

Bouwen aan zelfvertrouwen

Omgaan met faalangst in de klas

Angela Blom
Toussaintlaan 44
4707 NB Roosendaal
Studentnr. 960028029



Masteropleiding Special Educational Needs Gespecialiseerd Leerkracht

Begeleid door Karin de Wild
Fontys Opleidingscentrum Speciale Onderwijszorg
Juli 2010

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
Introductie	7
De Sponder, school voor speciaal basisonderwijs	8
Mijn stamgroep	9
Onderzoeksvraag	11
Doel van het onderzoek.....	12
Onderzoeksvraag	13
Theoretisch onderzoek	14
Een omschrijving van faalangst.....	15
Uitingsvormen	16
Drie soorten faalangst	17
Signalering	18
Behandeling en begeleiding	18
Het voorkomen van faalangst.....	19
Bouwen aan zelfvertrouwen: praktische aanwijzingen	20
Onderzoeksmethodologie.....	21
Actieonderzoek.....	22
Opzet van het onderzoek	22
Het onderzoek in een stroomschema	25
Data verzameling en analyse	26
Inleiding	27
Analyse van de zelftest.....	28
Interventies naar aanleiding van de zelftest	29
Groepsoverzicht PMT-k.....	30
Analyse naar aanleiding van de uitslag PMT-k in november 2009.....	31

Interventies naar aanleiding van de zelftest en de PMT-k in nov.09	32
Analyse naar aanleiding van de uitslag PMT-k in juni 2010.....	32
Verzamelde antwoorden uit het interview.....	34
Verzamelde antwoorden uit het interview verdeeld in thema's	35
Data-interpretatie	37
Inleiding	38
Uit de literatuur	38
De zelftest	40
De PMT-k	41
Het interview.....	41
Conclusie naar aanleiding van uitgevoerde interventies	41
Onderzoeksvraag	42
Evaluatie	43
Inleiding	44
Belemmerende factoren	44
Stimulerende factoren	45
Literatuurlijst.....	47
Bijlagen.....	49
Bijlage 1: Praktische aanwijzingen voor een aanpak van faalangstige kinderen in de klas	50
Bijlage 2: Zelftest: Wat doet u om faalangst te voorkomen?.....	53
Bijlage 3: Het interview	55
Bijlage 4: Verzamelde antwoorden interview.....	58

Samenvatting

Samenvatting

Iedereen is wel eens bang om te falen. Je voelt het vooral wanneer je een prestatie moet leveren die door anderen beoordeeld kan worden. Wanneer dit gevoel je prestaties voortdurend beïnvloedt of je leven gaat overheersen, spreekt men van faalangst.

Ongeveer één kind op tien kinderen in het reguliere basisonderwijs zou lijden aan een ernstige vorm van faalangst. Binnen het speciaal basisonderwijs ligt dit gemiddelde waarschijnlijk hoger.

Binnen mijn eigen stamgroep kan ik op basis van observaties zo een aantal kinderen aanwijzen die duidelijk moeite hebben met het omgaan van taken die stress kunnen oproepen, omdat deze nieuw zijn of omdat ze zich bekeken en dus beoordeeld voelen worden door hun klasgenootjes.

Ik ga onderzoeken welke interventies en werkvormen ik kan toepassen rond faalangst, omdat ik wil weten hoe je faalangstige leerlingen kunt begeleiden, zodat ik deze leerlingen in mijn eigen stamgroep in de bovenbouw van De Sponder, school voor speciaal onderwijs, kan helpen bij het bouwen aan zelfvertrouwen, teneinde voor mezelf een handreiking te hebben met werkvormen en interventies die ik zou kunnen gaan inzetten.

Ik vroeg me toen het volgende af:

- *Wanneer spreken we van faalangst?*
- *Op welke manier kan faalangst zich uiten?*
- *Welke soorten faalangst zijn er?*
- *Waar let je op bij de begeleiding?*
- *Kun je faalangst voorkomen?*
- *Welke aanpak is geschikt om te bouwen aan zelfvertrouwen?*

Binnen mijn eigen team ben ik gaan zoeken naar de antwoorden op de volgende vragen:

- Welke werkvormen en interventies gebruiken collega's in de andere bovenbouwgroepen bij het bouwen aan zelfvertrouwen en kan ik binnen mijn eigen onderwijspraktijk gebruiken?

- Welk meetinstrument kan ik gebruiken tijdens mijn onderzoek?

Ik heb vervolgens eerst een zelftest rond interventies in de klas gedaan, om te kijken wat ik al doe om faalangst te voorkomen en waar ik eventueel nog aan zou kunnen werken. Van daaruit heb ik interventies uitgetest die mijn collega's mij middels een interview hebben aangereikt. Binnen mijn eigen stamgroep heb ik op advies van onze orthopedagoge een test uitgevoerd in de vorm van een vragenlijst die meet hoe de kinderen scoren op onder andere het gebied van de motivatie om te willen presteren, de negatieve en de positieve faalangst. Na een aantal maanden verschillende interventies te hebben uitgevoerd, heb ik deze test nog eens afgenomen om te kijken of de kinderen nu anders zouden scoren. En wat blijkt: volgens de test lijken de interventies bij sommige kinderen wel een goed effect gehad te hebben en bij anderen weer niet.

De interventies die ik heb uitgevoerd hebben effect gehad, maar graag had ik alle kinderen vooruit willen zien gaan. Het kan ook zijn dat de kinderen de test te sociaal wenselijk hebben ingevuld, waardoor ik nu door deze test geen duidelijke conclusie kan trekken. Wel vind ik dat de sfeer in de klas duidelijk is verbeterd en dat er meer kinderen tijdens de klassengesprekjes zich durven te uiten.

Ik wil op langere termijn wat meer werkvormen willen gaan inzetten rond (ont)spanningsoefeningen, ademhalings- en concentratieoefeningen, om te zien of deze ook een positieve bijdrage kunnen leveren bij het bouwen aan zelfvertrouwen. Mijn onderzoeksvraag is voor een belangrijk gedeelte wel beantwoord, maar het komen tot een handreiking is beperkt gebleven tot een aanpak waarin vooral de interventies zijn benoemd, maar de concrete werkvormen zoals de oefeningen die je zou kunnen doen om stress te voorkomen of te verminderen zijn niet in deze aanpak uitgeschreven. Daarvoor wend ik mij tot de vele boeken en uitgaven rond faalangstreductietrainingen die ik tijdens mijn onderzoek heb verzameld en een goede bron van inspiratie kunnen zijn.

Introductie

Introductie

De Sponder, school voor speciaal basisonderwijs

De school waar ik lesgeef heet De Sponder te Roosendaal en valt onder het bestuur Stichting Katholiek Primair Onderwijs (KPO). De naam Sponder staat voor Speciaal Onderwijs Roosendaal. Onze school is in 1998 ontstaan door de fusie van 4 scholen voor speciaal basisonderwijs: 2 scholen voor moeilijk lerende kinderen (MLK) en 2 scholen voor kinderen met leer- en opvoedingsmoeilijkheden (LOM). De Sponder is een streekschool en onze leerlingen komen uit het Samenwerkingsverband Weer Samen Naar School (WSNS), regio Roosendaal. Onze leerlingen komen uit de gemeenten: Roosendaal, Rucphen, Halderberge en de gemeente Steenbergen. Onze missie is:

*Voel je goed, ontwikkel en verwonder
samen op de Sponder.*

Er zitten nu ongeveer 280 leerlingen op onze school, verspreid over 2 locaties. Op locatie Flaviadonk zitten de jongste groepen en op locatie Voorstraat, waar ik werkzaam ben, zitten de oudste kinderen vanaf ongeveer 11 tot en met 13 jaar.

Het is de bedoeling dat we binnen 3 jaar op één uni-locatie zitten, waar we samen met enkele zorgpartners een “brede” school voor zorg gaan vormen, onder de naam Traject. De ec in Traject staat voor expertisecentrum. Onderhandelingen met eventuele partners zijn in volle gang.

Wij werken op de hele Sponder met het Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD-programma). Met behulp van dit programma kunnen de leerkrachten kinderen stimuleren en begeleiden bij het emotionele bewustwordingsproces en bij het ontwikkelen van zelfcontrole en zelfvertrouwen. De leerlingen krijgen strategieën aangereikt waarmee zij sociale probleemsituaties kunnen oplossen. Het programma bevordert dus vooral de sociale vaardigheden en het sociaal inzicht van de kinderen.

Bij de PAD- lessen over gevoelens horen speciale emotiekaartjes: kaartjes met daarop een tekening van een gezichtje dat een gevoel uitbeeldt, met daaronder een

‘gevoelswoord’.

Elke leerling krijgt een doosje met een serie van deze emotiekaartjes. De leerlingen en ik als leerkracht denken op bepaalde momenten van de dag, bijvoorbeeld na de ochtendpauze, over onze gevoelens na en zetten het bijpassende emotiekaartje in een houten blokje op tafel. Ieder kind krijgt de kans om over hun gevoel te praten tijdens een rondje door de klas. Dit zijn de kinderen al een paar jaar gewend op De Sponder, en dit verloopt respectvol. We noemen dit een PAD-rondje. De kinderen krijgen complimenten van mij als ze zich durven open te stellen en hun gevoelens van dat moment kunnen uiten, bijvoorbeeld als ze het kaartje boos zetten en kunnen uitleggen waarom. Kinderen kunnen ook elkaar complimenten geven.

Om kinderen te leren omgaan met complimenten geven en ontvangen trekken we iedere vrijdag een foto van een kind uit een doos waarin alle kinderen in vertegenwoordigt zijn van de stamgroep. Dit kind, het zogenaamde PAD-kind staat dan de hele volgende week in de belangstelling en er wordt goed gelet op de dingen die dit kind goed doet, bijvoorbeeld een keer hulpvaardig geweest bij het uitleggen of geholpen met het aandoen van een jas of een heel goed punt gehaald voor een proefwerk. Aan het eind van de week maken we een lijst met complimenten die de kinderen dan tegen het PAD-kind vertellen. De lijst wordt geplastificeerd en het PAD-kind krijgt deze dan mee naar huis.

Mijn stamgroep

Ik geef les aan groep B2C, een bovenbouwgroep met 13 leerlingen: 7 jongens en 6 meisjes van 11 tot 13 jaar. Volgend schooljaar zijn al deze leerlingen schoolverlaters, dus eigenlijk qua emoties en gevoelens te vergelijken met een groep 8 van de reguliere basisschool.

Ik geef deze leerlingen les op maandag, dinsdag en woensdag. Op donderdag en vrijdag krijgen zij les van mijn duo-collega. Wij maken binnen ons onderwijssysteem gebruik van klassendoorbreekende niveaugroepen op het gebied van rekenen en spelling en lezen.

Als leerkracht op De Sponder in een bovenbouwgroep van het speciaal basisonderwijs kom ik ieder jaar in mijn groep een aantal kinderen tegen die duidelijke fysieke kenmerken vertonen van faalangst. Soms door toeval ook kinderen

die het meer intrinsiek hebben en het goed weten te camoufleren. Maar al deze kinderen kunnen er last van hebben tijdens het werken omdat dit hun prestaties en motivaties kan beïnvloeden. Soms pakt het resultaat goed uit, soms heel slecht.

Tijdens de introductiemodule van deze masteropleiding hebben we een opdracht gedaan rond kinderen met faalangst. Mijn handelingsverlegenheid kwam toen duidelijk naar voren bij het gericht zoeken naar onderwijsbehoeften, en toen nam ik mij al voor om hier meer aandacht aan te besteden.

De meeste kinderen van onze school zijn hun schoolloopbaan begonnen in het regulier onderwijs binnen het Samenwerkingsverband WSNS regio Roosendaal, maar kunnen op basis van hun complexiteit en diversiteit aan hulpvragen beter geholpen worden op De Sponder. Door het opdoen van negatieve ervaringen en onzekerheid rond hun toekomst op hun vorige school, lopen deze kinderen meer de kans om een negatief zelfbeeld te ontwikkelen. Soms lost dit op zodra ze bij ons op school weer positieve ervaringen opdoen, maar soms ook niet.

Voor onze kinderen is er dit jaar bij een extern bureau sociale vaardigheids-training (SOVA-training) ingekocht en deze wordt op onze school gegeven. De reden hiervoor is dat onze eigen deskundige medewerkers hier niet ingeschakeld kunnen worden. We hebben wel de deskundigheid in huis maar een aantal van de deskundigen werkt in de externe dienst van de Sponder, anderen hebben geen ruimte in hun taken, zoals bijvoorbeeld de intern begeleiders. Omdat de laatste jaren ouders vaak in hun zorgverzekering de zogenaamde eerstelijnsverzekering in hun pakket hebben, worden cursussen als faalangstreductietraining vergoed. Daarom kunnen nu trainingen door externe bureaus bij ons op school worden verzorgd. De trainingen kunnen alleen in kleine groepjes gegeven worden, waardoor de wachtlijst lang wordt en alleen de kinderen aan de beurt komen waarbij de nood het hoogst is.

Om te voorkomen dat kinderen naar het Voortgezet Onderwijs (VO) gaan, zonder ooit te hebben geleerd goed om te leren gaan met spanning, vind ik het belangrijk dat ik als leerkracht weet hoe ik een groep (faalangstige) kinderen in de klas hierin kan begeleiden.

Onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag

*“Juf, ik durf dat niet en ik hoef niet mee te doen,
want ik zit op faalangstreductietraining.”*

Deze uitspraak maakte een leerling dit schooljaar van me tijdens een dramales. Op dat moment besloot ik om haar niet verder met de activiteit mee te laten doen, want ik wilde haar niets laten doen tegen haar wil. Zo vaak maakt ze namelijk geen assertieve opmerking, dus dit was een teken waarmee ze duidelijk haar grens aangaf. Na de les bleef haar opmerking mij wel achtervolgen. Ze zit op faalangstreductietraining, maar nu heeft ze dit feit als een reden gebruikt om niet mee te hoeven doen, terwijl ik juist dacht dat dramalessen faalangstige kinderen juist konden stimuleren om uit de kast te komen. Zij is niet de enige met faalangst in de klas maar ze was wel de enige die op dat moment niet mee wilde doen. Op dat moment had ik graag gewenst dat ik wat meer wist over faalangst. Vooral over de aanpak hiervan tijdens de dramalessen, maar ook om het feit dat kinderen doordat ze faalangst hebben, belemmerd kunnen worden in hun ontwikkeling en daardoor onder hun kunnen presteren.

Doel van het onderzoek

Om deze kinderen te helpen bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen is het belangrijk dat zij een leerkracht krijgen die hier effectief mee om weet te gaan. Dat is mijn persoonlijk doel van dit onderzoek.

In mijn eigen groep vallen mij alleen de kinderen op die teruggetrokken gedrag vertonen en weinig assertief zijn, bijvoorbeeld tijdens de lessen drama of als ik onverwacht een beurt geef. Dan vermoed ik negatieve faalangst. De kinderen waarbij er vermoedens van negatieve faalangst zijn en weinig vooruitgang in leerresultaten

wordt behaald, worden door mij via een leerlingbespreking binnen het zorgteam ingebracht en wordt er vervolgens door de orthopedagoge observaties verricht zowel binnen de stamgroep als tijdens de niveaulessen. Als deze vermoedens bevestigd worden, wordt er een traject gestart om deze leerling aan te melden bij een faalangstreductietraining en komen deze kinderen vaak op een wachtlijst te staan. De begeleiding vindt dan plaats buiten de stamgroep met een klein clubje kinderen die allen om dezelfde reden zijn aangemeld. Maar ik heb ook wel eens gehoord van positieve faalangst. Zouden er dan nog meer vormen van faalangst voorkomen? Beter is het misschien om faalangst te voorkomen dan te genezen!

Ik ga onderzoeken welke mogelijkheden er zijn om deze kinderen binnen de eigen groep bij aanwezigheid van hun eigen vrienden en vriendinnen te begeleiden bij het bouwen aan zelfvertrouwen, zonder het woord faalangst te gebruiken. Het begrip faalangst vind ik namelijk een begrip wat staat voor een negatieve toestand, en het begrip zelfvertrouwen is meer een gewenste toestand. Op deze manier worden alle kinderen in de stamgroep betrokken en maken ze allemaal gebruik van dezelfde werkvormen en interventies om te kunnen bouwen aan zelfvertrouwen.

Onderzoeksvraag

Ik ga onderzoeken welke interventies en werkvormen ik kan toepassen rond faalangst, omdat ik wil weten hoe je faalangstige leerlingen kunt begeleiden, zodat ik deze leerlingen in mijn eigen stamgroep kan helpen bij het bouwen aan zelfvertrouwen, teneinde voor mezelf een handreiking te hebben met werkvormen en interventies die ik zou kunnen gaan inzetten.

In de literatuur ga ik antwoord zoeken op de volgende vragen:

- *Wanneer spreken we van faalangst?*
- *Op welke manier kan faalangst zich uiten?*
- *Welke soorten faalangst zijn er?*
- *Waar let je op bij de begeleiding?*
- *Kun je faalangst voorkomen?*
- *Welke aanpak is geschikt om te bouwen aan zelfvertrouwen?*

Binnen mijn eigen team ga ik zoeken naar de antwoorden op de volgende vragen:

- *Welke werkvormen en interventies gebruiken collega's in de andere bovenbouwgroepen bij het bouwen aan zelfvertrouwen en kan ik binnen mijn eigen*

onderwijspraktijk gebruiken?

- Welk meetinstrument kan ik gebruiken tijdens mijn onderzoek?

Theoretisch onderzoek

Theoretisch onderzoek

Een omschrijving van faalangst

Faalangst is een vorm van angst die kan optreden bij het leveren van te beoordelen (school)prestaties op cognitief, sociaal en/of motorisch gebied, waarbij de concentratie op een mogelijke mislukking de aanwezige kennis en vaardigheden blokkeert.

Faalangst is een angst, die ervoor kan zorgen dat kinderen onder hun niveau presteren. De Sponder, als onderwijsinstituut, zit vol taakopdrachten voor kinderen. Het is dan ook niet zo gek, dat faalangst vooral bij ons op school veel voorkomt. Leerlingen met leerproblemen hebben herhaaldelijk mislukking in het schoolse leren ervaren. Gevolg van zo'n groot aantal mislukkingen kan volgens Jos de Vries (2006) zijn dat leerlingen met leerproblemen gaan twijfelen aan hun intellectuele mogelijkheden en aan de eigen doeltreffendheid voor het bereiken van schoolse successen.

Niet elke angst is faalangst. Om een leerling te kunnen helpen zijn faalangst de baas te worden, moeten we precies weten of zijn angst faalangst is of iets anders.

We spreken alleen over faalangst als het gaat om situaties waarin prestaties gevraagd worden die beoordeeld worden door wie dan ook (Nieuwenbroek, A.). Enige angst voorafgaand aan een spreekbeurt zorgt voor spanning die gericht wordt op de uitvoering van de taak. Wordt de taak naar tevredenheid uitgevoerd, dan spreken we van plankenkoorts. Zorgt een voorbereiding (met veel spanning) voor een slechte uitvoering van de spreekbeurt, zoals stotteren en moeilijk uit de woorden komen door de angst om iets te vergeten te zijn of om de vragen niet te kunnen beantwoorden, dan spreken we van faalangst. Angst voor een spreekbeurt kan echter ook terecht zijn als de stof niet geleerd is, of als er zojuist een sterk emotionele gebeurtenis is meegemaakt

Faalangst is een situatiegebonden angst. Is die situatie voorbij, dan is er meestal geen spoor meer van angst. Angst die niet alleen in bepaalde situaties voorkomt, maar eigenlijk altijd aanwezig is en bij allerlei situaties tot uitdrukking komt, noemen we angst als levenstrek. Het is een angst die niet gekoppeld is aan een bepaalde situatie of gebeurtenis, maar min of meer permanent aanwezig is. Het lijkt soms wel op faalangst, als de leerling bang is voor een overhoring of een toets of voor een opdracht tijdens de gym. Dat is echter maar één, tamelijk oppervlakkig teken van zijn eigenlijke probleem. De permanente angst kan even de vorm hebben van faalangst, maar zal zich ook ná de toets of de taak volop manifesteren.

Faalangst is een probleem als.....

- De leerling zelf aangeeft dat het een probleem vormt
- Het kind nú beperkt wordt of de ontwikkeling een probleem gaat vormen in de toekomst.

Het ontstaan van faalangst kan diverse oorzaken hebben. De thuissituatie, de school en maatschappelijke druk. Opdrachten die een kind op school of thuis krijgt, kunnen faalangst veroorzaken. Om faalangst op een goede wijze te kunnen aanpakken, moet het eerst gesignaleerd worden en de oorzaak worden achterhaald. In het volgende gedeelte beschrijf ik de verschillende uitingsvormen, met daar aansluitend de verschillende soorten faalangst.

Uitingsvormen

Niet alleen de teruggetrokken, ietwat verlegen leerlingen die vaak op een hulpeloze manier onze aandacht vragen kunnen last hebben van faalangst: ook het vermijdingsgedrag kan hier alles mee te maken hebben. Als een kind taken uit de weg gaat, kan dit geïnterpreteerd worden als een motivatieprobleem. Maar het kind kan vermijdingsgedrag aanwenden als een effectieve manier om mislukken te voorkomen en dus geen last meer te hebben van faalangst. Ze voorkomen gewoon dat ze beoordeeld (kunnen) worden. Dit zijn vooral de 'lastige' leerlingen, want ze maken zichzelf onbeoordeelbaar en plaatsen zich daarmee ook buiten het contact met de leraar. Als er al contact is, gaat het vrijwel uitsluitend over het niet-succesvol zijn van deze leerling. Depreeuw noemt deze leerlingen passief faalangstig. Hun devies volgens hem is: "Ik heb liever dat ze me lui noemen dan dom". Nieuwenbroek

noemt dit negatieve faalangst. De Amerikaanse psycholoog Jim Taylor zegt dat fouten maken juist een levensbelangrijke bijdrage kan leveren in het ontwikkelen van geduld en vastberadenheid bij het oplossen van problemen. Dat zeg ik ook altijd tegen mijn kinderen in de klas: Fouten maken mag; van proberen kun je leren!

Actief faalangstigen (Depreuw) zijn leerlingen die populair over kunnen komen en een oogappeltje van hun ouders zijn. Deze leerlingen besteden zoveel tijd aan voorbereiding dat ze niet toekomen aan sport of ontspanning. Ze stampen zich zo vol met feiten dat ze geen afstand kunnen nemen van de stof. Ze leunen te zwaar op hun geheugen en kunnen niet creatief met hun kennis omgaan. Ze conformeren zich sterk aan wat de leraar wil. Hier lijkt de term positieve faalangst op zijn plaats: de inspanningen leiden tot goede resultaten, maar het proces zelf is niet positief te noemen!

Drie soorten faalangst

Binnen de theorie over faalangst worden steeds drie soorten faalangst genoemd:

1. Cognitieve faalangst: Dit is faalangst, die te maken heeft met leren. De taakopdracht bij deze faalangst is de leeropdracht, die door de leerkracht aan leerlingen wordt gegeven. Zo'n opdracht kan op veel manieren gegeven worden. In feite begint het al wanneer een leerkracht aankondigt dat in een bepaalde les er nieuwe lesstof aan bod komt. Dat roept bij hen angst op. Klamme handen, hoofdpijn, hartkloppingen en buikpijn maken het deze leerlingen dan niet gemakkelijk om de nieuwe lesstof te volgen. Uiteraard is het toppunt van cognitieve faalangst het proefwerk of overhoring. Cognitieve faalangst komt voornamelijk uit taakopdrachten, die te maken hebben met het schoolse leren. Het betreft het oppakken van nieuwe lesstof, als wel het toetsen van bestudeerde stof.

2. Sociale faalangst: Kinderen trekken op school de hele dag met elkaar op in groepsverband. Voor de een is dat heerlijk, voor een ander een ramp. Voor een doelmatige manier met klasgenoten optrekken is heel wat nodig. Je moet bijvoorbeeld weten hoe je een beetje meetelt in de groep. Of juist hoe je niet te veel opvalt. Kinderen hebben op school niet alleen te maken met klasgenoten. Leerkrachten zijn uiteraard een andere belangrijke groep. Een aantal leerlingen heeft problemen in hun sociale omgang met leerkrachten. Dat brengt hen in problemen bij

het vragen om uitleg. Of gewoonweg het feit, dat ze bij een leerkracht antwoord moeten geven bij een vraag in de klas.

3. Motorische faalangst: Er zijn kinderen, die er vreselijk tegenop zien iets met hun lijf te moeten doen. Het beste voorbeeld is gymnastiek. Sommige kinderen verkrampen letterlijk bij het binnenkomen in de gymnastiekzaal. Ze zien de gymtoestellen als gevaarlijke instrumenten, waar weinig goeds van te verwachten valt. Zelfs met hulp van een leerkracht durven ze de meest eenvoudige toestelopdrachten niet aan. En dat terwijl ze geen lichamelijke gebreken hebben. De angst om te mislukken zorgt echter voor een verkrampde houding.

Signalering

De leerkracht heeft een belangrijke taak in het signaleren en het omgaan met faalangstige kinderen. Allereerst is het van groot belang dat de leerkracht de signalen herkent van een leerling die worstelt met faalangst. De signalering kan op verschillende manieren:

1. De leerkracht herkent bepaalde uitingsvormen bij het kind
2. De leerkracht kan werken met een signaleringslijst
3. De leerkracht kan gebruik maken van verschillende, genormeerde vragenlijsten, zoals de Prestatie Motivatie Test voor kinderen (PMT-k) of de SchoolVragenLijst (SVL).

Om kinderen met faalangst tegemoet te komen is het belangrijk dat een leerkracht weet hoe hij deze kinderen moet behandelen en begeleiden.

Behandeling en begeleiding

Het allerbelangrijkste bij de begeleiding van faalangst is dat de kinderen weer een positief beeld van zichzelf opbouwen (van Lieshout, T., 2002). Daarmee moeten zij leren met spanningen in taaksituaties op school en elders om te gaan. Essentieel daarbij is het creëren van een goed pedagogisch klimaat, waarin je als leerkracht in een goede relatie tolerant, respectvol en structurerend met de leerlingen omgaat. Heel geleidelijk, kun je hen stapje voor stapje leren hoe zij situaties moeten aanpakken, waarbij je als leerkracht uitgaat van de behoeften van de leerlingen. Hierbij valt te denken aan: de leerlingen serieus nemen, laten merken dat je hen opmerkt, rekening houden met verschillen tussen de kinderen in tempo, interesse en

niveau, positieve verwachtingen uitspreken naar de leerlingen, taken overzichtelijk aanbieden, kinderen zich veilig laten voelen door het tonen van warmte en betrokkenheid, 'achter' het gedrag willen kijken en aangeven dat fouten maken mag. Tevens is het belangrijk dat je laat merken dat je ook andere zaken dan alleen het leren, presteren belangrijk vindt, zoals: creatieve, sociale en motorische vaardigheden.

De begeleiding is specifiek afgestemd op de drie aspecten die een rol spelen bij faalangst:

- Voor het **cognitieve aspect** van de begeleiding is de Rationele Emotieve Therapie, (RET-methode) (Ellis, 1983) een veel toegepaste techniek. Deze methode uit de psychotherapie gaat ervan uit dat je gedachten je gevoelens bepalen. Dus niet zozeer de gebeurtenis zelf, maar de manier waarop je over die gebeurtenis denkt, bepaalt je gevoel. Nu heb je invloed op je manier van denken, dus dat vormt een belangrijke ingang voor de begeleiding. De kunst is niet-helpende, niet-reële gedachten te vervangen door helpende, reële gedachten. Je leert de leerlingen dus anders, positiever te denken. Ook kun je hen leren dat fouten maken mag.
- Wat betreft het **lichamelijke aspect** van de begeleiding is het belangrijk de leerlingen ontspannings- en ademhalingsoefeningen te leren. Zo kunnen de leerlingen leren hun ademhaling en spierspanning te beheersen. Ook kunnen zij op die manier leren een steviger houding aan te nemen, met beide benen stevig op de grond.
- Voor het **gedragmatige aspect** biedt de gedragstherapie goede aanknopingspunten. Via positieve versterking van niet-faalangstig gedrag en negatieve versterking van faalangstig gedrag probeer je de jongere minder faalangstig te maken. Ook is het mogelijk via een geleidelijke aanpak, stap voor stap niet-faalangstig gedrag aan te leren.

Wanneer een leerkracht het vermoeden heeft van faalangst bij een kind, dient hij dat te bespreken met de intern begeleider (IB-er). Als de IB-er zelf te weinig deskundigheid heeft met betrekking tot faalangst is het belangrijk de onderwijsbegeleidingsdienst hiervoor in te schakelen. Naast een goed pedagogisch klimaat zijn er oefeningen voorhanden die eenvoudig, met een hele groep in de klas te doen zijn. Meestal gaat het hier om ontspannings- en ademhalingstechnieken.

Het voorkomen van faalangst

Een leerkracht heeft veel invloed op de wijze waarop leerlingen omgaan met faalangst (Nieuwenbroek, A.). Die invloed is vooral merkbaar bij het lesgeven en de communicatiepatronen in de dagelijkse omgang tussen leerkracht en leerlingen.

Beiden bieden mogelijkheden een pedagogisch-didactisch groepsklimaat te scheppen, waarin leerlingen kunnen leren goed om te gaan met faalangst. Het kan met een goede aanpak ook voorkomen worden dat leerlingen faalangstig worden.

- Tijdens het lesgeven: Het overbrengen van kennis vormt een belangrijke taak voor iedere leerkracht. Faalangstige leerlingen zien in een nieuwe opdracht meestal iets bedreigends, nieuwe mogelijkheden tot mislukken. Bovendien twijfelen ze aan hun eigen mogelijkheden nieuwe kennis op te nemen. Bij de instructie van nieuwe leerstof kan een leerkracht op verschillende manieren een positieve invloed uitoefenen. Te denken valt aan het formuleren van een doelstelling, afgestemde instructiemomenten en tussendoor kleine verwerkingstaken.

- Binnen de communicatie: De interactie tussen leerkracht en leerlingen bepaalt in hoge mate het al of niet faalangstig zijn van leerlingen. Er zijn mogelijkheden om in de communicatie het pedagogisch klimaat positief te beïnvloeden. Als leerkracht kun je de zelftest uitvoeren van Nelleke Bokhove (2006), om te kijken op welk gebied er eventuele aandachtspunten zijn waar je als leerkracht aan kunt werken.

Bouwen aan zelfvertrouwen: praktische aanwijzingen

Trix van Lieshout (2002) maakt een opsomming van praktische aanwijzingen voor een aanpak van faalangstige kinderen in de klas. Deze opsomming heb ik als bijlage bijgevoegd (bijlage 1).

Onderzoeksmethodologie

Onderzoeksmethodologie

Actieonderzoek

Ik ga data verzamelen middels de uitgangspunten van het actieonderzoek (Kallenberg, T. e.a., 2007). Dat wil zeggen dat ik het antwoord op mijn onderzoeksvraag onder andere ga zoeken binnen de reeds bestaande ervaringen van mijn collega's in de bovenbouw van De Sponder, met als intentie deze praktijkervaringen te gebruiken als eventuele aanvullingen op de interventies die ik al uit mezelf toepas in de klas. Hieraan koppel ik de theorie rond de aanpak van omgaan met faalangst in de klas en ga ik kijken of ik mijn eigen onderwijspraktijk ook kan verbeteren met aanvullende werkvormen uit bestaande faalangstreductietrainingen. Ik kies voor de vorm van een actieonderzoek, omdat ik denk dat er binnen ons team van De Sponder genoeg expertise aanwezig is rond het omgaan met faalangstige kinderen, maar dat er binnen de verschillende bovenbouwgroepen waarbinnen faalangstige kinderen zitten vooral op intuïtie en vaak jarenlange ervaring wordt gewerkt, zoals dat binnen mijn eigen onderwijs aan faalangstige kinderen het geval is. En dit is dan ook de belangrijkste reden waarom ik de ervaringen en tips van mijn eigen collega's als een belangrijke inspiratiebron zie binnen mijn onderzoek.

Opzet van het onderzoek

1. Uitgangspunt is mijn verlegenheidssituatie zoals deze beschreven is in hoofdstuk 1 op bladzijde 12 van dit meesterstuk.
2. De onderzoeksvraag en de deelvragen zijn geformuleerd op bladzijde 12.
3. Ik heb in de theorie rond omgaan met faalangst suggesties gevonden voor een aanpak die ik kan gebruiken bij het opstellen van een handreiking voor in mijn klas. Deze aanpak wordt beschreven in bijlage 1.

4. Ik gebruik in november 2009 als observatie een zelftest met 34 stellingen om te checken welke interventies ik al toepas rond het voorkomen van faalangst (bijlage 2) en welke nooit of soms en die dus mijn aandachtspunten worden.

5. Een observatie van een leerling met faalangst of een observatie in de vorm van een zelftest is op zich niet voldoende om te komen tot een gefundeerde handreiking rond de begeleiding van faalangstige kinderen in mijn groep. Daarom heb ik een test nodig die in eerste instantie een aanvulling vormt op mijn verlegenheidssituatie, als 0-meting, om mijn handelingsverlegenheid te onderbouwen en uiteindelijk ook als eindmeting te gebruiken om te meten of mijn interventies een positieve bijdrage hebben geleverd. Omdat ik mijn onderzoek richt op de behandeling van faalangstige kinderen binnen mijn eigen stamgroep, ga ik na overleg met onze orthopedagoge in november 2009 als meetinstrument de Prestatie Motivatie Test voor kinderen (PMT-k) (Hermans, H. uitgegeven in Nijmegen 1983) uitvoeren. De PMT-k is een test voor kinderen van 10 tot 16 jaar en bestaat uit een vragenlijst met meerkeuze antwoorden met daarnaast een antwoordenblad en is dus heel goed bruikbaar in de bovenbouwgroep van de Sponder, omdat de kinderen niet zoveel hoeven te schrijven. Een landelijke normering heeft plaats gehad voor groep 7 en 8 van het basisonderwijs en voor de brugklassen. De kinderen krijgen individueel een vragenlijst voorgelegd met de volgende schalen: prestatiemotief, negatieve faalangst en positieve faalangst en het waarderingsmotief oftewel de neiging om sociaal wenselijke antwoorden te geven. De test mag ik zelf in mijn eigen groep afnemen, maar alleen onze orthopedagoge mag de uitslag interpreteren.

6. De uitkomst van de PMT-k breng ik samen met onze orthopedagoge over in een groepsoverzicht, waarbij vooral het gemiddelde van de klas binnen de verschillende gebieden in kaart wordt gebracht. Helaas is deze test sterk verouderd en is de gebruikte terminologie zoals positieve faalangst niet meer van deze tijd. Toch verdient deze test mijn voorkeur boven de SchoolVragenLijst (SVL) (die de meeste experts op verschillende sites adviseren en die ik wel zelf zou mogen interpreteren), omdat de PMT-k meer gericht is op faalangst, en de SVL veel meer informatie geeft dan ik nodig heb voor dit onderzoek. Ik houd rekening met het feit dat er kinderen in mijn groep zitten die kunnen blokkeren tijdens het invullen van een test door vóór afname van de vragenlijst te zeggen dat het geen gewone toets is waarop ze onvoldoende zouden kunnen scoren. De uitslag zal uitsluitend gebruikt

worden in het belang van mijn onderzoek. Deze vragenlijst ga ik ook gebruiken als eindmeting in juni 2010, omdat ik dan kan zien of er middels mijn interventies en werkvormen vooruitgang is geboekt.

7. Naast gegevens uit de literatuur ga ik gegevens verzamelen binnen mijn eigen werkomgeving met behulp van een interview (bijlage 3) wat bestaat uit vier open vragen rond het omgaan met faalangst in de klas, om te onderzoeken wat mijn collega's mij kunnen bieden op het praktische gebied rond bouwen aan zelfvertrouwen in de klas. De respondenten zijn de bovenbouwdocenten van De Sponder en alle mensen binnen onze school die werken met deze kinderen, zoals ons hoofd onderwijs, I.B.-er, psychologe en orthopedagogen, omdat zij vaak al de theoretische kennis in huis hebben en eigen ideeën en ervaringen hebben rond het lesgeven op De Sponder aan kinderen met faalangst. De vragen van dit interview hebben betrekking rond de werkvormen en interventies die zij bij onze kinderen aanwenden voor wat betreft het cognitieve aspect, het lichamelijke aspect en het gedragsmatige aspect. Daarnaast kunnen de respondenten opmerkingen toevoegen rond faalangst in de klas.

8. De antwoorden en opmerkingen die na afname binnenkomen, ga ik verzamelen met behulp van het schoenendoosmodel van Harinck (2009), omdat dit voor mij de gemakkelijkste manier is om alle antwoorden van mijn respondenten te verwerken.

9. Rond de uitslag van de PMT-k en de zelftest in november ga ik gedurende een half jaar een aantal interventies en werkvormen uitproberen. De werkvormen die ik ga gebruiken haal ik onder andere uit beproefde faalangstreductietrainingen. Tijdens dit half jaar verwerk ik de antwoorden van het interview in een overzichtelijk schema en hoop ik een aantal werkvormen die aansluiten op de uitkomst van de zelftest en de PMT-k uit te proberen.

10. In juni 2010 wordt dezelfde test weer afgenomen om te kijken wat mijn interventies hebben opgeleverd.

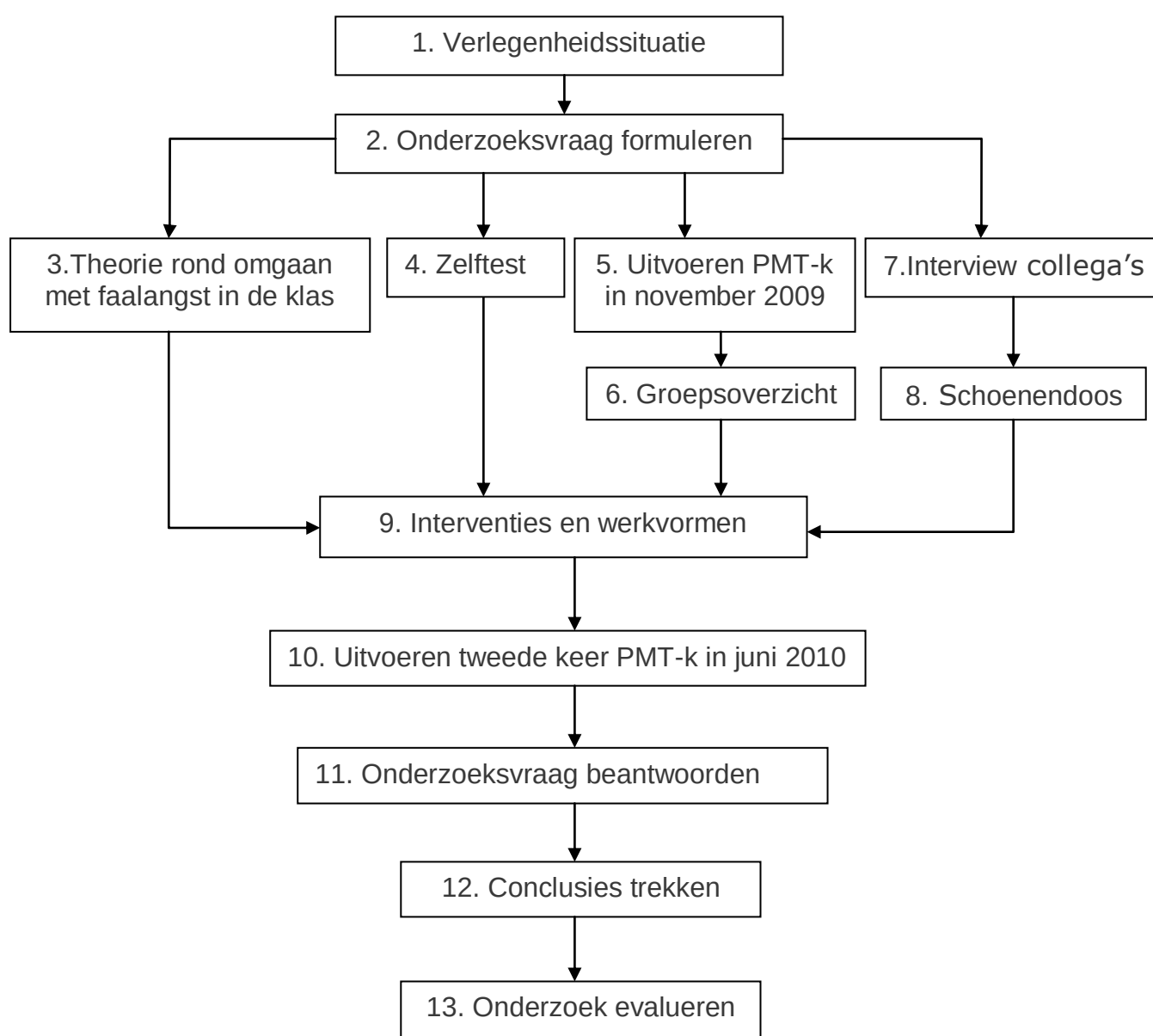
11. De conclusie wordt getrokken en eventuele verdere stappen worden beschreven.

12. De onderzoeksvraag wordt beantwoord.

13. Het onderzoek wordt geëvalueerd.

Op de volgende bladzijde staat een stroomschema van mijn onderzoek als een soort stappenplan, hou-vast tijdens mijn onderzoek.

Het onderzoek in een stroomschema



In het volgende hoofdstuk verwerk ik de uitslag van de PMT-k uit november 2009, alsmede de uitslag van juni 2010. Ook staan hierin de verzamelde gegevens rond het afgenomen interview.

In hoofdstuk 5 beschrijf ik welke interventies ik heb toegepast naar aanleiding van de

Data verzameling en analyse

Data verzameling en analyse

Inleiding

Het eerste gedeelte van dit hoofdstuk bevat de analyse van de zelftest die ik in november 2009 (bijlage 2) heb uitgevoerd.

In het tweede gedeelte van dit hoofdstuk heb ik het groepsoverzicht verwerkt van de PMT-k die ik in mijn groep uitgevoerd heb als 0-meting in november 2009 en als eindmeting in juni 2010, met daar aansluitend de analyse van de uitslagen.

In het derde gedeelte staan de antwoorden van het interview (bijlage 3); onderverdeeld in thema's. De feitelijke antwoorden van mijn collega's staan in bijlage 4 ingedeeld volgens het schoenendoosmodel van Harinck (2009).

Analyse van de zelftest

De test die ik heb ingevuld bestaat uit 34 stellingen rond het gedrag van een leerkracht (bijlage 2). Deze stellingen konden gescoord worden met nooit, soms of vaak. Hieronder staan de stellingen waar ik 'nooit' of 'soms' op heb gescoord en waarop ik mezelf kan gaan verbeteren. De andere gedragingen kan ik proberen vast te houden.

	nooit	soms	vaak
10. In de klas praten we over faalangst	☒	☐	☐
17. Ik leg uit waarom iets fout is	☐	☒	☒
18. Ik vertel hoe een leerling zich de volgende keer kan verbeteren	☐	☒	☐
27. Toetsen bespreek ik klassikaal en zo nodig individueel na	☐	☒	☐

Fragment uit de zelftest van bijlage 2

Op de volgende pagina staat een schema waarin de aandachtspunten zijn uitgewerkt met de daarbij behorende interventies die ik de komende tijd kan gaan aanbieden in de klas.

Interventies naar aanleiding van de zelftest

Aandachts- punt	Omschrijving	Score	Interventie
10 (uit de zelftest)	In de klas praten we over faalangst.	Nooit	In de klas praten we over zelfvertrouwen door middel van klassengesprekjes.
17	Ik leg uit waarom iets fout is.	Soms/vaak	Op een individuele manier ga ik hier meer aandacht aan schenken tijdens de lessen.
18	Ik vertel hoe een leerling zich de volgende keer kan verbeteren.	Soms	Door middel van oplossingsgerichte vragen te stellen.
27	Toetsen bespreek ik klassikaal en zo nodig individueel na.	Soms	Toetsen die alle kinderen goed hebben gemaakt, bespreek ik al klassikaal na. Nu ga ik de toetsen vaker individueel nabespreken als ik denk dat er meer in had gezeten.

Groepsoverzicht PMT-k

Groep: B2C School: De Sponder

Tijd van afname: november 2009 en juni 2010

Naam	M/V	Tijd van afname	Prestatie-motief (P)	Negatieve faalangst (F-)	Positieve faalangst (F+)	Sociale waardering (SW)
1. H. A.	M	nov. '09	18/VI	7/V	6/III	15/IX
		juni '10	15/IV	2/I	15/IX	10/V
2. S. E.	M	nov. '09	26/X	10/VIII	9/V	20/X
		juni '10	19/VII	9/VII	8/IV	13/VIII
3. H. H.	M	nov. '09	9/I	9/VII	4/II	7/III
		juni '10	10/II	8/VI	7/III	5/II
4. A. d. J.	V	nov. '09	11/II	8/IV	6/IV	13/VIII
		juni '10	8/I	13/IX	8/VI	9/V
5. W. M.	V	nov. '09	26/X	7/III	17/X	19/X
		juni '10	23/IX	11/VIII	15/X	16/IX
6. J. M.	M	nov. '09	22/VIII	11/IX	12/VII	13/VIII
		juni '10	24/IX	10/VIII	11/VI	9/V
7. M. M.	V	nov. '09	22/VIII	9/V	7/V	17/X
		juni '10	14/IV	11/VIII	7/V	13/VIII
8. Z. N.	V	nov. '09	19/VII	9/V	3/II	11/VI
		juni '10	19/VII	13/IX	4/III	7/III

9. N. v. O.	M	nov. '09	16/V	8/VI	5/II	11/VI
		juni '10	18/VI	6/IV	6/III	9/V
10. M. R.	M	nov. '09	17/V	9/VII	13/VIII	11/VI
		juni '10	13/III	8/VI	11/VI	12/VII
11. A. S.	M	nov. '09	24/IX	10/VIII	15/IX	10/V
		juni '10	15/IV	1/I	17/X	8/IV
12. Y. U.	V	nov. '09	26/X	6/II	15/X	15/IX
		juni '10	25/IX	13/IX	15/X	21/X
13. J. V.	V	nov. '09	9/I	9/V	4/III	15/IX
		juni '10	7/I	11/VII	8/VI	14/VIII

Interpretatie van de uitslag:

- scores *I* en *II*: erg laag: duidelijk signaal!
- score *III*: beneden gemiddeld
- scores *IV-V-VI*: binnen het gemiddelde
- score *VII*: boven gemiddeld
- scores *VIII-IX-X*: hoog tot zeer hoog: duidelijk signaal!

Analyse naar aanleiding van de uitslag PMT-k in november 2009

In deze analyse bespreek ik alleen de lage en hoge scores die gesignaleerd zijn, omdat ik zo een beter beeld heb van die angsten die zich op de meest opvallende manier manifesteren:

In november 2009 scoren 3 kinderen erg laag op het prestatie-motief (P schaal) en 6 kinderen hoog tot zeer hoog. Dat wil zeggen dat er bij 3 kinderen sprake is van een zeer beperkt prestatie-motief: deze kinderen lijken weinig gedreven te zijn om goed te presteren. Bij 6 kinderen is er een vrij hoog prestatie-motief.

Bij de negatieve faalangst (F- schaal) scoort 1 kind laag en 3 kinderen hoog tot zeer hoog. Dat wil zeggen dat er bij 1 kind geen sprake is van negatieve faalangst en bij 3 kinderen wel sprake is van een hoge angst om te falen bij stresserende taken.

Bij de positieve faalangst (F+ schaal) scoren 3 kinderen laag en 3 kinderen hoog tot zeer hoog. Dat wil zeggen dat er bij 3 kinderen geen sprake is van positieve faalangst. Zij gaan niet beter presteren als een taak spanning oproept. Bij 3 andere kinderen is dit wel het geval.

Bij het waarderingsmotief ofwel de neiging om sociaal wenselijke antwoorden te geven (SW schaal) scoort 1 kind beneden het gemiddelde. Deze laat weinig sociaal wenselijk gedrag zien. Hij heeft niet de neiging zich naar anderen toe goed voor te willen doen. Er zijn 8 kinderen die zeer sociaal wenselijk gedrag laten zien en erg gevoelig zijn voor sociale waardering.

Interventies naar aanleiding van de zelftest en de PMT-k in november 2009

Als ik de aandachtspunten uit de zelftest met de daarbij behorende interventies op groepsniveau iets zou moeten doen (wat erg lastig is vanwege uiteenlopende scores) ga ik kiezen voor het bespreekbaar maken van de thema's:

- bang zijn voor toetsen/ het fout te doen (voor de faalangstigen) Hoe is dat? Wat kun je eraan doen? En dan in de vorm van een kringgesprek en/ of oefeningetjes/ de kinderen in discussie laten gaan en elkaar tips geven.
- thema: wat wil ik later bereiken (prestatie motief). Wat moet ik daarvoor doen? Hebben de kinderen al wel eens nagedacht wat ze hierna voor school willen en wat voor beroep? Dit terugkoppelen aan het belang van nu goed werken.

Deze thema's ga ik eerste bespreken. Een maand later kom ik er nog eens op terug om het denkproces en bewustwordingsproces goed op gang te brengen.

Analyse naar aanleiding van de uitslag PMT-k in juni 2010

De leerlingen uit mijn groep laten na de tweede test van de PMT-k het volgende zien:

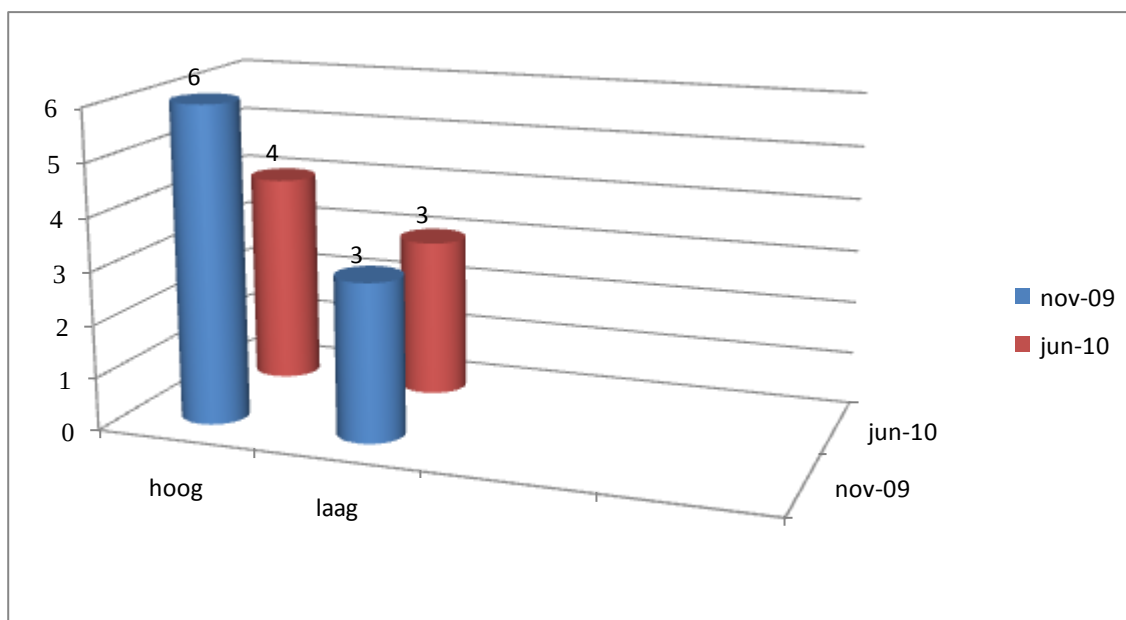
P schaal: opvallend hoog: 4 leerlingen (II.)
opvallend laag: 3 II.

F- schaal: opvallend hoog: 5 II.
opvallend laag: 2 II.

F+ schaal: opvallend hoog: 4 II.
opvallende laag: 1 II.

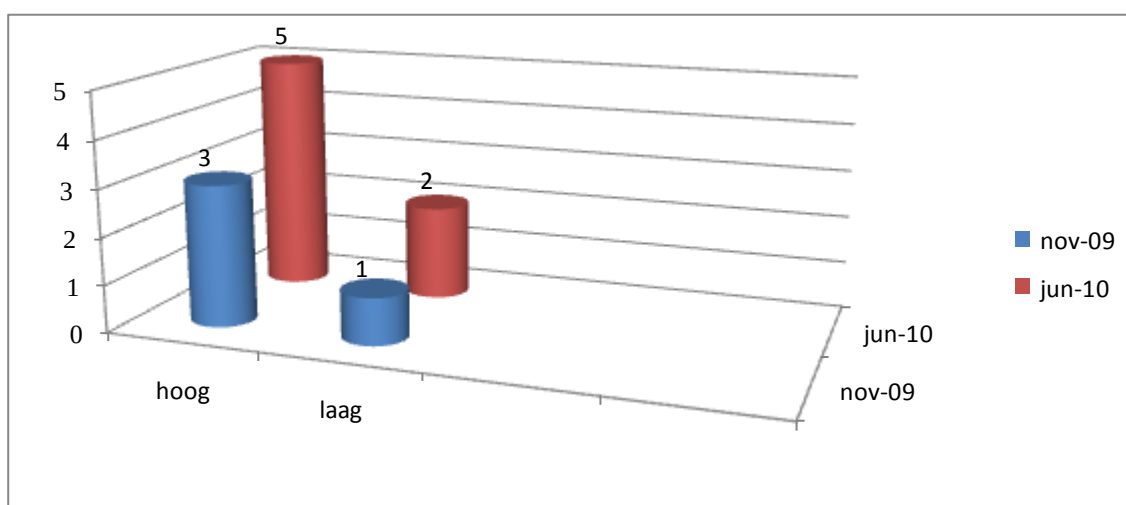
SW schaal: opvallend hoog: 6 ll.
opvallend laag: 1 ll.

De uitslagen van de PMT-k in november 2009 en juni 2010 heb ik aanschouwelijk gemaakt in tabellen. Iedere schaal is hierin apart vermeld.



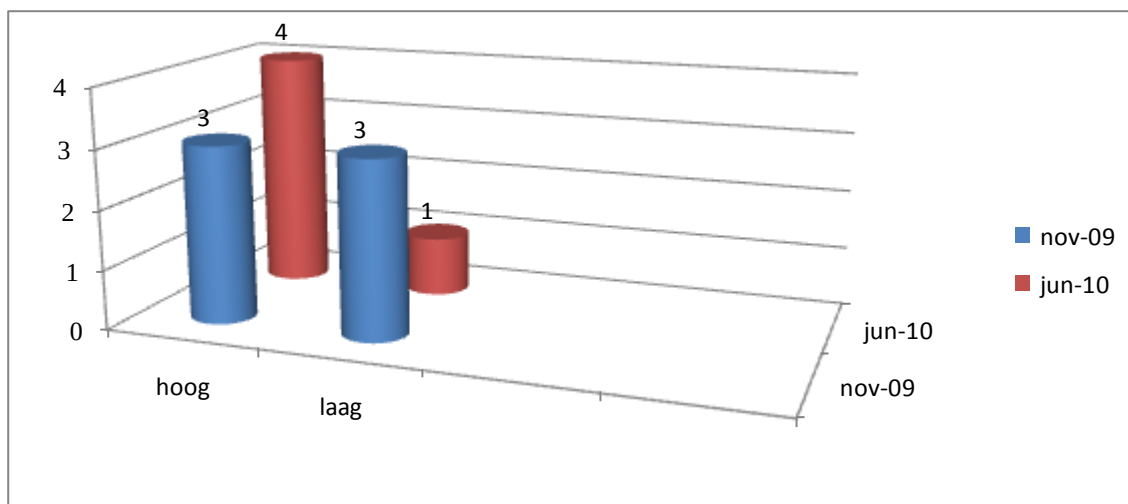
Signalen rond het prestatie-motief

Het aantal kinderen met een opvallend hoge score op het prestatie-motief is in juni 2010 in vergelijking met november 2009 afgenomen met 2 leerlingen. Het aantal kinderen met een opvallend lage score is hetzelfde gebleven.



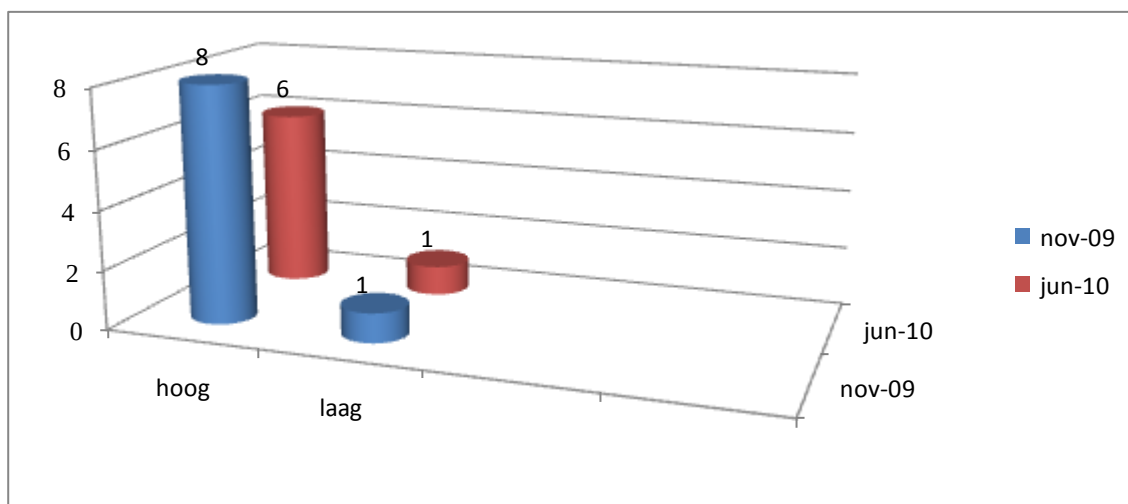
Signalen rond de negatieve faalangst

Het aantal kinderen met een opvallend hoge score op de negatieve faalangst is in juni 2010 in vergelijking met november 2009 toegenomen met 2 leerlingen, evenals het aantal kinderen met een lage score.



Signalen rond de positieve faalangst

Het aantal kinderen met een opvallend hoge score op de positieve faalangst is in juni 2010 in vergelijking met november 2009 toegenomen met 1 leerling. Het aantal kinderen met een lage score is afgenomen met 2 leerlingen.



Signalen rond het sociaal wenselijk gedrag(waarderingsmotief)

Het aantal kinderen met een opvallend hoge score op de SW schaal is in juni 2010 in vergelijking met november 2009 afgenomen met 2 leerlingen. Het aantal kinderen met een lage score is hetzelfde gebleven.

Verzamelde antwoorden uit het interview

De vragen werden gericht rond drie aspecten die een rol spelen bij de begeleiding van faalangstige kinderen in de klas. Naast deze 3 vragen kregen mijn collega's nog de ruimte om hun vragen, tips en opmerkingen te noteren in het afsluitende gedeelte van het interview. Deze antwoorden zijn te vinden in bijlage 4. In het volgende stuk volgt een overzicht met de kwalitatieve gegevens die dit interview heeft opgeleverd.

Verzamelde antwoorden uit het interview verdeeld in thema's

Ik heb gekozen voor de thema's interventies en werkvormen.

Interventies:

- openstaan voor alle gedachten op ieder moment van de dag
- doelstellingen van tevoren duidelijk maken
- hoge verwachtingen uitspreken
- succes verzekerde opdrachten geven, net iets boven hun niveau
- samen werk nakijken
- complimenteren gemaakte werk
- belonen
- samenwerken in kleine groepjes, niet verplichten
- studietechnieken aanbieden
- fouten maken mag; juffen doen het ook!
- rustige werkplek bieden
- tijdens de spreekbeurt iets in de handen laten houden
- glaasje water aanbieden
- tijd geven om te antwoorden, geduld bewaren
- responsieve/individuele instructie bieden
- herhalen van regels
- met de werkklok steeds meer zelfstandigheid opbouwen
- probleemoplossende vragen stellen door de vraag terug te leggen bij het kind

Werkvormen:

- werken met de PAD-methode
- samenwerken
- klassengesprekken
- (ont)spanningsoefeningen
- ademhalingsoefeningen:
- concentratie-oefeningen
- omgaan met negatieve gedachten en gevoelens

De volgende interventies vind ik een aanvulling binnen mijn eigen onderwijspraktijk en ga ik zeker toepassen: Tijdens de spreekbeurt iets in de handen laten houden; een glaasje water aanbieden als ik zie dat ze last hebben van stress,

De volgende werkvormen vind ik een aanvulling binnen mijn eigen onderwijspraktijk en ga ik uitproberen, zodra ik hier op langere termijn een meer concrete invulling aan kan geven: (Ont) spanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, concentratie-oefeningen en omgaan met negatieve gedachten en gevoelens.

Data-interpretatie

Data-interpretatie

Inleiding

In dit hoofdstuk vermeld ik wat de opbrengst uit de literatuurstudie rond mijn onderzoek is en wat de opbrengsten zijn van de interventies die ik naar aanleiding van verschillende meetinstrumenten heb uitgevoerd in de klas. Daarbij leg ik een link naar de deelvragen die ik aan het begin van het onderzoek had en geef ik hieromtrent een conclusie. Tenslotte geef ik antwoord op mijn onderzoeksvraag.

Uit de literatuur

- Wanneer spreken we van faalangst?

In de literatuur is ontzettend veel informatie te vinden over faalangst. Ik heb veel informatie kunnen halen uit de boeken van Ard Nieuwenbroek, die gezien de vele verwijzingen in andere boeken, op dit gebied een gerenommeerd en vaak geraadpleegd auteur is.

De meest complete definitie van faalangst die ik heb kunnen vinden is:

Faalangst is een vorm van angst die kan optreden bij het leveren van te beoordelen (school)prestaties op cognitief, sociaal en/of motorisch gebied.

We spreken niet van faalangst bij enige angst voorafgaand aan een spreekbeurt. De angst richt zich dan immers op de uitvoering; niet op het resultaat. Gaat de uitvoering goed, dan spreken we van plankenkoorts. Is de voorbereiding met spanning gegaan en gaat de uitvoering zelf slecht, doordat tijdens de spreekbeurt negatieve gedachten de uitvoering belemmeren, zoals: Ben ik niets vergeten, als ze maar geen moeilijke vragen gaan stellen, dan spreken we wel van faalangst.

- Op welke manier kan faalangst zich uiten?

Er wordt in literatuur van voor 1996 vaak een onderscheid gemaakt tussen negatieve faalangst en positieve faalangst. Men sprak van negatieve faalangst als de spanning voor en tijdens een taak zorgde voor een negatief resultaat. Men sprak van positieve

faalangst als de spanning voor en tijdens een taak zorgde voor een positief resultaat. Maar tegenwoordig wordt vaker gesproken van passieve en actieve faalangst.

Passief faalangstige leerlingen denken dat ze door hun inspanning geen positief resultaat halen en vertonen vermijdingsgedrag, gaan spijbelen of vertonen opstandig gedrag. Hun studietechnieken zijn slordig en oppervlakkig.

Actief faalangstige leerlingen zijn geliefd en altijd bezig met hun cognitieve ontwikkeling. Zij hebben geen tijd meer voor sociale contacten en doen vaak hun best op school om in een goed blaadje bij de leerkracht te komen. Zij behalen wel goede studieresultaten.

- Welke soorten faalangst zijn er?

Binnen de theorie worden drie soorten faalangst genoemd:

- Cognitieve faalangst = angst die voornamelijk voorkomt bij de aanbieding van nieuwe stof en bij proefwerken of overhoringen (klamme handen, hoofdpijn, hartkloppingen, buikpijn).
- Sociale faalangst = angst om op te vallen binnen een groep (sociale contacten met leerlingen/leerkrachten verlopen niet doelmatig; niet goed kunnen reageren op onverwachte beurten).
- Motorische faalangst = angst om iets met het lijf te doen (verkrampen tijdens de gymles).

- Waar let je op bij de begeleiding?

De begeleiding die ik mijn kinderen in de groep aan kan bieden zou zich moeten richten op het bouwen van zelfvertrouwen. De kinderen bouwen weer een positief zelfbeeld op door werkvormen en interventies die specifiek afgestemd worden op drie aspecten die een rol spelen bij faalangst:

- Cognitief aspect: begeleiding richt zich binnen dit aspect op de gedachten die de gevoelens bepalen. Dit kan met de RET-methode van Ellis (1983). De niet-helpende gedachten worden vervangen door helpende (reële) gedachten.

- Lichamelijk aspect: begeleiding richt zich op het beter leren omgaan met spanning in het lichaam, met behulp van (ont)spanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen.
- Gedragmatig aspect: begeleiding richt zich op het versterken van niet-faalangstig gedrag en negatieve versterking van faalangstig gedrag.

- Kun je faalangst voorkomen?

Ik heb invloed op de wijze waarop de leerlingen leren omgaan met faalangst. Die invloed zal vooral merkbaar moeten zijn tijdens de interactie tussen de kinderen en mij en bij het lesgeven en de dagelijkse omgang tussen hen en mij.

- Binnen de interactie: Het pedagogisch klimaat bepaalt in hoge mate het al of niet faalangstig zijn van leerlingen. In de communicatie kan ik het pedagogisch klimaat positief beïnvloeden met behulp van de aandachtspunten die uit de zelftest van Nelleke Bokhove (bijlage 2) komen.
- Tijdens het lesgeven: Om faalangstige leerlingen te helpen bij het opnemen van nieuwe kennis of bij het uitvoeren van nieuwe opdrachten, kan ik proberen om een positieve invloed uit te oefenen door het duidelijk formuleren van een doelstelling, afgestemde instructiemomenten en kleine verwerkingstaken tussendoor aan te bieden.

- Welke aanpak is geschikt om te bouwen aan zelfvertrouwen?

Trix van Lieshout (2002) maakt een opsomming van praktische aanwijzingen voor een aanpak van faalangstige kinderen in de klas. Deze opsomming heb ik als bijlage bijgevoegd (bijlage 1) en heb ik gebruikt bij het opstellen van mijn handreiking, omdat ik vind dat deze opsomming veel aspecten van faalangst belicht.

De zelftest

Tijdens het zoeken naar info rond faalangst op internet kwam ik deze test tegen op de site van www.faalangst.eu. Deze heb ik vervolgens gebruikt om te checken welke interventies ik al toepas en welke niet. Van de 34 interventies pas ik er reeds 30 toe. De andere 4 heb ik terwijl ik literatuur zocht voor mijn onderzoek gedurende een aantal maanden in de praktijk gebracht.

Achteraf gezien had ik deze test beter als uitgangspunt kunnen nemen, en niet de PMT-k, (Opmerkingen over de PMT-k staan in de volgende paragraaf) omdat ik deze test helemaal zelf mag afnemen en deze meteen duidelijk aangeeft welke leerkrachtgedragingen een punt van aandacht kunnen zijn.

De PMT-k

De uitslag van deze test heb ik samen met de orthopedagoge geanalyseerd. De opvallend lage en hoge scores op de verschillende schalen die in november 2009 zichtbaar waren, zijn in juni 2010 respectievelijk gestegen en afgenomen. Ik vind het daarom naar aanleiding van de uitslag met zeer uiteenlopende scores moeilijk te concluderen of de interventies die ik heb toegepast de leerlingen hebben geholpen bij het bouwen aan zelfvertrouwen. Als ik dan naar het schema van de uitslag kijk en let op de leerling die in het begin van mijn onderzoek zei dat ze op faalangstreductietraining zit (leerling J.V. in het schema van blz 29), is haar motivatie om te presteren iets afgenomen, haar negatieve en positieve faalangst toegenomen en zijn haar antwoorden die ze gegeven heeft iets minder maar nog steeds duidelijk sociaal wenselijk ingevuld. Met deze test kan ik geen groepsgemiddelde aangeven, wat ik wel handig had gevonden om daarmee de vooruitgang of achteruitgang naar aanleiding van mijn interventies inzichtelijk te kunnen maken en om daarmee de eindconclusie van dit onderzoek te kunnen onderbouwen. Het is een test die wel goed bruikbaar is om kinderen individueel te meten, mits zij deze test naar waarheid invullen en niet sociaal wenselijk!

Het interview

Het interview heeft mij als instrument een goed beeld gegeven over de manier waarop andere leerkrachten in de bovenbouw van onze school de leerlingen leren bouwen aan zelfvertrouwen in de klas en heeft mij vooral op het gebied van werkvormen rond het omgaan met faalangst bruikbare en concrete informatie opgeleverd die ik zo kan gaan uitproberen in mijn groep.

Conclusie naar aanleiding van uitgevoerde interventies

Ik heb interventies en werkvormen gevonden en vooral de interventies die ik binnen mijn onderwijspraktijk miste naar aanleiding van de zelftest, heb ik uitgevoerd. De werkvormen die het interview mij heeft opgeleverd ga ik volgend schooljaar uitproberen, omdat ik er nog niet aan toegekomen ben om daar dit schooljaar nog

een concrete invulling aan te geven. Of de interventies die ik uitgevoerd heb effect hebben gehad kon ik niet helemaal inzichtelijk geven. Ik wilde daar achter zien te komen middels de PMT-k een tweede keer af te nemen, maar de resultaten op de verschillende gebieden zijn te uiteenlopend om daar een eenduidige conclusie aan op te hangen. Bovendien zijn de antwoorden op deze test vaak ingevuld als sociaal wenselijk, dus nu kan ik nergens aan aflezen of mijn interventies nut hebben gehad of niet. Wel heb ik het gevoel gehad dat de sfeer in de klas naar mate het jaar vorderde steeds positiever werd. De kinderen kwamen steeds meer met hun gedachten bij mij en de problemen die ze thuis of op school ervoeren, werden steeds meer binnen de PAD-lessen klassikaal besproken. Dit vind ik een belangrijke bijdrage in het proces rond het kweken van een goed pedagogisch klimaat rond het voorkomen van faalangst in de klas. Deze interventies zal ik zeker in de toekomst blijven toepassen.

De onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag was: Ik ga onderzoeken welke interventies en werkvormen ik kan toepassen rond faalangst, omdat ik wil weten hoe je faalangstige leerlingen kunt begeleiden, zodat ik deze leerlingen in mijn eigen stamgroep kan helpen bij het bouwen aan zelfvertrouwen, teneinde voor mezelf een handreiking te hebben met werkvormen en interventies.

Het antwoord op deze vraag heb ik kunnen vinden in de literatuur en aan de hand van tips en aanwijzingen van mijn collega's. Enkel heb ik ook daadwerkelijk in de groep uit kunnen proberen, en hebben effect gehad. De lijst van Trix van Lieshout (bijlage 1) biedt voor nu een goede handreiking voor wat betreft de aanpak van faalangstige kinderen in de klas en de interventies die een leerkracht kan doen. Alleen de invulling van de concrete werkvormen zoals (ont)spanningsoefeningen, ademhalings- en concentratie-oefeningen vormen in de toekomst nog een belangrijke aanvulling op mijn onderzoek.

Evaluatie

Evaluatie

Inleiding

In dit hoofdstuk evalueer ik mijn onderzoek. Hierbij beschrijf ik mijn ervaringen, mijn leerproces, mijn eigen reflectie op het procesverloop, mijn ervaringen op gebied van weerstand, tijdsdruk en samenwerken met collega's aan de hand van belemmerende en stimulerende factoren. Allereerst een korte terugblik.

In het schooljaar 2007-2008 besloot ik om in overleg met ons hoofd onderwijs een studie speciaal onderwijs te gaan doen omdat ik na mijn studie op de pedagogische academie nog geen aanvullende studies had gedaan. Ik heb altijd vooral op intuïtie en gevoel lesgegeven in het speciaal onderwijs, maar nu werd het tijd om mijn onderwijs beter af te gaan stemmen op de behoeftes van onze kinderen binnen het speciaal onderwijs.

Dus zodoende begon ik heel gemotiveerd in het schooljaar 2009-2010 aan deze Master SEN opleiding.

Belemmerende factoren

Al snel kwam ik erachter dat studeren en huiswerk maken heel moeilijk te combineren viel met het feit dat er nog enkele jonge kinderen thuis rond liepen. De jongste was 2 jaar toen ik aan deze studie begon, en die had op de dagen dat ik niet werkte natuurlijk mijn aandacht nodig. Daardoor kwam het erop neer dat ik veel studie-uurtjes in de avonduren heb gemaakt, en dat wist ik nog van 'vroeger' dat deze nu niet mijn meest productieve uren van de dag waren. Dit bleek zelfs nog erger te zijn geworden, want het duurde erg lang voor ik 's avonds op gang kwam! Daarbij maakte ik in het eerste halfjaar een aantal vervelende gebeurtenissen in de privé-sfeer mee (die gedurende deze opleiding wel één voor één aan demotiverende kracht afnamen) waardoor ik maar niet in een goed studieritme kon komen. Vanaf het begin lag ik met mijn studie achter vergeleken met mijn collega's van de opleiding.

Daarbij kwam er ook nog eens bij dat mijn leerstijl heel veel raakvlakken heeft met de denker uit de Kolb-test. Het duurde heel lang voordat ik mijn onderzoeksvraag duidelijk had. En toen ik deze duidelijk dacht te hebben, ben ik deze toch nog een aantal keren gaan aanpassen met als gevolg dat ik veel te lang over het theoretisch gedeelte heb gedaan, en nauwelijks ben toegekomen aan het praktische gedeelte. Tijdens het opstellen van dit meesterstuk ben ik regelmatig de draad kwijt geraakt. Ik vond het ook erg lastig om steeds de juiste zinsformuleringen te vinden. Daarom kwam ik op het laatst in grote tijdnood bij het schrijven van dit meesterstuk.

Stimulerende factoren

Toen ik eindelijk kon beginnen met het schrijven was ik heel gemotiveerd om dit tot een goed einde te brengen. Ik had er zin in en bleef steeds optimistisch, ook al kreeg ik tijdens de intervisiebijeenkomsten soms niet de indruk dat dit optimisme door iedereen werd gedeeld. Vooral toen onze begeleidster op een gegeven moment vroeg of ik er misschien al aan had gedacht of ik dit traject volgend schooljaar wilde gaan voortzetten, brak ik even van binnen. Als zij er al niet in gelooft... Maar aan de andere kant bracht dat wel een soort van woede in me teweeg die ik weer kon omzetten in positieve energie om er nu echt vaart achter te gaan zetten. Gelukkig kon ik vanaf toen heel vaak onze jongste bij mijn schoonouders gaan onderbrengen en de oudste werd daar tussen de middag en na schooltijd ook goed opgevangen. Dat stond me even tegen, maar ik zag er de noodzaak wel van in. Vanaf toen was ik helemaal niet meer te stoppen en ging ik tot in de nachtelijke uurtjes door met de opdrachten die al half af waren en met dit meesterstuk.

Wat ik niet mag vergeten als stimulerende factor is het feit dat ik op school binnen het team al positieve geluiden heb gehoord rond verbetering voor wat betreft mijn competentie rond samenwerking met collega's. Ik ben van mezelf een denker en ben verbaal niet zo sterk onderlegt als iemand die een meer assertieve stijl heeft. Ik kan veel beter luisteren naar mijn collega's en daarop reageren, maar veel initiatief toonde ik niet binnen het voeren van gesprekken met collega's. Een aantal maanden geleden hadden we een groepsbespreking met 3 leerkrachten en de intern begeleider naar aanleiding van een klassenbezoek van onze intern begeleider en ik ging deze bespreking steeds meer ervaren als een intervisiebijeenkomst van de opleiding, waardoor ik mezelf in een vertrouwde positie voelde en daardoor meer vragen ging stellen aan mijn collega's. Deze gaven aan dat mijn vragen hen op

andere gedachtes had gezet en zelfs een aanzet gaven om hun handelen op bepaalde gebieden aan te passen. Wat was ik toen trots! Had ik nog nooit meegemaakt dat ik collega's op die manier kon stimuleren! Dus de intervisiebijeenkomsten bleken toen heel nuttig voor mij te zijn geweest. Dit had ik tot dan toe nog niet ervaren.

Wat ik ook heel positief vind, niet zozeer als een stimulerende factor tijdens het schrijven van dit meesterstuk maar meer als stimulerende factor voor de toekomst, is het feit dat onder andere mijn handelingsplannen die ik in de loop van deze studie geleerd heb te maken, nu via onze intern begeleidster als inspiratiebron voor andere collega's mag gaan dienen! Voordat ik aan deze opleiding begon handelde ik in de groep te weinig planmatig, nu zie ik daar wel de voordelen van in en probeer ik volgend schooljaar meteen te gaan beginnen met het opstellen van handelingsplannen.

Mijn collega's binnen de studie horen zeker thuis bij dit stukje over stimulerende factoren. Wat vond ik het fijn om met deze groep twee jaar lang op bijna alle donderdagavonden onze ervaringen en leermomenten te delen! Het voelde al snel goed aan, en iedereen werd geaccepteerd. Er is bij onze groep ook geen uitval geconstateerd en we waren er bijna allemaal voor de volle 100% van de lessen aanwezig. Dat schept een band voor de toekomst.

Mijn duo-collega heeft heel veel taken van mij overgenomen dit jaar om te zorgen dat ik niet overspannen zou raken. Dit is niet voor iedereen zichtbaar geweest, dus daarom verdient zij een aparte vermelding in dit meesterstuk.

Degene die mij het meest gestimuleerd en gesteund heeft is toch wel mijn collega die op dezelfde locatie van De Sponder werkt als ik. Zij heeft mij altijd met raad en daad bijgestaan. Vooral haar begrip rond mijn situatie in de afgelopen twee jaar was voor mij een grote steun.

Als laatste wil ik vermelden dat ik buiten alle emoties en tegenslagen die je kunt tegenkomen bij het maken van een praktijkonderzoek het nut van een onderzoek doen vanuit een verlegenheidssituatie wel in kan zien. Als ik het ooit nog eens mag gaan doen, zal ik wel de onderzoeksvraag wat sneller duidelijk moeten stellen. Want als deze fase van het onderzoek niet goed zit, kan het heel lang duren voordat er

resultaten uit het onderzoek gehaald kunnen worden. Zonder tijdsdruk zal de kwaliteit van het onderzoek naar mijn mening veel hoger kunnen liggen.

Literatuurlijst

Literatuurlijst

Bokhove, N. (2006). *Kinderen en faalangst*. Amersfoort: Kwintessens

Harinck, F. (2009). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Antwerpen/Apeldoorn: Garant.

Kallenberg, T. & Koster B. & Onstenk, J. & Scheepsema, W. (2007). *Ontwikkeling door onderzoek. Een handreiking voor leraren*. Utrecht/Zutphen: ThiemeMeulenhoff

Lieshout, T. (2002). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen. Een praktisch handboek voor professionele opvoeders, begeleiders en leerkrachten*.

Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Nieuwenbroek, A. & Vries, J. de (1992). *Omgaan met faalangst. Basisboek*.

's-Hertogenbosch: KPC groep.

Nieuwenbroek, A. & Beek, A. ter (1999). *Faalangst aan de start. Handleiding voor de basisschool*. 's-Hertogenbosch: KPC groep.

Nieuwenbroek, A. & Ruigrok, J. & Vries, J. de (2002). *Faalangst op school*.

Houten: EPN.

Nieuwenbroek, A. (2003). *Faalangst in het basisonderwijs*. Geraadpleegd 11 oktober 2009, via <http://leerlingzorgpo.kennisnet.nl/archief/bijdragen2003/faalangst>.

Taylor, J. *Fear of Failure. One Expert Shares His Views on a Childhood Epidemic*.

Geraadpleegd 21 juni 2010, via

<http://www.childrentoday.com/articles/development/fear-of-failure-425/>

Vries, J. de (2006). *Motiveren van leerlingen met faalangst en leerproblemen*.

Geraadpleegd 24 mei 2010, via <http://www.faalangst.nl/artikelen/artikel21.html>.

Bijlagen

Bijlage 1: Praktische aanwijzingen voor een aanpak van faalangstige kinderen in de klas

1. Schep een goed pedagogisch klimaat, met een goede relatie tussen de leerkracht en de leerlingen. Investeer dus in een goede band, waarbij termen centraal staan als veiligheid, structuur, begrip, respect, aangepaste stof, 'achter' het gedrag willen kijken. Geef de faalangstige leerlingen het gevoel dat zij geaccepteerd worden, zoals zij zijn. Sta open voor hem en toon warmte en betrokkenheid.
2. Verwacht maar kleine stapjes in de ontwikkeling, geef hierbij steeds aan wat al goed gaat en wat nog beter kan.
3. Laat de faalangstige leerlingen zien dat, als iets wel gelukt is, dit door toedoen van hemzelf komt, dat hij daar dus invloed op heeft. Leer hem dat het niet door externe factoren kwam als geluk of een gemakkelijke opgave. Stimuleer de leerling na te denken en te benoemen wat het over hem zegt dat het goed gegaan is.
4. Laat de faalangstige leerlingen zien dat zij controle kunnen hebben over positieve of negatieve gebeurtenissen, dat ze dus kunnen afhangen van zijn eigen gedrag.
5. Zie faalangst als een signaal dat er iets is misgegaan in het begeleidingsleerproces. Laat de zaak niet op zijn beloop; dat bestendigt het proces van faalangst.
6. Erken de faalangstigen in hun problemen: praat het niet weg door te zeggen dat die angst niet nodig is. Belangrijker is het om succeservaringen te bieden.
7. Geef de faalangstige leerlingen het gevoel dat acceptatie van hem losstaat van zijn prestaties.
8. Laat de faalangstigen zien en ervaren dat zij de faalangst zelf oproepen en dat die hen niet zomaar overvalt. Laat hen ontdekken dat faalangst iets is, waarin zij zelf een rol spelen.

9. Help hen hun belemmerende gedachten te veranderen in helpende gedachten: de cognitieve aanpak. Bijvoorbeeld: 'ik wíl, ik probeer in plaats van: ik móét of dat lukt me nooit'.
10. Leer hen ook dat fouten maken mag, laat zien dat jij als leerkracht ook fouten maakt.
11. Leer hen ontspanningsoefeningen en het belang van een goede houding en ademhaling.
12. Laat hen ervaren dat zij de problemen moeten aanpakken in plaats van voor zich uit te schuiven. Uitstellen verhoogt vooral de druk.
13. Zorg dat deze leerlingen goede studievvaardigheden beheersen. Leer hen hoofd- en bijzaken goed te scheiden. Leer hen hoe zij zich de juiste vragen moeten stellen bij een taak, zoals: wat zie ik, wat hoort erbij, heb ik zoiets al eerder gedaan. Zo leren zij de binnenkomende informatie beter te verwerken.
14. Zorg voor een sfeer in de groep die faalangst voorkomt: een vriendelijke, niet bedreigende sfeer, waarin iedereen fouten mag maken, maar niemand elkaar belachelijke mag maken, dus met veel rust en veiligheid. Toets zoals je de stof hebt laten leren. Laat hen met gemakkelijke taken beginnen, waarin zij zeker kunnen slagen en geef voldoende tijd.
15. Help hen reële doelen te stellen, niet te hoog, maar ook niet te laag.
16. Geef geen dubbele boodschappen. Spreek bedreigende situaties vooraf door.
17. Stimuleer positieve verwachtingen, creëer succeservaringen, geef opdrachten op niveau. Laat merken dat je vertrouwen in hen hebt, dan wordt hun zelfbeeld gunstiger en neemt het zelfvertrouwen toe.
18. Bied een hele duidelijke structuur: vertel aan het begin van de les precies wat zij kunnen verwachten. Geef veel concrete voorbeelden, grijp terug naar en leg verbanden met al bekende leerstof, stel ook gemakkelijke vragen en vertel hoe je gaat overhoren. Splits de lesstof op in kleine, overzichtelijke onderdelen.
19. Benadruk wat de leerling al goed doet en geef bij een eventueel fout antwoord aan waar het fout ging en wat het goede antwoord moet zijn. Geef taakgerichte

feedback met nadruk op wat er al goed ging. Leg een duidelijk verband tussen de eigen inspanningen van de leerlingen en hun goede resultaten. Beloon hen voor niet-faalangstige momenten. Geef waardering voor geleverde prestaties, dat geeft faalangstige kinderen kracht om door te gaan.

20. Zorg voor een goede organisatie van je les, geef het doel en het nut van oefeningen aan.

21. Maak hen niet alleen afhankelijk van jouw goedkeuringen, verhoog hun competentiegevoel door het verbeteren van zelfcontroletechnieken.

22. Stimuleer de faalangstige leerlingen om trots te zijn op hun resultaat.

Bijlage 2: Zelftest : Wat doet u om faalangst te voorkomen?

(uit: *Kinderen en Faalangst* van N. Bokhove)

	nooit	soms	vaak
1. Ik laat de leerlingen in de klas samenwerken	☐	☐	☒
2. Ik noem de kinderen bij hun voornaam	☐	☐	☒
3. Succes of verdriet van een individuele leerling bespreek ik met de klas	☐	☐	☒
4. Ik ben er alert op dat leerlingen elkaar niet uitlachen	☐	☐	☒
5. Ik houd met de klas een weekopening en een weeksluiting	☐	☐	☒
6. Ik stimuleer de leerlingen om te proberen problemen eerst zelf op te lossen	☐	☐	☒
7. Ik laat de leerlingen weten dat zij bij mij terecht kunnen als ze hulp nodig hebben	☐	☐	☒
8. Ik leg de nadruk op grote én kleine successen van leerlingen	☐	☐	☒
9. Ik maak bemoedigende opmerkingen als een leerling een moeilijke taak uitvoert	☐	☐	☒
10. In de klas praten we over faalangst	☒	☐	☐
11. Ik bespreek met de klas dat fouten maken mag	☐	☐	☒
12. Ik laat de leerlingen zien dat ik zelf ook wel eens een fout maak	☐	☐	☒
13. Ik let erop dat leerlingen, die slechte resultaten halen, zich ook door mij geaccepteerd voelen	☐	☐	☒
14. Negatieve opmerkingen probeer ik positief te formuleren	☐	☐	☒
15. Ik schrijf een compliment onder een goed gemaakt proefwerk	☐	☐	☒
16. Een goed antwoord beloon ik met een krul	☐	☐	☒
17. Ik leg uit waarom iets fout is	☐	☒	☒
18. Ik vertel hoe een leerling zich de volgende keer kan verbeteren	☐	☒	☐
19. Ik geef een leerling een compliment gericht op zijn persoon ("wat lief dat je me helpt")	☐	☐	☒

20. Negatieve feedback over een prestatie combineer ik met positieve feedback	☐	☐	☒
21. Ik vertel een leerling wat zijn positieve resultaat voor mij persoonlijk betekent	☐	☐	☒
22. Aan het begin van de les geef ik aan wat de leerlingen gaan leren	☐	☐	☒
23. Aan het begin van de les vraag ik de leerlingen wat ze al weten van het nieuwe onderwerp	☐	☐	☒
24. Ik geef de leerlingen tussendoor een toetsje dat nog niet bij de beoordeling meetelt	☐	☐	☒
25. Ik geef ruim van tevoren aan wanneer er een toets zal plaatsvinden	☐	☐	☒
26. Toetsen kijk ik zo snel mogelijk na	☐	☐	☒
27. Toetsen bespreek ik klassikaal en zo nodig individueel na	☐	☒	☐
28. Een toets begin ik met de gemakkelijkste opdrachten	☐	☐	☒
29. Moeilijke lesstof bied ik in kleine stapjes aan	☐	☐	☒
30. Ik geef persoonlijke aandacht aan mijn leerlingen	☐	☐	☒
31. Werkstukken en tekeningen van de leerlingen hang ik in de klas op	☐	☐	☒
32. De klassenregels stel ik samen met de klas op	☐	☐	☒
33. Ik laat een leerling kiezen uit verschillende taken	☐	☐	☒
34. Ik geef leerlingen een bepaalde verantwoordelijkheid, zoals het verzorgen van de planten of het beantwoorden van de telefoon	☐	☐	☒

Als u bij een stelling “nooit” heeft ingevuld, is dit een punt waarop u zichzelf nog zou kunnen verbeteren. De stellingen waar u “soms” of “vaak” heeft ingevuld, kunt u als aandachtspunten gebruiken, zodat u het beschreven gedrag vasthoudt of nog vaker gaat toepassen.

Bijlage 3: Het interview

Beste collega's die werken met de kinderen uit de bovenbouw van De Sponder,

In het kader van mijn meesterstuk voor de opleiding Master SEN ben ik het afgelopen jaar bezig geweest met het verzamelen van theorie en voorbeelden van werkvormen rond omgaan met faalangstige kinderen in de klas. Graag zou ik nu van jullie willen vernemen door middel van 3 vragen wat jullie ervaringen rond dit onderwerp zijn. Deze ervaringen wil ik dan in combinatie met de gevonden theorie gebruiken om mijn eigen onderwijs rond faalangstige kinderen te gaan verbeteren. De vragen worden gericht rond drie aspecten die een rol spelen bij de begeleiding van faalangstige kinderen:

- ❖ Het cognitief aspect
- ❖ Het lichamelijk aspect
- ❖ Het gedragsaspect

Hieronder volgen de 3 vragen. Bedankt voor het nemen van jullie moeite in deze drukke tijden!

Naam:

Taakomschrijving:

Cognitief aspect

Kenmerken: Belemmerende gedachten, negatief zelfbeeld, slecht om kunnen gaan met complimenten.

1. Welke technieken of werkvormen bied je je kinderen in de klas aan om zelfvertrouwen op te bouwen?

Antwoord:

Lichamelijk aspect

Kenmerken: Zweten, rode kleur, veel naar het toilet moeten, hartkloppingen, maagklachten, hoofdpijn.

2. Welke ontspannings- en/of ademhalingsoefeningen heb je wel eens gebruikt om je kinderen te laten ontspannen? En welke materialen zet je daar eventueel bij in?

Antwoord:

Gedragaspect

Kenmerken: Chaotisch te werk gaan, onderbreken hun werk steeds, dwalen af, onzeker bij nieuwe opdrachten, veel bevestiging vragen, wegduiken bij een vraag, geen vragen durven stellen, overdreven hulpvaardig gedrag.

3. Op welke manier bied je veiligheid aan je kinderen binnen je klassensituatie?

Antwoord:

Heb je nog andere waardevolle opmerkingen, tips of vragen die met mijn onderzoek te maken hebben, *dan kun je deze kwijt in dit vak!*

Bijlage 4: Verzamelde antwoorden interview

Cognitief aspect

Niet dwingen. Respectregel in de klas (bijv. we lachen elkaar niet uit). Openstaan voor gedachten op ieder moment van de dag. Complimenten geven waar nodig (3), maar niet altijd klassikaal, wel opbouwen: eerst één op één, niet teveel opvallende belangstelling. Doelstellingen per week afspreken (bijv. vinger opsteken). Positieve benadrukken (2), uitspreken dat je in ze gelooft als je iets van ze verwacht (2). Samenwerken stimuleren (zeker niet verplichten). Tijd nemen om met kind het werk na te kijken. Complimenteren gemaakte werk (2). Kind zelf werk laten bekijken en benoemen wat hij zelf goed vindt. Werken met PAD-methode (3). Een teken afspreken wanneer het mis dreigt te gaan (PAD). Vaste route beurtverdeling. Bespreekbaar maken in de klas door middel van een klassengesprek of individueel. Complimenten naar elkaar stimuleren. Technieken oefenen voor het maken van proefwerken: op tijd beginnen met leren, goed uitrusten, afwisseling in leren, sporten. Oefeningen op gebied van drama en spreekbeurt (2). Verbaal belonen. Beloningslijst. Veel klassengesprekken. Respectvol met elkaar leren omgaan en waarderen wat we samen kunnen. Kinderen die vaak bevestiging vragen uitdagen om gewoon op te schrijven of te doen wat ze denken wat goed is. Als het fout is, de kans bieden om het opnieuw te laten maken. Ik vraag altijd wat er gebeurt als iets niet goed is gegaan, of ze dan klappen krijgen van mij, of dat ik boos wordt, of dat de school instort enz. maak er iets van om te lachen en dat werkt vaak heel goed. Tijd geven om hun werk te doen. Duim omhoog bij goed werk. Bij samenwerken niet de snelste bij de wat langzamere leerlingen zetten. Zeggen dat iedereen fouten maken, zelfs de juffen en meheren. Als je alles al wist, hoef je niet meer op school te komen. De opdrachten zo geven dat deze kinderen altijd succes verzekerd zijn. In kleine groepjes tijdens de sova-crea lessen kregen de kinderen extra aandacht en

waren gelukkig met het resultaat. Niveau aanpassen. Aangeboden niveau moet haalbaar zijn. Via niveaugroepen. Mondelinge boodschappen laten doen. Voor de klas laten voorlezen/vertellen.

Lichamelijk aspect

Rustige werkplek bieden. Ruimte bieden om zenuwachtig te mogen zijn. Via de neus inademen en via de mond uitademen. Kort spelletje tussendoor. Ontspannings-oefeningen tijdens drama of tussen de toetsen (2): volg de bal in je lijf met je ogen dicht of: alles is slap en alleen je pink mag bewegen. Ademhalingsoefeningen. Concentratie-oefeningen en –spelletjes. Tijdens de spreekbeurt iets in de handen houden. Nooit meegemaakt dus nog nooit een oefening gedaan. Glaasje water aanbieden. Buikademhaling oefenen. Diverse spiergroepen oefenen. In het begin lachen de kinderen, maar ze pakken het later toch op. Mandala's kleuren. Oefening stevig staan (2). Logopediste gebruikt spieroefeningen om de spraak- en ademhalingsspieren precies goed aan te spannen. Leerlingen die ervoor openstaan leer ik dat ze vervelende gedachten/ gevoelens /ervaringen door het lichaam de grond in kunnen laten zakken. Leerlingen laten ervaren dat lichaam, gevoel en gedachten met elkaar in verband staan: Ga eens staan als iemand die zeker weet dat hij/zij het antwoord niet kent. Een kleine verandering in houding kan zorgen voor verandering in gevoel.

Gedragmatig aspect

Tijd geven om te antwoorden. Heterogene paren maken. Tijd reserveren voor die kinderen die bevestiging nodig hebben en deze kinderen langzaam steeds meer loslaten en oefenen met zelf aan het werk gaan en blijven. Werkklok steeds langer zetten bij zelfstandig werk (2). Voorbeelden geven waardoor ze meer probleemoplossend te werk gaan. Geduld bewaren. Het kind het gevoel geven dat het gerust mag komen met zijn/haar vraag, al is het de 20^e keer dat het dezelfde vraag stelt. Extra instructie bij nieuwe opdrachten. Leerstofaanbod aanpassen. Duidelijke afspraken maken rond verwachting van het werk (2). Responsieve instructie. Veel positieve feedback (2). Vaste regels en structuur. Bij toetsen altijd zorgen voor rust en orde. Op vaste plek zitten. Regels herhalen bij een toets. Als het niet gaat, mag je gaan lezen of tekenen; de leerkracht komt dan langs om het weer op te starten. Leerkracht zit op vaste plek. De regels worden altijd herhaald. Voor sommige kinderen neem ik extra maatregelen, bijvoorbeeld als het niet gaat mag je gaan lezen of tekenen en leerkracht loopt langs om weer op te starten. Hoge verwachtingen uitspreken (ik weet dat je deze toets goed gaat maken, want ik heb je werk laatst bekeken en dit kun je!). Na klassikale instructie individuele begeleiding/instructie. Werk aanbieden die ze zonder problemen zelfstandig kunnen maken. Er zijn wanneer ze me nodig hebben. Positieve zaken belonen. Veel praten en niet alleen maar eisen stellen. Faalangstige kinderen in de buurt zetten om snel in te kunnen grijpen (2). Trucjes leren, bijvoorbeeld als je een vraag niet weet, doe je eerst de andere vragen. Het werk hoeft niet af. Als een kind bevestiging vraagt, probeer ik altijd de vraag terug te leggen bij het kind, zodat de oplossing uit het kind zelf komt. Er wordt niemand uitgelachen. Structuur aanbieden middels een werkkaart. Aangeven wat minimaal af moet. Eventueel concentratiekast.

Opmerkingen

- Hoge verwachtingen hebben van kinderen, werkt in hun voordeel en deze verwachtingen ook uitspreken (verbaal en non-verbaal). Dit werkt ook stimulerend!
- Maak van een kind met faalangst geen kind dat extra aandacht nodig heeft tijdens de klassikale situaties. Dit vergroot de druk op het kind en verschuift de sfeer in de groep. Maak van een kind geen buitenbeentje.
- Bij faalangst is het volgens mij van belang om een vicieuze cirkel te doorbreken. Je hebt een negatieve ervaring gehad, je bent bang om weer in deze situatie te komen. Dit gaat gepaard met belemmerende gedachten, vervelende gevoelens en spanning in het lichaam. Als het lukt om de vicieuze cirkel te doorbreken, en het vervelende/belemmerende te vervangen door iets wat neutraal of positief is, dan.... kan faalangst verminderen. De voorkeur van een leerling is bepalend voor de ingang die het snelst resultaat te zien geeft (het ene kind heeft sneller baat bij verandering van de lichaamshouding, het andere kind bij het bespreken van gevoelens, het andere kind bij het leren anders te denken over een situatie).
- Indien een leerling onzeker reageert bij nieuwe opdrachten, geef ik aan dat ik dit zie en dat het toch gedaan moet worden als een leerling een bepaald doel wil bereiken ("Ik merk dat je het eng vindt om te doen. Klop dat? Dit is nodig om dat (dan benoem ik een logopediedoel dat meestal in samenspraak met een leerling is bepaald) uiteindelijk te kunnen. Als je dat inderdaad wil leren, dan zul je dit nu moeten doen. Ik ben er om je te helpen als het niet lukt"). Als een leerling het doet, dan prijs ik hem/haar ("je vond het eng, en je hebt het toch gedaan, heel goed. Je zult zien dat het een volgende keer gemakkelijker zal zijn").

