

Denk positief en niet faalangstig, tips voor ouders

Hoe weet u of uw kind last heeft van faalangst?

Als uw kind regelmatig verzucht: 'Dat kan ik niet!' en vertelt welke rampen er allemaal kunnen gebeuren of bang is om steeds uitgelachen te worden, dan heeft het waarschijnlijk last van faalangst. Het blokkeert in belangrijke situaties en doet het daardoor juist minder goed dan u van hem of haar mag verwachten. Sommige kinderen ontwijken nieuwe situaties, andere gaan overdreven lang en hard studeren en weer andere kinderen overschreeuwen hun angst door zich stoer of clownesk te gedragen in de klas.

Hoe voorkomt u faalangst?

Laat aan uw kind merken dat het fouten mag maken, ook thuis. Niemand is perfect, zelfs zijn ouders niet! Geef toe dat u ook regelmatig fouten maakt, vertel eerlijk over uw twijfels en mislukkingen; het is heel normaal en het is geen ramp. Los vragen van uw kind niet meteen op maar help het de problemen zèlf op te lossen. Geef kinderen van jongsaf aan taken die ze aankunnen en geef een complimentje als ze de taak gedaan hebben, dat geeft zelfvertrouwen!

Stel reële eisen aan het kind, die passen bij zijn of haar leeftijd en ontwikkeling. Overvraag het niet, maar wees ook niet te gemakkelijk.

Waarschuw uw kind niet voortdurend met: 'Pas op! Dat is gevaarlijk!' maar vertel dat u in de buurt bent om te helpen wanneer dat nodig is. Zet uw kind niet onder druk om te presteren, dat werkt vaak averechts en ga niet staan gillen aan de kant van het sportveld! Ook al bedoelt u het goed, de kinderen worden er alleen maar zenuwachtig van.

Presteren is niet het enige dat telt! Het belang van presteren relativeert u door vooral de inzet te belonen, in plaats van de prestatie. Zeg bijvoorbeeld: 'Wat goed dat je het hebt geprobeerd!'

Tips wanneer uw kind faalangstig is, leer het positief en rustig te denken.

- Bespreek samen met uw kind zijn of haar angsten. Praat ze niet weg, maar breng ze tot normale proporties en bespreek wat uw kind eraan kan doen. Klopt de negatieve gedachte wel? Vervang de negatieve gedachte samen met het kind door een positieve gedachte.
- Zeg dat faalangst bij het dagelijks leven hoort, u heeft het zelf ook, maar mislukken mag en je kunt er veel van leren.
- Blijf rustig en geduldig en zeg: 'We gaan er samen aan werken'.
- Let op dat de probleemsituaties niet vermeden worden, want vermijden vergroot juist de angst. Bedenk samen een plan waarin het kind in zijn eigen tempo de situatie aan kan pakken. Deel een groot probleem op in kleine stukjes, dan ziet het er vaak al wat minder eng uit. Zo vermijdt het kind niet het probleem maar pakt het, stapje voor stapje, aan.
- Faalangstige kinderen denken alleen maar aan wat er allemaal mis kan gaan. Het kind moed inspreken of zeggen dat ze negatief denken helpt dan niet, maar u kunt het wel een flinke dosis positieve aandacht geven en succes-ervaringen creëren. Dat is iets anders dan het kind verwennen. Schakel eventueel de leerkracht in om het kind te ondersteunen.

Een op de tien kinderen heeft last van faalangst. Dat betekent dat het bang is te falen in situaties waarin het moet presteren en beoordeeld wordt door anderen. Het kind denkt alleen maar aan alles wat er fout kan gaan en verwacht dat het niet aan de verwachtingen zal voldoen van ouders, leerkrachten en vriendjes. Het haalt daardoor slechtere cijfers, trekt zich terug uit sociale situaties of blokkeert tijdens sport of gymles. Veel kinderen hebben last van hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen en slapeloosheid. Iedereen is wel eens bang om bij een belangrijke taak te falen maar het wordt een probleem als de angst verlamrend werkt.

Het spel '[In de put- uit de put](#)' ondersteunt het positief en realistisch denken.