik met ouders maak:

Van: je kind en jezelf proberen te behoeden voor mislukkingen

Naar: je kind en jezelf leren omgaan met het leren van mislukkingen

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



Duidingen

Positieve faalangst

Gezonde spanning, waardoor je in een iets hogere staat van alertheid komt en juist beter presteert.

Negatieve faalangst

De spanning is zodanig, dat de angst overheerst en je daardoor juist tot minder goede prestaties komt (waardoor de angst juist wordt bevestigd)

Actieve faalangst

“Kinderen met actieve faalangst werken heel hard en leggen de lat zeer hoog. Zij streven naar perfectie en komen hierdoor nauwelijks toe aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden (Bleux & Habils, 2006). Deze kinderen weten dat hard werken normaal gesproken tot succes leidt. Als dit succes voor hen echter uitblijft zullen zij het vroeg of laat opgeven; het heeft toch geen zin hun best te doen (Litière, 2000).

Passieve faalangst

Passief faalangstige kinderen denken dat hard werken tot niets leidt. Zij spannen zich dan ook niet in, om teleurstelling achteraf te voorkomen (Bleux & Habils, 2006; Bokhove – van Wensveen, 2006; Bovee & Drijfhout, 2006). Deze leerlingen vertonen aangeleerde hulpeloosheid. Ze geven gemakkelijk op en gaan uitdagingen uit de weg (McNabb, 2003). Het kind probeert onder de taak uit te komen of vraagt hulp van de leerkracht. Het durft de taak niet alleen te maken omdat het dan zou kunnen mislukken (Litière, 2000).

Passief faalangstige kinderen zijn echter geen stille, hulpeloze kinderen, hoewel sommigen in hun schulp kruipen om maar geen beurt te krijgen, of naar het toilet gaan als het te moeilijk wordt (Litière, 2000). Velen gaan klieren om onder prestaties uit te komen en ook de verveling die volgt op het niet meer willen werken wordt op creatieve wijze tegengegaan. De kinderen houden anderen van het werk, pesten of hangen de clown uit, wat vaak leidt tot conflicten met de leerkracht of klasgenoten (Bokhove – van Wensveen, 2006; Mooij, 1991). Zij krijgen het stempel lastig, lui of vervelend te zijn (Bleux & Habils, 2006). Dit gedrag kan echter een afleidingmanoeuvre zijn van kinderen die niet durven toegeven dat ze iets niet kunnen (Litière, 2000).”



Een wolf in schaapskleren

Zoals jullie inmiddels weten, werk ik altijd vanuit herkenning naar erkenning.

- 1 Stil staan bij
- 2 Herkennen
- 3 Erkennen

Pas daarna (en soms is er na erkenning eerst verwerking/heling nodig waarbij je bijvoorbeeld de VV-M kunt gebruiken) maken we de stap naar 'wat kunnen we hiervan leren?'

Ook voor faalangst geldt dus: wat zijn signalen van faalangst? Het lastige van faalangst is dat het veel verschillende vormen aan kan nemen en daardoor niet altijd herkend wordt. Als een kind bijvoorbeeld de clown uithangt, dan wordt er over het algemeen niet als eerste aan faalangst gedacht. Bovendien associëren mensen faalangst / angst om te falen vaak met zweethanden, niet uit je woorden komen en black-outs. Mildere of meer indirecte vormen worden minder herkend.

Faalangst en de innerlijke familie

Angst om is een schaduwkant van het innerlijk meisje. Angst om te falen dus ook. Aan de andere kant van de medaille van de angst, vind je de wens. Ook wensen horen bij het innerlijk meisje. De angst om te falen hoort bij de wens om te voldoen. In een diepere laag, de wens om geliefd te worden. Die wens om geliefd te zijn en te voldoen kan diep vanbinnen komen, vanuit een ideaalbeeld dat in je leeft. De wens om te voldoen kan óók meer te maken hebben met de wens van het innerlijk meisje om in de ogen van anderen te voldoen. En het kan een combinatie van beide zijn.

Aangezien een hooggevoelig kind het sterk aanvoelt en eerder doorheeft wat anderen van hem/haar wensen, verwachten, willen, eisen én een sterke behoefte aan harmonie in de verbinding heeft, zal een hooggevoelig kind het eerder doorhebben als het niet helemaal voldoet.

Fout doen

Falen, het fout doen, mislukken én voldoen zijn woorden die bij de innerlijke man horen. Dit betekent dat de innerlijke man nauw betrokken is bij de angst om te falen. Mindset (Carol Dweck) en overtuigingen spelen dus mee. Juist hooggevoelige kinderen hebben vaak een innerlijke man die veel eist. Hoe kun je voldoen aan alles wat je binnenwereld en je buitenwereld van je eist/verwacht/wenst/wil? Juist ja: door je instructieboekje te vullen! Als er (nog) geen innerlijke vrouw aan te pas komt, dan wordt je boekje steeds dikker en wordt het steeds moeilijker om eraan te voldoen. Met het gevolg dat de druk en de angst om niet te voldoen, zich verder opbouwt.

Faalangst uiten via schaduwkant innerlijk jongetje

Een kind dat óók strong-willed is, zal zijn/haar angst om te falen vaker dan een niet strong-willed kind uiten via de schaduwkanten van het innerlijk jongetje: uitstellen, clownesk gedrag, smoesjes en listen verzinnen, liegen, opstandig doen, tegenwerken etc. Veel scholen neigen alleen naar dit gedrag te kijken en daar tegenover een innerlijke man zetten die zegt: "Dit tolereren wij niet!". Ook omdat innerlijke meisjes van leerkrachten behoorlijk gespannen kunnen worden van dit gedrag. Daarmee wordt niet achter het gedrag gekeken en de faalangst vaak over het hoofd gezien. Overigens geldt ook bij deze signalen dat het signalen van faalangst kunnen zijn maar het kunnen ook net zo goed signalen zijn van een innerlijk jongetje waar het niet goed mee gaat omdat hij niet genoeg uitgedaagd wordt. En om het nog complexer (of vollediger zo je wilt) te maken: soms laat het kind zulk gedrag zien omdat het zowel niet voldoende uitgedaagd wordt als faalangstig is. Dit komt bij hoogbegaafde kinderen regelmatig voor. Gelukkig hebben wij de innerlijke familie om hier zicht op te krijgen.

Faalangst uiten via schaduwkant innerlijk meisje

Faalangst kan zich ook via schaduwkanten van het innerlijk meisje uiten. Aangezien angst (om te falen) bij het innerlijk meisje hoort, is het voor buitenstaanders makkelijker om faalangst te herkennen als het zich via de schaduwkanten van het innerlijk meisje uit, dan als het zich via de schaduwkanten van het innerlijk jongetje uit. Signalen van faalangst via het innerlijk meisje zijn: verstijven, huilen, klagen over hoofdpijn, klagen over buikpijn, weglopen, heel erg zijn/haar best doen, slecht slapen, nagelbijten, vaak naar het toilet moeten etc.