



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

Faalangst in het onderwijs

Hoe kan er preventief gewerkt worden aan faalangst op school?

Voorwoord

In het tweede jaar van de opleiding starten we met onze bachelorproef. Dit in het kader van het vak taal. Voor mij is het van belang een onderwerp te kiezen dat mij nauw aan het hart ligt en een onderwerp waar ik mij in kan verdiepen.

Zelf had ik in het middelbaar last van faalangst. Ik durfde het nooit toe te geven, maar nu ik er over nadenk ben ik 100% zeker dat ik faalangst had. Ik sprak nooit graag voor een groep, zelfs niet voor mijn eigen klas. Ik was een stil meisje, een muurbloempje. Ik viel nooit op. Toen ik afstudeerde aan de middelbare school, SJB Zonhoven, moest ik een studiekeuze maken. Leraar was altijd mijn keuze nummer één, maar tijdens de geschiedenislessen in de derde graad kwam de politiek en het rechtssysteem in België meer en meer aan bod. Dit vond ik zeer interessant. In eerste instantie koos ik dus voor rechten aan de UHasselt. Geen goede keuze ondervond ik. Mijn faalangst kwam terug naar boven. Mijn motivatie slonk. Ik moest stoppen of ik zou niet weten waar ik zou eindigen in juni 2014. Al snel kwam ik op de Hogeschool PXL terecht. Ik werd hartelijk ontvangen en de motivatie kwam terug. Mede door mijn medestudenten verdween mijn faalangst geleidelijk. Het klinkt misschien raar: een leraar met faalangst. Maar toch, het bestaat.

In mijn bachelorproef wil ik mij dan ook gaan verdiepen in dit onderwerp met als doel een projectdag uit te werken voor middelbare scholen rond het thema faalangst en hoe men preventief kan werken rond faalangst.

Ik zou graag mijn promotor willen bedanken, mevrouw Ilse Hornikx, voor de begeleiding in de afgelopen twee jaar. Ook zou ik graag de scholen willen bedanken die interesse hebben getoond in mijn werk en die enquêtes hebben afgenomen. Deze zijn: Campus Plinius Tongeren, Middenschool Meeuwen, Linus Heusden en KTA 3 Hotelschool Hasselt. Ten slotte wil ik de scholen die mijn project hebben gesteund bedanken: Middenschool Kindsheid Jesu Hasselt, Linus Heusden en KTA 3 Hotelschool Hasselt.

En zeker niet te vergeten: mijn dank voor de Hogeschool PXL, de medestudenten die mij geholpen hebben om mijn project te realiseren, mijn familie en vrienden.

Veel leesplezier!

Elien Pludra

Houthalen, 13 juni 2017.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Inleiding.....	7
1 Angsten.....	8
1.1 Soorten angsten.....	8
1.1.1 Straatvrees.....	9
1.1.2 Sociale fobie	9
1.1.3 Specifieke fobie.....	10
1.2 Oorzaken van angst.....	11
1.3 Symptomen van angst.....	15
2 Faalangst	16
2.1 Oorzaken van faalangst	16
2.2 Uitingsvormen	17
2.2.1 Cognitieve faalangst.....	18
2.2.2 Sociale faalangst.....	19
2.2.3 Motorische faalangst	19
2.3 De behoeftepiramide van Maslow	20
2.4 Faalangst in de maatschappij.....	21
2.4.1 Motivatie.....	21
2.5 Faalangst bij leraren.....	24
2.5.1 Faalangstige situaties voor leraren.....	25
2.6 Situering in de onderwijsstructuur.....	26
2.6.1 Type basisaanbod.....	26
2.7 Test om faalangst op te sporen	28
3 Verschillende methoden om faalangst aan te pakken.....	31
3.1 Assertiviteitstraining	31
3.1.1 Persoonlijke leerdoelen	32
3.2 Faalangsttraining.....	33

3.2.1	Voor studenten.....	33
3.2.2	Voor volwassenen.....	33
3.3	Lichamelijke oefeningen.....	35
3.3.1	Ademhalingsoefeningen.....	35
3.3.2	Relaxatieoefeningen.....	37
3.3.3	Yoga.....	38
3.4	RET – Rationeel Emotieve training.....	39
3.5	Zonder professionele hulp.....	42
3.5.1	Kernkwadrant.....	42
3.5.2	Dagboek bijhouden.....	43
3.5.3	Taakconcentratietraining.....	44
3.5.4	Mindfulness.....	44
3.5.5	Online tools.....	45
4	Cijfergegevens.....	47
4.1	In België.....	47
4.2	Enquêtes.....	47
4.2.1	Resultaten.....	48
5	Preventief werken aan faalangst in de klas.....	54
5.1	Niveau 0: brede maatschappelijke context.....	54
5.2	Niveau 1 en 2: leefklimaatbevordering en algemene preventie.....	54
5.2.1	Klasomgeving.....	54
5.2.2	Klasmanagement.....	56
5.2.3	Leer je leerlingen kennen.....	60
5.2.4	De negen teamrollen van Belbin.....	65
5.3	Niveau 3 en 4: specifieke preventie en probleemaanpak.....	66
5.3.1	Herkennen van faalangst in de klas.....	66
5.3.2	Wat kan de school doen? (Klasse).....	67
6	Ontwerponderzoek.....	70
6.1	De idee.....	70
6.2	Het doel.....	71
6.3	Workshops.....	72

6.3.1	Dagindelingen	72
6.4	Uitwerking workshops	74
6.5	Reflectie	94
6.5.1	Kindsheid Jesu.....	94
6.5.2	Linus	96
6.5.3	Hotelschool	97
6.5.4	Algemeen – Enquête bij de deelgenomen leerlingen.....	99
	Besluit	102
	Literatuurlijst.....	103
	Niet-digitale bronnen	103
	Digitale bronnen	104
	Geraadpleegde werken	109
	Niet-digitale bronnen	109
	Digitale bronnen	109
	Bijlage 1: 5G-denken.....	111
	Bijlage 2: kernkwadrant	112
	Bijlage 3: dagboek.....	113
	Bijlage 4: verhaaltjes workshop ‘Relaxatie’	114
	Bijlage 5: de zonnegroet.....	117
	Bijlage 6: groepen voedingsdriehoek.....	118
	Bijlage 7: sjabloon workshop plannen.....	120
	Bijlage 8: boekfragment workshop Mindfulness (reserve).....	121
	Bijlage 9: tips in de lokalen	123
	Bijlage 10: QR-code met reflectie	128

Inleiding

Faalangst is een bekend begrip op scholen. Uit bijkomende analyses op de cijfergegevens van het PISA-onderzoek door de Universiteit van Gent, blijkt namelijk dat jongeren onder de 15 jaar minder faalangst ervaren bij schoolwerk en bij het maken van toetsen, dan leeftijdsgenoten uit andere OESO¹-landen. Gemiddeld heeft 60% van de 15-jarigen angst dat hun toets te moeilijk gaat zijn. 66% is gestresseerd over slechte resultaten en 55% is zeer angstig voor het maken van een toets, ook als ze goed voorbereid zijn. In Vlaanderen liggen deze cijfers lager: 50% heeft angst dat de toets te moeilijk gaat zijn, 60% heeft stress voor slechte punten en slechts 35% is zeer angstig voor toetsen. (HBVL, Belga, 2017) Dit is een opsteker, maar het kan nog beter. Scholen kunnen aan faalangstpreventie doen zodat leerlingen minder stress/angsten ervaren tijdens het maken van toetsen, taken en examens. In het kader van dit eindwerk wordt er gekeken naar de soorten faalangst die er bestaan en hoe deze te kaderen zijn binnen de attributietheorie en de zelfdeterminatietheorie. Er wordt besproken welke methoden er zijn om faalangst onder controle te krijgen, al dan niet met professionele hulp en tenslotte wordt er ingegaan op enkele cijfergegevens. In het tweede deel van de bachelorproef worden vijf workshops omschreven die de leerlingen kennis laten maken met enkele ontspanningsvormen en materialen die hun angsten kunnen doen dalen tijdens het studeren. Hierbij hoort ook een bundel met tips voor leraren. Deze tips beogen een goede werking van de klas met als doel de angst en de stress bij jongeren te verlagen. Als jongeren zich beter gaan voelen in de klas, dan zorgt dit voor een aangename klasomgeving. Een aangename klasomgeving heeft tot gevolg dat de leraren er graag lesgeven en de leraren dus ook minder stress ervaren.

¹ Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling

1 Angsten

1.1 Soorten angsten

Angst kan mensen pijn doen.

Angst is vervelend om te hebben.

Angst kan je leven bederven.

Angst is verscheurend.

Maar,

Over angst kan je heen stappen.

Met angst kan je spelen.

Angst kan je verjagen.

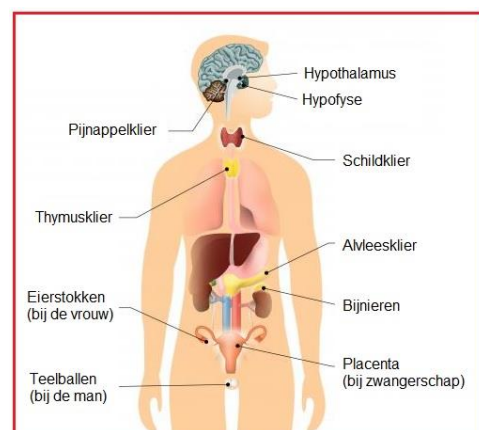
Hé jij daar, die in dat hoekje zit te huilen.

Laat me je helpen, zodat je blij kan zijn.

- 1001 Gedichten: Don (01 februari 2015)

Faalangst is een bepaalde vorm van angst. We kunnen faalangst² pas begrijpen als we het begrip angst besproken hebben.

Angst is een natuurlijke reactie. Het is zelfs goed dat wij angsten kennen, want deze waarschuwen ons voor gevaren. Je lichaam zorgt ervoor dat je sneller reageert in bepaalde situaties. Het stelsel in ons lichaam dat hier voor zorgt is het sympathisch zenuwstelsel. Ons sympathisch zenuwstelsel maakt de hormonen adrenaline en noradrenaline aan. Adrenaline en noradrenaline zijn neurotransmitters³ en zorgen voor het 'Fight-or-flight-systeem' of een andere benaming het: vecht-of-vlucht-systeem. Het zet de bijnier aan tot de productie van adrenaline. Adrenaline zorgt er dan weer voor dat onze hartslag gaat verhogen, onze ademhaling gaat versnellen en de lichaamstemperatuur stijgt. Dit zijn allemaal gevolgen die het sympathisch zenuwstelsel met zich meebrengt. Het maakt energie vrij in ons lichaam. We zijn alerter en gaan sneller en beter reageren in bepaalde situaties. (Hammels & Rutten, 2016) Een andere verklaring voor de angst die we kennen heeft te maken met het hormoon noradrenaline of ook het stresshormoon genoemd. Dit hormoon wordt geproduceerd in het bijniermerg. Kom je in een stressvolle situatie terecht, dan geeft de hypothalamus een releasing factor af zodat de hypofyse, het bijniermerg gaat aanzetten tot de productie van noradrenaline. Eens dit hormoon is afgegeven in de bloedbaan, komt cortisol⁴ vrij. Noradrenaline is de



Figuur 1 Hormoonstelsel van het menselijk lichaam - Biologielessen.nl

² Vervolg bij punt 2 Faalangst

³ Signaalstof die impulsen doorgeeft in de zenuwbanen van het lichaam. (Encyclo)

antagonist⁵ van adrenaline. Dit wil zeggen dat noradrenaline de stress probeert te onderdrukken. Heb je een afwijking hieraan, dan kan je de stresssituatie moeilijk onderdrukken en zo krijg je paniekaanvallen. Noradrenaline heeft vooral een effect op de emoties. Je geraakt snel opgewonden, je bent snel gespannen, ... (Mark, 2015)

De keerzijde van de medaille is natuurlijk dat angst ook een negatieve invloed heeft op ons lichaam en op onze prestaties. Je sluit je af van de buitenwereld, je wordt jaloers, je durft niet meer buitens huis te komen, je durft niemand aan te spreken, ... Als je een extreme vorm hebt van angsten, dan spreekt men over een fobie. Dit beïnvloed heel je leven. Er zijn drie grote groepen van verschillende angsten. Deze drie groepen zijn: straatvrees, sociale fobie en een specifieke fobie. (Cuijpers & De Neef, 2007, pp14-17)

1.1.1 Straatvrees



*Figuur 2: bron: Cultura y Sociedad
3|SEPTIEMBRE|2011
Agorafobia: el miedo al miedo*

Straatvrees of agorafobie is de angst om te verschijnen in grote en open ruimtes. Dit is een zeer extreme vorm van een angst of beter gezegd van een fobie. De meeste mensen kennen dit begrip onder de naam 'pleinvrees'. Deze fobie start met hartkloppingen, vervolgens gaat je ademhaling versnellen en je begint te zweten. Dit wordt allemaal veroorzaakt door het fight-or-flight-systeem. Mensen die aan straatvrees lijden, gaan vaak ook paniekeren voor de symptomen die de angst met zich meebrengt. Dit heeft als gevolg dat je nog meer angst begint te krijgen van de hartkloppingen en van het zweten. Je vraagt je af wat er in je lichaam bezig is. De aanval wordt nog erger en sommige mensen krijgen dan een paniekaanval. Het is een vicieuze cirkel waar je moeilijk uitgeraakt. Deze paniekaanvallen kunnen twintig minuten duren met een hoogtepunt op tien minuten. Veel mensen die aan deze fobie lijden, schamen zich ervoor en gaan plaatsen mijden waar veel volk samenkomt. Met als gevolg dat ze zich gaan afsluiten van de buitenwereld. Enkel door middel van professionele hulp kan de persoon met agrofobie zijn angst voor angsten overwinnen. Als we naar de België kijken, dan heeft ongeveer 3% van de Belgische bevolking last van straatvrees. (Dr. Vanwanbeke, z.j.) Kinderen en volwassenen die lijden aan agorafobie hebben moeilijkheden om zich te verplaatsen naar grote ruimtes en ruimtes met veel personen op dezelfde plaats. Ze hebben ook de angst om niet geholpen te worden tijdens een angstaanval. Op scholen is het van belang dat deze personen terecht kunnen bij een vertrouwenspersoon om over hun angsten te praten. (GGZ Instelling, 2014) Op school voelen kinderen en jongeren deze angst optreden omdat ze hier niet wegkunnen. Ze moeten van 's morgens tot 's avonds op school zitten. Kinderen die zich niet goed voelen op school hebben meer kans om faalangst te gaan ontwikkelen. (Lieshout, 2009)

1.1.2 Sociale fobie

Sociale fobie is, zoals het woord zelf zegt, angst om sociaal te zijn. Je wil niet met andere mensen in contact komen of anders gezegd: je durft niet met andere mensen in contact te komen. Hier speelt de angst een rol om negatief beoordeeld te worden door de contactpersoon. Sociale fobie kan zich op twee vlakken uiten. Je hebt enerzijds de personen die zich gaan opsluiten en niet in contact willen komen met andere en je hebt anderzijds personen die zich heel onopvallend gaan gedragen op bijeenkomsten met als doel zo min mogelijk contact te maken met de personen in zijn omgeving. De personen die zich gaan

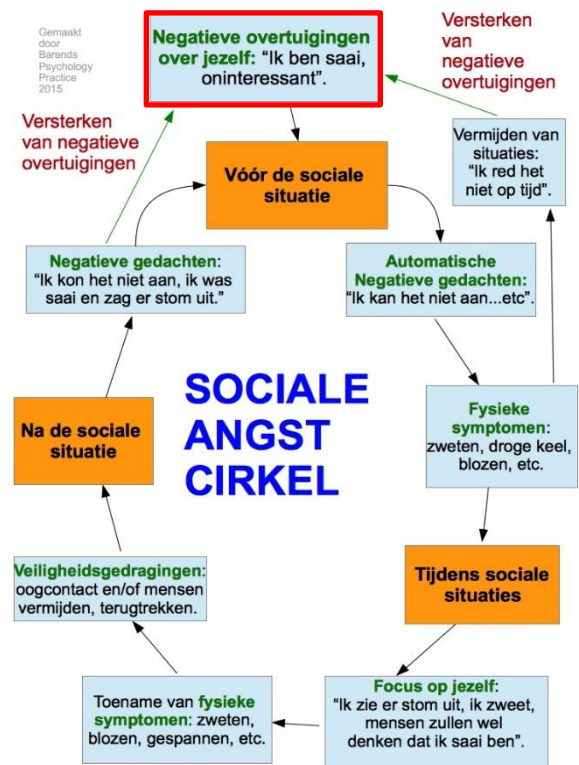
⁵ Tegenhanger

opsluiten, mijden vaak plaatsen waar veel volk samenkomt zoals festivals, feestjes, musea, enzovoort. Symptomen van sociale fobie zijn: blozen, zweten, trillen en met een trillende stem praten. Sommige mensen noemen deze fobie de 'bloosfobie'. (Jazi et al., z.j.)

Een nadeel van deze fobie is dat je jezelf vooral gaat focussen op het eigen handelen zodat je de omgeving vergeet. Je mist ook een deel aan sociale vaardigheden. Communiceren gaat moeilijk en spreken in het openbaar kunnen een drempel zijn voor personen met een sociale fobie. Sommige mensen gaan zelfs wrok uitoefenen ten opzichte van personen die het gemaakt hebben en die veel in de belangstelling staan. Dit komt omdat mensen met een sociale fobie een sterk ontwikkeld rechtvaardigheidsgevoel hebben. Deze personen vinden het niet eerlijk dat sommige personen beter presteren en zo dus neerkijken op andere mensen. (Jazi et al., z.j.)

Sociale angst wordt gecreëerd tijdens de kinderjaren. De kinderen sluiten zich buiten, ze zijn muurbloempjes. Deze gevoelige jongeren ondervinden vaak moeilijkheden door pestgedrag van anderen. (Jazi et al., z.j.)

In nevenstaand afbeelding is de cyclus van de sociale angst te zien. Alles start met een negatieve houding t.o.v. jezelf, dan gaat je negatieve houding je sociale situatie beïnvloeden. Dit is een vicieuze cirkel, dat moeilijk te doorbreken is. Je start met een negatieve gedachte en je gaat steeds verder bouwen op deze gedachte.



Figuur 3 Niels Johannes Barends, <https://www.barendspsychology.com/nl/sociale-angststoornis-symptomen/>

1.1.3 Specifieke fobie

Als je een specifieke fobie hebt, dan heb je angst voor één bepaald iets. Vandaar de naam 'enkelvoudige fobie'. Voorbeelden hiervan zijn: spinnen, hoogte, bloed, water, vuur, ... Mensen die lijden aan een specifieke fobie gaan deze situaties mijden om zo de angst uit te sluiten. (Cuijpers & de Neef, 2007, pp 14-17) Plazilla heeft in 2012 een lijst opgesteld met de twintig meest vreemde angsten die er in de wereld zijn. Op nummer één staat de angst om zich te wassen. Dit wordt ablutofobie genoemd. Op nummer twee vinden we de angst voor knoflook terug. Een andere benaming: alliumfobie. Op de derde plaats vinden we anuptafobie terug. Dit is een angst om alleen te blijven en de angst om nooit te trouwen of om nooit de ware liefde te vinden.⁶ Gaan we de angsten onderverdelen in verschillende categorieën dan komt men uit op onderstaande verdeling:

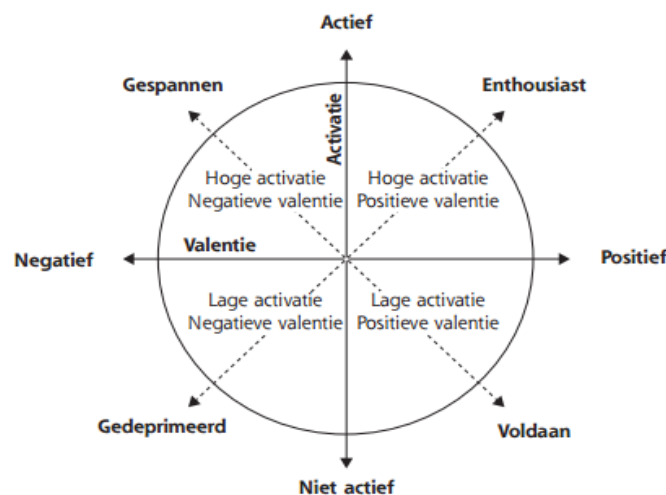
- Dieren: zoals spinnen, honden, vogels, ...
- Naalden en bloed
- Natuur: wind, onweer, tornado's, ...
- Situaties: auto's, lift, hoogte, vliegtuig, ...

⁶ De volledige lijst kan u terugvinden op deze website: <http://plazilla.com/page/4295056785/20-bizarre-fobieen-en-angsten>

Er zijn vele soorten angsten. Iedereen kan wel eens bang zijn. Zoals beschreven in 1.1 is angst een natuurlijke reactie om ons te wijzen op gevaren en om ons beter te doen handelen in een gevaarlijke situatie. Niet iedereen heeft een angst. Als je een angst hebt in een situatie waarbij andere personen geen angst hebben en die angst je leven beheerst, dan spreekt men van een fobie. (Dr. Vanwanbeke, z.j.)

1.2 Oorzaken van angst

Angst kan drie soorten oorzaken hebben: intern, extern of een combinatie van oorzaken. (Cornillie, 2014) Zorg je zelf voor de angst, dan spreekt men van een interne factor. Je zit altijd na te denken over situaties en hierdoor leg je jezelf een beperking op of je kan je gedachten/emoties juist omzetten in iets positiefs waardoor je net beter gaat presteren. In onderstaande figuur worden de emoties van een persoon uitgezet op een cirkeldiagram. De emoties/gedachten die je hebt, kunnen zowel een positieve als negatieve invloed hebben op de situatie.



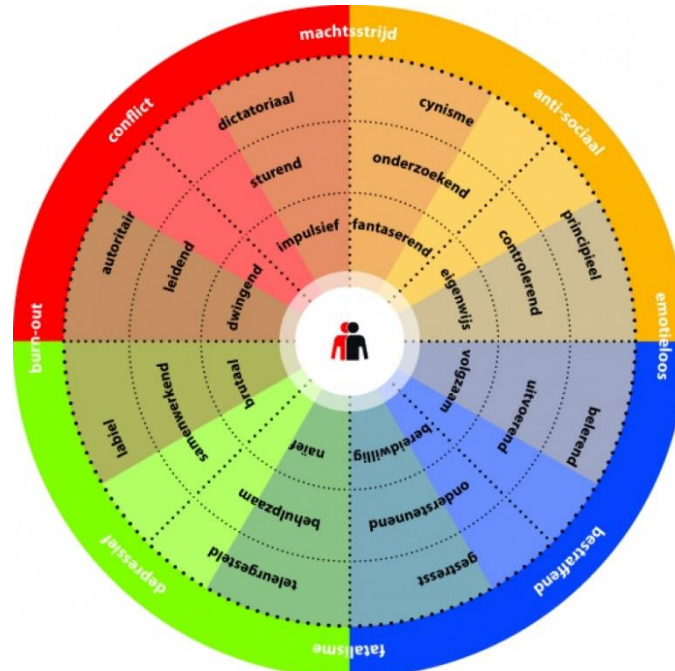
Figuur 4 WB Schaufeli, W Van Rhenen - Gedrag & Organisatie, 2006 - wilmarschaufeli.nl

Nemen we een hoge activatie en een negatieve valentie⁷. Met andere woorden je hebt een hoge inzet, maar je welbevinden is laag, dan kan dit lijden tot een gespannen houding ten opzichte van je omgeving en de situatie. Als we een voorbeeld nemen uit de klaspraktijk: een jongen wil altijd meewerken, geeft altijd het antwoord en is steeds op tijd klaar met zijn taken. Aan de andere kant voelt deze jongen zich niet goed in de klas. De klaslokalen zijn heel sober aangekleed en voor sommige ramen zitten tralies om te voorkomen dat de ramen breken als er een voetbal tegen zou vliegen. Hij voelt zich net in een gevangenis. Dit komt omdat hij vroeger in een instelling heeft gezeten en deze schoolomgeving hem hier doet aan herinneren. Het welbevinden van de jongen is dus zeer laag. Hij voelt zich niet goed in de klasomgeving omwille van zijn verleden. Het gevolg hiervan is dat hij altijd met een gespannen gevoel en met twijfel in de les zit. Hij voelt zich ongemakkelijk en weet niet goed hoe hij hier mee moet omgaan. Hij durft niemand aanspreken over zijn angst in de klas. Hij schermt zichzelf weg. Dit heeft een gevolg op zijn prestaties, want hij durft niet meer antwoorden. Interne angst: je twijfelt, je zet je gedachten om in iets negatiefs waardoor je slechter gaat presteren. Natuurlijk kan interne angst ook een positieve invloed hebben op de persoon in kwestie. Dit kan gebeuren door gevoelens te onderdrukken.

⁷ Valentie = welbevinden (Vandaele)

Naast interne factoren hebben we, zoals reeds gezegd, ook externe factoren die een rol spelen bij het ontstaan van angsten. Zoals het woord zelf aangeeft: extern, van buitenaf. Vaak wordt een angst gewekt bij personen door een factor van buitenaf. Het moet niet altijd door een externe situatie komen, maar ook een extern persoon kan ervoor zorgen dat je angsten ontwikkelt. Een voorbeeld hiervan is dat een meisje naar de directie moet om een papier te gaan ophalen voor de leerkracht, maar zij heeft niet gehoord dat de leerkracht haar zei dat ze ondertussen van lokaal gingen veranderen. Ze komt terug naar haar eigen klaslokaal en ziet dat er niemand meer aanwezig is. Ze raakt in paniek en begint te huilen. (Cornillie, 2014, p 20)

Als laatste bespreken we een combinatie van beide factoren. Je koppelt zowel het interne als het externe aan elkaar en dit gaat zich dan uiten in een angst. We kijken naar de causale attributietheorie van Weiner. Als iets lukt of als iets mislukt, dan kunnen we dit koppelen aan een heel aantal mogelijke verklaringen. Zijn het de oorzaken van een succes of van een mislukking, intern of extern (Weiner, 2016). Op onderstaande afbeelding komt de causale attributietheorie⁸ tot uiting. Interne factoren zijn de inzet en de gevoelens van een persoon in een bepaalde situatie. Externe factoren zijn bijvoorbeeld de moeilijkheidsgraad van een oefening, een lawaaiige omgeving, afleiding van buiten, ... (Cornillie, 2014, p 77) Deze causale attributie theorie werd in het jaar 1958 ontworpen en Weiner zette in de jaren '80 de causale attributietheorie naar zijn hand. (motivatieproblemenopschool, 2005) In 2012 kwam er een herwerkt en eenvoudiger versie op de markt. Deze werd ontworpen door Pintrich en Schunk. (Cornillie, 2014, p 77)

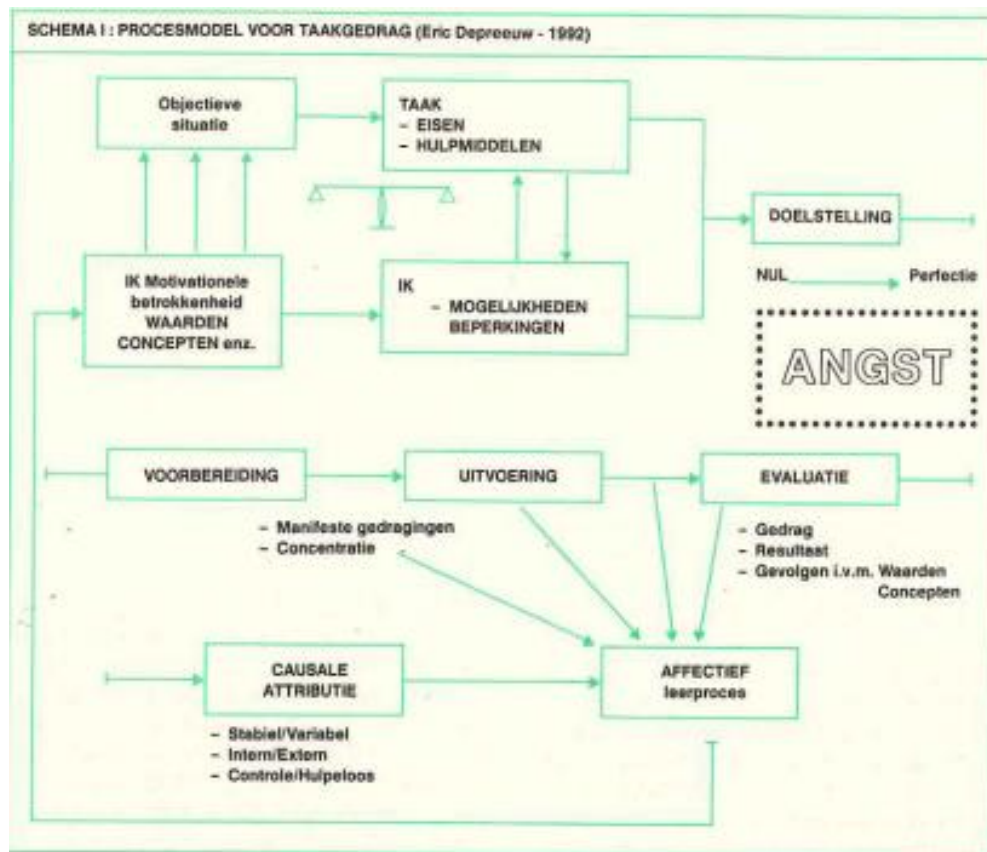


Figuur 5 Dilemmamanager. Causale attributietheorie Weiner.
Hoe gevoelens van een persoon zich kunnen uiten

We kunnen de attributietheorie koppelen aan faalangst omdat wij als mens aan iedere gebeurtenis een attributie gaan toeschrijven. Men gaat zijn successen en zijn mislukkingen

⁸ Zie ook 2.5 Attributietheorie

beoordelen en afwegen ten opzichte van enkele situaties die er gebeurd zijn in en bepaalde periode. Deze successen en mislukkingen kunnen toegewezen worden aan de persoon zelf, dus innerlijke gebeurtenissen of aan de omgeving: de externe gebeurtenissen. Een voorbeeld van een interne toewijzing kan zijn: mijn toets is slecht gemaakt, omdat ik het niet kan. De persoon gaat negatief over zichzelf denken. Een voorbeeld van een externe gebeurtenis kan zijn: mijn toets is goed gemaakt, omdat de vragen heel gemakkelijk waren en de leraar mij geholpen heeft. (Ibi, 2013-2014) Personen die lijden aan faalangst hebben het kenmerk om hun gebeurtenissen altijd pessimistisch in te schatten. Ze gaan altijd negatiever denken dan personen zonder faalangst. (Ibi, 2013-2014) Faalangstige personen gaan hun mislukkingen altijd toeschrijven aan interne gebeurtenissen. Als ze een succesvolle prestatie hebben afgeleverd, dan zoeken zij een externe oorzaak op die hun succes toeschrijft. Ze gaan nooit hun eigen complimenteren als ze een goed resultaat hebben afgeleverd. Een ander model om dit voor te stellen is ontworpen door Eric Depreeuw in 1992. Hij ontwierp de componenten van het prestatieprocesmodel. Dit model wordt ingedeeld in twee schema's.



Figuur 6 Eric Depreeuw 1992. De componenten van het prestatieprocesmodel.

Faalangst moeten we opvatten als een fenomeen dat een proces doorloopt doorheen de tijd. Hierbij is de interactie met de situatie doorslaggevend voor het al dan niet uitlokken van de angst. Hoe dat die angst zicht uit, wordt vaak bepaald door de prestatiecontext. De gedragshandelingen die gedaan die men doet, worden beïnvloed door deze angst. (Depreeuw, 1992) Bovenstaand schema bestaat uit drie grote delen. Het eerste deel bevindt zich bovenaan. Wat gebeurt er voorafgaand aan de angst? Het tweede deel bevindt zich in het midden van het schema. Hierbij stelt men de vraag: 'Wat gebeurt er tijdens de voorbereiding en tijdens het uitvoeren van de taak en hoe beïnvloedt de angst het prestatiegedrag, meer bepaalt het denken en het handelen?' Als laatste deel hebben we de reflectie van het proces

dat doorlopen is. Waaraan schrijft de persoon zijn resultaten toe? (Depreeuw, 1992) Het tweede schema om tot het prestatieprocesmodel te komen is de volgende:

SCHEMA 2: COMPONENT 3 - DOELSTELLING		
STUDIEMOTIVATIE (P) EN FAALANGST (FA)		
P hoog	FA laag: matig hoge taakdoelstelling	PRESTATIE-GEMOTIVEERD
P laag	FA laag: geen taakdoel – onverschilligheid	APATHISCH
P hoog	FA hoog: (extreem) hoge doelstelling – 100%	ACTIEF FAALANGSTIG
P laag	FA hoog: (extreem) lage doelstelling – 0%	PASSIEF FAALANGSTIG

Figuur 7 Depreeuw, 1992

In dit model hangt alles af van de graad van de faalangst en de invloed ervan op de prestatiemotivatie. Als we het niveau van de faalangst en de totale studiemotivatie met elkaar gaan combineren bekomen we bovenstaand schema. De ideaalste situatie is de eerste. Een hoge studiemotivatie met een lage faalangst. (Depreeuw, 1992)

Nog een andere voorstelling van deze attributietheorie kan onderstaande tabel zijn. Je schrijft de prestaties toe aan interne of aan externe factoren, maar alles hangt af van de persoon zelf. Is de persoon in kwestie stabiel of niet. Met stabiel wordt bedoeld dat de situatie onveranderlijk is. (Het Kind)

		LOCUS	
		<i>Intern</i>	<i>Extern</i>
STABILITEIT	<i>Stabiel</i>	Bekwaamheid	Moeilijkheidsgraad van de taak/ karakteristieken van de taak
	<i>Instabiel</i>	Inspanning	Geluk/kans

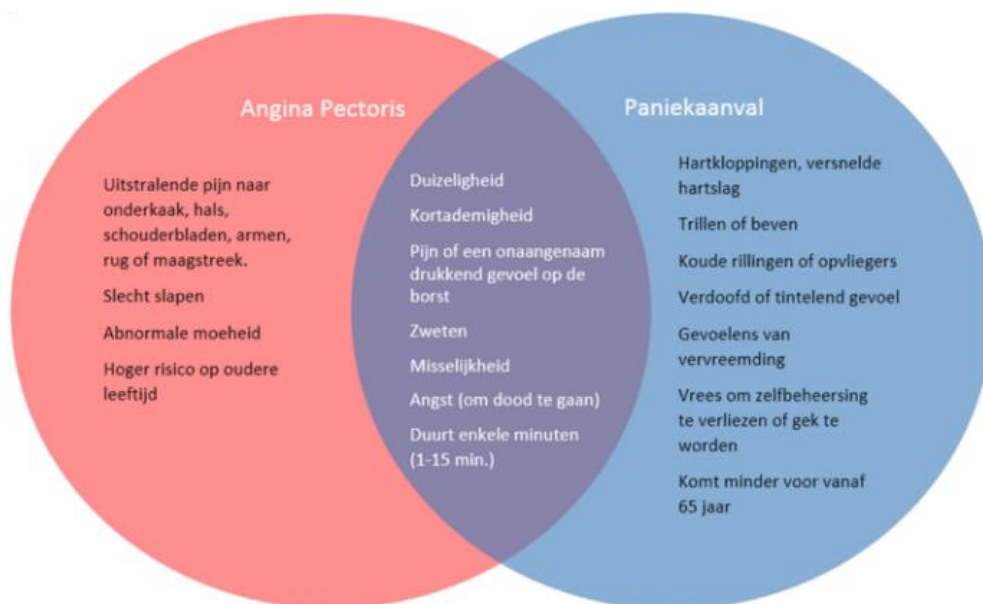
Tabel 1 Aangepaste attributietheorie (www.motivatieproblemenopschool.nl)

Welke soort angst je hebt, hangt af van een samenspel van meerdere factoren. Deze factoren zijn: de aanleg, nare ervaringen, gezinsinvloeden, stress, onrealistische gedachten en een neiging om beangstigende situaties te mijden. (Cuijpers & De Neef, 2007, p. 37) Met aanleg bedoelen we de erfelijkheid. Als je ouders angstige personen zijn, dan is de kans groot dat je zelf als kind ook angstsymptomen hebt. Dit hangt nauw samen met de gezinsinvloeden. Hoe hebben de ouders, de kinderen normen en waarde aangeleerd? Vaak geven de ouders hierbij onbewust hun angst symptomen door. Bijvoorbeeld: een ouder heeft angst voor snelheden en gaat nooit in een attractie. Hierdoor gaan ze met hun kinderen enkel naar dierentuinen en speeltuinen. Attractieparken vermijden ze. De kinderen kunnen hierdoor de angst voor achtbanen overnemen. (Cuijpers & De Neef, 2007, p. 37) Deze angsten kunnen ontstaan in stressvolle situaties. Bijvoorbeeld: een periode waarin iets gebeurt en dat een grote indruk op je heeft nagelaten. Sommige mensen gaan angst ontwikkelen voor een angst. De idee dat de persoon opnieuw geconfronteerd gaat worden met een situatie waarin hij of zij al eens een angstig gevoel heeft gehad, roept weer angsten op. Dit is een vicieuze cirkel. Als laatste

bespreken we het vermijden van beangstigende situaties. Personen die een angst hebben ontwikkeld, gaan er vaak alles aan doen om de beangstigende situatie te gaan vermijden. Hierdoor kunnen ze nooit inzien dat de angst, die ze hebben ontwikkeld, misschien niet nodig is. (Cuijpers & De Neef, 2007, pp. 37-39)

1.3 Symptomen van angst

We hebben zowel zichtbare als onzichtbare symptomen van angsten. Zichtbare symptomen zijn trillen, zweten, blozen, ... We kunnen deze symptomen dus waarnemen bij andere personen. Onzichtbare symptomen zijn de tegenhanger hiervan. Andere personen kunnen niet waarnemen dat de persoon in kwestie angsten doorstaat. Voorbeelden hiervan zijn maagpijn, hoofdpijn, duizeligheid, Als je hier niets aan laat doen of je geen medische hulp inroept, dan worden deze kwalen erger en erger tot je de controle verliest en je paniekaanvallen krijgt⁹. (Cornillie, 2014, p. 24) Onderstaande cirkels geven enkele symptomen weer. Meer bepaald tussen angina pectoris¹⁰ en een paniekaanval¹¹.



Figuur 8 Symptomen van angina pectoris en een paniekaanval

⁹ Zie hoger beschreven

¹⁰ Pijn op de borst ontstaan door hevige emoties (bron: Prisma woordenboek Nederlands. 42^e druk 2017. pp 41.)

¹¹ Plotseling hevige schrik of angst (bron: Prisma woordenboek Nederlands. 42^e druk 2017. pp 414.)

2 Faalangst

Als we naar het vorige puntje gaan kijken dan kunnen we faalangst plaatsen onder de noemer sociale fobie afkomstig van interne factoren. (Cornillie, 2014, p.20) Waarom is faalangst een sociale fobie? Wel, zoals reeds vermeld, wordt deze fobie omschreven als 'de angst om sociale contacten te leggen, omdat ze de angst hebben negatief beoordeeld te worden door hun contactpersoon'. Mensen met faalangst hebben angst in situaties waar ze beoordeeld/geëvalueerd worden. (Cornillie, 2014, p.27) Faalangst komt voor op verschillende vlakken, net zoals fobieën¹². Faalangst is een gevolg van de combinatie van interne en externe factoren. Interne faalangst komt voor omdat mensen met faalangst de angst hebben om te kort te schieten voor zichzelf en voor andere in bepaalde situaties. (Litière, 2007) Ze zetten zichzelf te veel aan het denken in bepaalde situaties. Als we de externe kant gaan bekijken, dan speelt de prestatiedruk van de omgeving een grote rol in het ontwikkelen van faalangst. (Klasse, 2006, pp.10-13) Ook ouders spelen hier een rol in. Kinderen hebben met hun ouders een verticale band. In de pedagogie spreek men over verticale loyaliteit. Deze band is niet te verbreken. Kinderen doen alles voor hun ouders en willen niet falen in hun ogen. Kinderen met faalangstige ouders gaan vaak deze faalangst overnemen. Dit gebeurt omdat kinderen een angst gaan ontwikkelen uit vrees dat hun ouders hun gaan laten vallen omdat zij niet voelen wat de ouders voelen. (Vervaeck, z.j.)

Faalangst is een afgebakende angst. Hiermee bedoelen we dat de angst slechts in bepaalde situaties optreedt. De angst uit zich als er een bepaalde situatie aan verbonden is. (Ard Nieuwenbroek, 1991). Faalangst is een proces dat te maken heeft met verschillende oorzaken. Hoe faalangst zich uit hangt af van persoon tot persoon. (Cornillie, 2014, p. 19) In dit deel wordt achtereenvolgens ingegaan op faalangst bij volwassenen en bij kinderen, soorten faalangst, symptomen, trainingen, cijfergegevens en tips. Het doel is uiteindelijk om een bundel uit te werken met tips voor leraren om faalangst van leerlingen in de klassen te verminderen na de uitvoering van het project.

Faalangst en stress zijn nauw met elkaar verbonden. Iedereen heeft al stressvolle situaties meegemaakt in zijn/haar leven. Bij sommige personen neemt deze stress de overhand en gaat het zijn/haar prestaties beïnvloeden. Is dit het geval, dan spreken we van faalangst. (UHasselt, z.j.)

bron onbekend, vertaald door Lonnie Snijder



Figuur 9 <http://www.unique-talentbegeleiding.com/faalangst-en-mindset.html>

2.1 Oorzaken van faalangst

Faalangst kan je toeschrijven aan vijf mogelijke oorzaken. (Vemeersch, z.j.) Ten eerste: je opvoeding. Wat je zeker niet mag doen als ouder, is je kind verbaal afwijzen. Dit kan ervoor zorgen dat de kinderen een onzeker beeld van de ouders krijgen, omdat ze niet willen of kunnen antwoorden op vragen die de kinderen stellen. Sommige kinderen ervaren dit zelfs als een vernedering. Andere mogelijke oorzaken en gevolgen van de opvoeding, kunnen zijn dat de ouder te veeleisend waren of te streng ten opzichte van het kind. Een tweede oorzaak is de school van het kind waar hij of zij zijn kinder- en tienerjaren heeft doorgebracht. Verkeerde

¹² Zie 2.2 Uitingsvormen

keuzes en slechte leraren kunnen een invloed hebben op deze faalangst. Met deze slechte leraren bedoelen we leraren die niet enthousiast voor de klas staan. Ze kennen de klassen niet goed genoeg om een band aan te gaan met de leerlingen en dus een 'lossere' houding te geven tijdens het lesgeven. (Sterckx, 1999, pp. 32-33). Ten derde speelt de sociale en emotionele interactie tussen mensen een rol in deze angst. Je hebt tijdens je opvoeding nooit leren omgaan met emoties of nooit leren omgaan met andere mensen, dan degene uit je familie. Je voelt je nu altijd bedreigd als andere mensen toenadering gaan zoeken tot jou. Je wil vluchten uit deze omgeving en je gaat conflict gedrag vertonen. Als vierde kunnen we het gebrek aan sociaal-gezonde referentiekaders bespreken. Je hebt deze referenties nooit meegekregen van de school en van je ouders. Je hebt geen waarden en normen aangeleerd, waardoor je nu het gevoel hebt dat je niet thuis hoort in je omgeving. Als laatste bespreken we het Poolse paardsyndroom. Dit is een slechte ervaring dat je hebt meegemaakt en je hersenen hebben deze slechte ervaring vastgezet. Je hersenen blijven deze slechte gebeurtenis oproepen en er ontstaat een intern neurotisch probleem. Dit is een zich herhalen en ongezond probleem.

Hieruit kunnen we concluderen dat faalangst bij volwassenen vooral een verderzetting is van de faalangst uit zijn/haar jeugd. Enkel door middel van hulp kan je van faalangst 'genezen' of door je negatieve gedachten om te zetten naar iets positiefs. (Bakkenes, 2011, pp 32-38) Verder worden enkele tips en maatregelen besproken die mensen kunnen nemen om van hun faalangst af te geraken.

2.2 Uitingsvormen

Er zijn vijf uitingsvormen van faalangst. De eerste twee zijn de positieve en de negatieve faalangst. Als deze gezonde spanning of stress ervoor zorgt dat bijzondere prestaties worden geleverd, dan wordt 'positieve faalangst' genoemd. Als echter de spanning irrationele angst voor mislukking opwekt en het eerder een blokkerende dan motiverende werking heeft, dan wordt dit 'negatieve faalangst' genoemd (Lieshout, v. 2009)

Positieve faalangst	Negatieve faalangst
Actief	Passief
Sterke motivatie -> controle op de situatie -> voorkomen van mislukkingen	Situaties mijden waar je kan in mislukken, zelfs het studeren
Hoge inzet -> hoge eisen -> goed resultaat -> daling angst door goede voorbereiding	Lage inzet -> minder goede resultaten
Hoge druk -> moeilijk studeren	Buitenwereld ziet het probleem niet

Tabel 2 Vergelijking positieve en negatieve faalangst. UHasselt.

Vroeger sprak men voornamelijk van een positieve en een negatieve faalangst. Dit is van de baan geschoven en men spreekt nu over een actieve en een passieve faalangst (Depreeuw, 1995) Men is tot deze conclusie gekomen omdat personen met een actieve faalangst ook mislukken ervaren, hoe hard ze hun best mogen doen. (Dreesen, 2001) Actieve faalangstige zijn heel perfectionistisch. Ze leren heel veel en alles tot in de details. Dit bezorgt hen vaak veel stress omdat ze zoveel moeten leren en ze alles leren. (KULeuven) Passieve faalangstige gaan vaak uitstelgedrag vertonen. Dit om hun slechte resultaten aan een interne factor toe te schrijven: 'Had ik maar meer geleerd.' (KULeuven)

De andere drie vormen zijn: een cognitieve faalangst, een sociale faalangst en een motorische faalangst (Cornillie, 2014, pp 35-37). Soms hebben personen last van één soort faalangst, andere personen hebben dan weer een combinatie van verschillende soorten faalangsten.

2.2.1 Cognitieve faalangst

Voor we de cognitieve faalangst bespreken, gaan we de cognitieve ontwikkeling van de mens behandelen. De grondlegger van deze cognitieve ontwikkeling was Piaget. Hij was een Zwitsers psycholoog die de cognitieve en psychologische ontwikkeling van het kind bestudeerde. (Prof. dr. de Wit, Drs van der Veer, 1989) Zijn fascinatie ging uit naar het denkproces van kinderen en jongeren. Hij bestudeerde kinderen en jongeren op basis van hun kennis- en denkvermogen. De cognitie van kinderen groeit doorheen de jaren tot het uiteindelijk een complex denksysteem is geworden. Dit staat in om complexe problemen en vraagstellingen op te lossen. (Prof. dr. de Wit, Drs van der Veer, 1989) Volgens Piaget wordt de kennis niets verkregen, maar wordt het zelf geconstrueerd door ervaringen. (Baeten, Kyndt & Struyven, 2010)



Piaget
(1896-1980)

Piaget kwam tot de conclusie dat we het leven kunnen indelen in vier fasen op basis van de cognitieve ontwikkeling. De eerste fase is de sensori-motorische fase. Deze loopt van 0 tot 2 jaar. Het kind leert er exploreren en leert de omgeving kennen. De tweede fase wordt de pre-operationele fase genoemd. Deze fase vindt plaats van 2 tot 6 jaar. Het kind leert hier representaties of voorstellingen maken. De voorlaatste fase is de concreet operationele fase van 6 tot 11 jaar. Het kind leert de verschillende regels ontdekken die er zijn in zijn of haar leven. Als laatste komen we uit in de formeel operationele fase. Deze fase start bij een leeftijd van 11 jaar en blijft gedurende heel het leven van een persoon in werking. Het ruimtelijk denken ontwikkelt zich en het abstract denken komt hier ook aanbod. Men gaat nadenken over de toekomst. Tijdens de cognitieve ontwikkeling staan twee begrippen centraal: adaptatie en equilibratie. Adaptatie houdt in dat het denken zich aanpast aan de omgeving en bij de aanpassing rekening houdt met reeds verworven inzichten en begrippen. Equilibratie is het streven naar evenwicht binnen de processen binnen de adaptatie. Met andere woorden, men gaat nieuwe informatie koppelen aan al reeds aanwezige informatie. (Baeten, Kyndt & Struyven, 2010)

Cognitieve faalangst heeft voornamelijk te maken met de gedachten van de persoon in kwestie. Het krijgt soms de naam van psychische faalangst (Cornillie, 2014, pp. 35) Je denkt telkens maar weer te mislukken in een bepaalde situatie. Ook al beheers je je lessen en weet je wat je moet doen, eens er een beoordeling aan gekoppeld wordt dan krijg je een black-out. Cognitieve faalangst speelt een rol in het welbevinden en de betrokkenheid van een persoon in een bepaalde situatie.

Als we de theorie van Piaget erbij nemen, dan kunnen we concluderen dat in de laatste fase iets is misgelopen. De laatste fase leert ons om goed te gaan redeneren in bepaalde situaties, maar bij cognitieve faalangst ga je er automatisch vanuit dat het altijd gaat mislukken. Je verstoort het denksysteem in je lichaam dat je doorheen de jaren hebt ontwikkeld door de negatieve gedachten. (Morpheus instituut, 2016) Door het negatief denken is je welbevinden laag. De betrokkenheid daalt, omdat de persoon in kwestie zich wegcijfert om niets verkeerd te kunnen zeggen. (Cornillie, 2014, pp. 35-36) Je zit dag en nacht te piekeren over die ene situatie die gaat komen. Je vreest voor de reacties van anderen. 'Wat zullen ze wel niet van mij denken?' De vraag die dan verschillende keren gesteld wordt.

2.2.2 Sociale faalangst



Erikson (1902-1994)

Net zoals in het vorige deel, wordt eerst de grondlegger van de sociale ontwikkeling besproken. Deze persoon is Erikson. De theorie die hij ontworpen heeft in 1950 wordt voornamelijk gebruikt om sociale en emotionele toestanden van personen te verklaren. (Brysbart, 2006, pp. 456) Erikson kwam tot het besluit dat we een mensenleven kunnen opdelen in acht verschillende fasen. In de tabel hieronder worden de verschillende fasen weergegeven. Al deze fasen hebben een andere deugd. Ze hebben allemaal betrekking op de sociale- en emotionele toestand van een persoon. Iedere fase heeft een levenstaak, een conflict dat opgelost moet worden. (Brysbart, 2006, pp. 456) Faalangst hangt vaak samen met een sociaal-emotioneel probleem. Deze problemen komen voort uit de conflictsituaties van Erikson. Jongeren hebben vaak keuzeproblemen. (de Vries, z.j.)

Fase	Leeftijd	Levenstaak	Deugd
Zuigelingen fase	Geboorte tot 18 maanden	Vertrouwen versus fundamenteel wantrouwen	Hoop
Peuterleeftijd	18 maanden tot 3 jaar	Autonomie versus schaamte en twijfel	Wil
Kleuterleeftijd	3 tot 5 jaar	Initiatief versus schuldgevoel	Doelgerichtheid
Basisschoolleeftijd	6 tot 12 jaar	Vlijt versus minderwaardigheid	Competentie
Adolescentie	12 tot 18 jaar	Identiteit versus identiteitsverwarring	Trouw
Vroege volwassenheid	18 tot 35 jaar	Intimiteit versus isolement	Liefde
Middelbare volwassenheid	35 tot 55 - 65 jaar	Generativiteit versus stagnatie	Zorg
Late volwassenheid	55 - 65 tot de dood	Ego-integriteit versus wanhoop	Wijsheid

Tabel 3 Bron: mens en samenleving

Sociale faalangst komt voor bij personen die bang zijn om afgewezen te worden. Als we dit toepassen op leraren dan is er hier vooral sprake van de angst om afgewezen te worden door collega's, door de vakgroep door de ouders van de leerlingen en door de leerlingen zelf. Sociale faalangst speelt een rol bij onze natuurlijke drang om ergens bij te willen horen. (Cornillie, 2014, pp. 36) Iedereen wil bij een groep horen. Denk maar aan de klikjes die in de scholen altijd gevormd worden. We spreken altijd af met dezelfde vriendengroep zowel jongeren als ouderen. Als er dan plots iemand bijkomt, dan lijkt het alsof jullie vriendengroep niet meer was zoals voorheen. (Klasse voor ouders, 2014) Heb je de angst of het gevoel om niet meer bij een groep te horen of je voelt je het vijfde wiel aan de wagen, dan heb je te maken met sociale faalangst.

2.2.3 Motorische faalangst

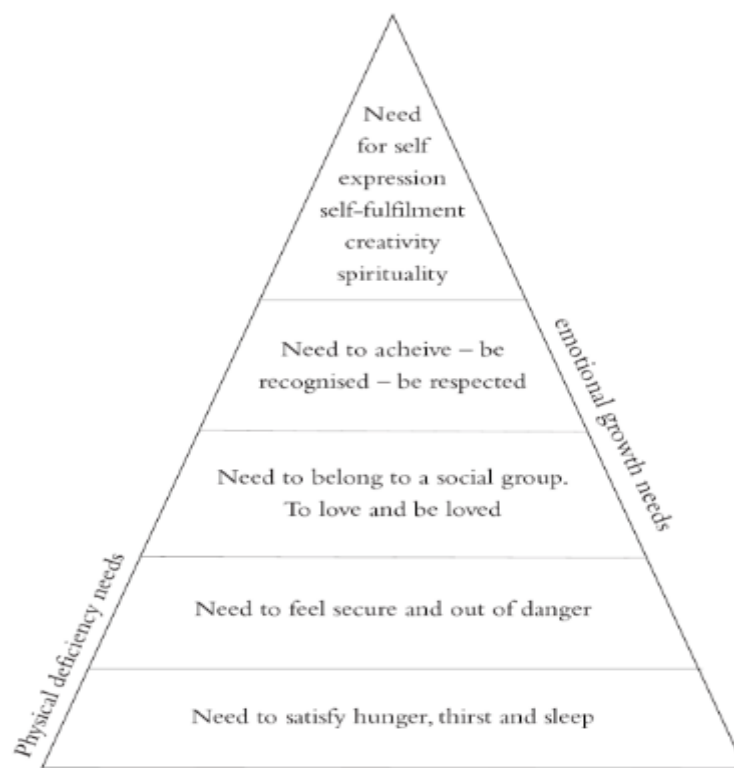
Als laatste bespreken we de motorische faalangst of de lichamelijke faalangst. Deze komt voor bij personen die een angstig gevoel krijgen als ze iets met hun lichaam moeten doen. Bijvoorbeeld: schrijven, tekenen, dansen, ... Ook al heeft de persoon in kwestie het vermogen en de kracht om de activiteiten uit te voeren, toch lukt het niet. Het lichaam blokkeert. Deze vorm van faalangst komt weinig voor bij leraren. Turnleerkrachten en leraren techniek zijn hier een uitzondering op, want zij moeten handelingen uitvoeren met hun lichaam. (Cornillie, 2014, p. 37)

2.3 De behoeftepiramide van Maslow



Abraham Maslow (1908-1970)

Abraham Maslow is een psycholoog die de behoeftepiramide van Maslow heeft opgesteld, (King, 2009) omdat de mens gezien wordt als een individu en streeft naar zelfontplooiing. (Vandamme , 2010-2011) Iedereen start aan de basis van de piramide met de primaire behoeften zoals eten, slapen en een dak boven je hoofd. (King, 2009) Is er aan deze behoeften voldaan, dan pas kan je een trede hoger gaan in deze piramide. Het is de bedoeling dat je tot de top van de piramide geraakt. (Vandamme , 2010-2011) Lukt het niet als persoon om aan deze behoeften te voldoen, dan blokkeer je jezelf in de piramide en is het dus moeilijker om jezelf te ontplooien. (Vandamme , 2010-2011)



Maslow's Hierachy of Human Needs

Figuur 9 Paul W. King (2009) - Climbing Maslow's pyramid

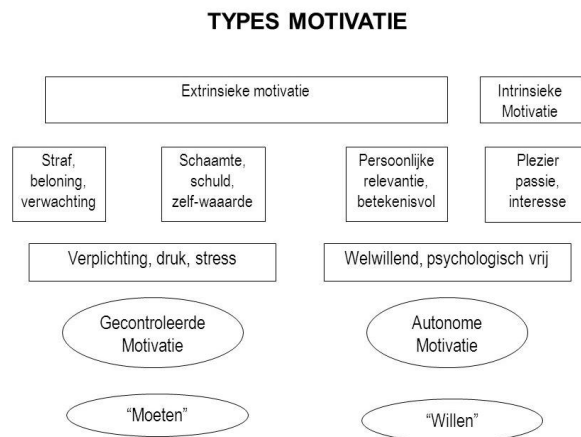
Faalangst kan gekoppeld worden aan deze piramide als er niet aan een behoefte voldaan wordt waardoor men zich niet kan ontplooien zoals het normaal gezien hoort. (Nieuwenbroek, A. z.j.) De drie vormen van faalangst kunnen elk op de piramide geplaatst worden. Sociale faalangst kan gekoppeld worden aan de derde trede. Je hebt het moeilijk om bij een groep te horen, je bent sociaal niet ontplooit. Dit leidt tot sociale faalangst. Cognitieve faalangst kan je dan weer plaatsen op trede nummer 4 en 5 en dus de top. Je hebt moeilijkheden met het psychologische. De laatste vorm van faalangst kan je plaatsen op de eerste trede. Motorische faalangst speelt in op je motoriek. Je hebt moeilijkheden als je moet bewegen en/of als je oefeningen moet doen waarbij je je lichaam nodig hebt.

2.4 Faalangst in de maatschappij

Veel mensen denken dat faalangst enkel bij kinderen voorkomt. Ze gaan niet graag naar school, hebben buikpijn en wenen bij de gedacht dat ze naar school moeten. In veel artikels wordt altijd een kind genomen als voorbeeld. (Nieuwenbroek,1991). Dit is een taboe dat we moeten doorbreken. Faalangst komt niet enkel voor bij kinderen. Neen, integendeel. Het komt zelfs voor bij volwassen personen. Mensen worden heel hun leven door beoordeeld. Door familie, door vrienden, door kennissen, door hun werkgever en nog door zoveel andere personen. De één weet hier al beter mee om te gaan dan de andere. Faalangst duikt geregeld op. Denk maar aan jongeren die hun rijexamen moeten afleggen of als ze moeten gaan solliciteren. Je wordt beoordeeld en de angst om negatief beoordeeld te worden heeft een negatieve invloed op je prestaties.

Eén op de tien kinderen lijdt aan faalangst. (Klasse, uitgave 88, Faalangst pp 45-49). Jongeren zijn vaak angstig om te mislukken ten opzichte van hun leraren, hun ouders en hun vrienden. De keerzijde van de medaille is dat de hoge druk zijn tol kan eisen, waardoor het studeren moeilijker gaat en de punten al dan nog gaan dalen. Jongeren met een passieve vorm van faalangst gaan het studeren mijden om een mislukking, in dit geval slechte punten, te vermijden. Hun inzet is laag net zoals hun resultaten. De keerzijde hiervan is dat deze jongeren vaak niet worden bestempeld met faalangst, maar ze steken de fout eerder door de puberteit. (Uhasselt, z.j.)

2.4.1 Motivatie



Tabel 4 Bron: Vansteenkisten, M., UGent, zelfdeterminatietheorie

We kunnen motivatie indelen in twee grote groepen. De gecontroleerde motivatie en de autonomie motivatie. Bij de gecontroleerde motivatie heeft men vaak het gevoel van 'moeten'. Ze zien de opdracht als een verplichting. Bij een autonome motivatie gaat mij vrijwillig aan een taak, aan een opdracht werken. Als men dit met plezier en passie doet, dan spreekt men van een intrinsieke motivatie. Tegenover de intrinsieke motivatie staat de extrinsieke motivatie. Men moet aan iets werken omdat hier een externe factor voor druk gaat zorgen. Dit kan zijn een beloning van de ouders: 'Als je een 9 op 10 hebt op je taak van wiskunde, dan krijg je van ons dat computerspelletje.' De leerlingen gaan dus proberen om een zo goed mogelijke taak af te geven omdat hij beloont gaat worden met iets wat hij al heel lang wil hebben. Andere jongeren gaan goed presteren omwille van een schuldgevoel bij een slechte toets of taak ten opzicht van de ouders en/of leraren. Bij autonome motivatie vinden we evenzeer een extrinsieke motivatie terug. Ze leren iets omdat ze inzien dat de leerstof nuttig kan zijn. (lectoren LLB, 2016-2017)



*Figuur 11 Drie basisbehoeften voor een goede motivatie
Bron: OABDekkers- onderwijsadviesbureau*

Het is belangrijk dat iedereen zich goed voelt in de klas, in de werkomgeving en in de leefomgeving. Als aan de drie componenten van de zelfdeterminatietheorie voldaan wordt, dan zal de autonome motivatie verhogen van de leerlingen, want de persoon in kwestie heeft het gevoel dat hij of zij het daadwerkelijk kan. Als de motivatie hoog is, dan is de kans klein dat ze aan faalangst lijden. De drie componenten zijn: autonomie, competentie en verbondenheid. (Mediarte, Vlaamse Overheid, z.j.) Met autonomie bedoelen we dat de leerlingen zelf keuzes moeten kunnen maken. Zowel thuis als op school. Geef ze zelf een beslissingsvermogen in plaats van keuzes te maken voor hen. Competentie staat gelijk met uitdaging. Geef jongeren taken en opdrachten die aangepast zijn aan hun niveau, maar waardoor zij toch net iets beter gaan presteren dan ze normaal doen. Als laatste hebben we de relatie of de verbondenheid. Zorg voor een goede sfeer binnen de leefomgeving van de jongeren. Als ze zich goed voelen in de omgeving, dan gaat de motivatie stijgen waardoor ze beter gaan presteren zonder dat er druk op hen komt te liggen. (Mediarte, Vlaamse Overheid, z.j.)

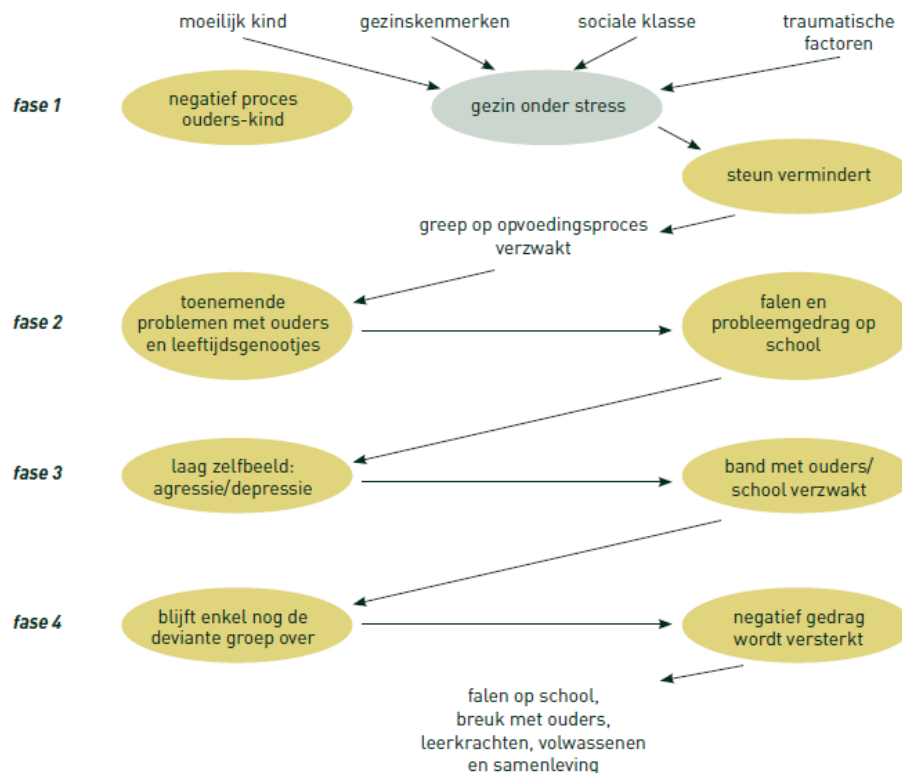
We kunnen deze zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan vergelijken met de barkruk van het zelfvertrouwen. (Prinsen, 2014) De barkruk steunt op drie pijlers: autonomie, relatie en competentie. Het is de bedoeling dat de jongere zich op deze drie vlakken goed voelt om genoeg zelfvertrouwen te krijgen. We kunnen de jongeren helpen om het zelfvertrouwen te ontwikkelen door middel van hem positieve feedback te geven. Door ze continu te bevestigen. (Prinsen, 2014) Belonen werk beter als straffen. (Prinsen, 2014)



Figuur 12 Prinsen, H., Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden, pp 28

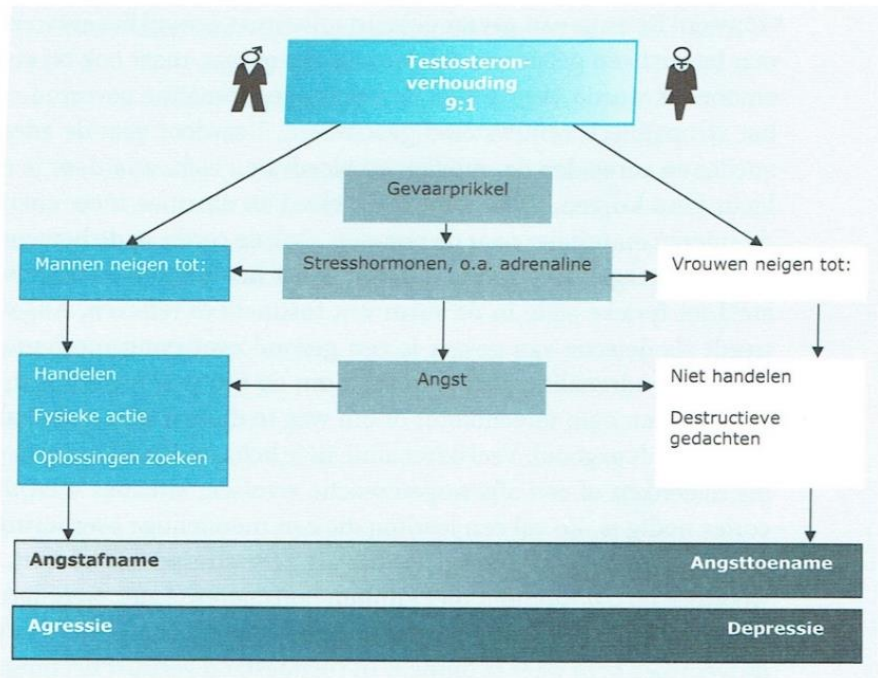
Onze maatschappij is zeer prestatiegericht. Ouders leggen vaak een druk op hun kinderen omdat zij willen dat hun kind de beste van de klas is en de werkgevers leggen druk op hun werknemers om zo hoog mogelijke winsten en resultaten te halen. (De Smedt, 2012). Deze druk weegt zwaar op jongeren. Het doel is om de faalangst te verminderen, maar dit is een moeilijk iets. (Brysbaert, 2006, p. 416) Vaak leidt deze druk tot angstsituaties en depressies bij mensen.

Hebben jongeren uit zichzelf een hoog prestatiegevoel, dan scoren zij bovendien veel beter op school en later op de universiteit. (Brysbart, 2006, p. 416) Niet alleen deze prestatiegerichte maatschappij speelt een rol bij het gedrag van de jongeren. Ook hun thuissituatie speelt er een belangrijke rol in. In onderstaande tabel geeft het fasemodel van Patterson weer. Dit model wordt opgedeeld in vier fasen. De eerste fase start bij het gezin. Hebben de ouders stress of staan zij onder een grote druk, dan geven zij dit door aan hun kinderen. Ze hebben een toenemende druk, wat tot verwaarlozing kan leiden van de kinderen. Als dit gebeurt, dan komt men in fase twee terecht. De jongeren gaan falen op school en vertonen probleemgedrag. De jongeren gaan een laag zelfbeeld krijgen in fase 3. Door hun probleemgedrag worden zij uitgestoten en dit gaan ze opvangen door middel van agressie. Sommige kinderen komen terecht in een depressie omdat ze alle emoties vasthouden en niet willen tonen aan de omgeving. De laatste fase is de ergste. De jongeren blijven het negatief gedrag versterken. Ze verliezen de controle op zichzelf en uiteindelijk ook op de maatschappij, de school en de ouders. (Leer-kracht veer-kracht, Koning Boudewijn stichting, pp18)



Figuur 13 Leer-kracht, veer-kracht. Fasemodel van Patterson

Dit asociale gedrag kan leiden tot externaliserend gedrag of internaliserend gedrag. Externaliserend gedrag komt voor bij jongeren die druk, opstandig of agressief zijn. Ze pesten medestudenten en liegen vaak. Hun houding is vaak storend voor de omgeving waar ze mee samenleven. Internaliserend gedrag is hier van toepassing. De jongeren voelen zich angstig, verlegen en soms zelfs depressief. Dit leidt tot een faalangstig gevoel. Hun slecht gevoel is op zichzelf gericht en is dus niet zo storend voor de omgeving dan het externaliserend gedrag. (Leer-kracht, veer-kracht, 2006, p. 19) Het externaliserend gedrag komt vaker voor bij jongens. Meisjes krijgen eerder internaliserend gedrag. (Bohn Stafleu van Loghum, 2006; Rosenfield, 2000) Deze twee soorten kunnen zich tevens verder ontwikkelen naar de volwassenheid toe. (Didden, 2004) Zoals in onderstaande tabel weergegeven merk je duidelijk het verschil tussen mannen en vrouwen hoe ze gaan reageren in bepaalde situaties.



Figuur 14 Verschillende reacties op gevaarprikkels (Bron: Terpstra, K.J. & Prinsen, H., Mentor van nu, 2011)

2.5 Faalangst bij leraren

Faalangst is ‘de vrees om te mislukken in situaties waarin men beoordeeld wordt of waarin men denkt beoordeeld te worden en de behoefte om mislukkingen te vermijden.’ (UHasselt, z.j.) Als we deze definitie gaan toepassen op leraren dan kunnen we zeggen dat men beoordeeld wordt in elke lessituatie. Veel scholen passen het systeem toe dat leerlingen hun leraar kunnen beoordelen op het einde van het jaar. (Klasse, 2000, pp. 43-44). Zo krijgen de scholen een beeld van hun leraren en kunnen zij de resultaten verwerken.

Als onderwijzer is faalangst een probleem afhankelijk van hoe de school omgaat met faalangst op school. Een leraar is de begeleider van de kinderen en het is zijn of haar taak om de leerlingen moed te geven. (Focke, 2012) De leraar moet de leerlingen bijsturen als ze verkeerd bezig zijn. De onderwijzer bepaalt hoe het klasklimaat in de klassen is mede met de leerlingen, maar dit gaat enkel als de leraar zich er goed bij voelt en als de leraar graag les geeft aan al zijn of haar klassen. Het speelt tevens een rol hoe de leraren omgaan met de resultaten. Formatief of summatief. Een formatieve evaluatie wordt ook de tussentijdse evaluatie genoemd. Met Summatief wordt het leerproces beoordeeld over een langere periode. Examens zijn hier een goed voorbeeld bij. (Opvoedkunde 2a, 2014-2015) Ziet de school evaluatie als een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid om leraren te ondersteunen in hun professionalisering of ziet de school evaluatie enkel en alleen als een middel om te straffen en te belonen?

De volgende quote vat goed samen wat je net moet vermijden als je faalangst hebt: “The greatest mistake you can make in life, is to be continually fearing you will make one.” – Elbert Hubbard

Volgens Hubbard is de grootste vergissing die je in je leven maakt, altijd te denken dat je een vergissing gaat maken. Mensen moeten proberen om positief te blijven. Nooit negatief gaan denken. Geven en nemen is hier van belang. Wat hier van belang is, is de manier waarop mensen gemotiveerd willen zijn. Extrinsieke of gecontroleerde motivatie komt voor bij mensen die prestatiegericht zijn. Mensen die leergierig zijn hebben een intrinsieke en autonome motivatie. Hoe de persoon aankijkt op verandering is belangrijk. (Covey, 2017, p. 188) De universiteit van Edinburg heeft een top tien opgesteld van de grootste angsten ter wereld. Op nummer één staat spreken in het openbaar. Spreken in het openbaar is als leraar natuurlijk dé belangrijkste bron van communicatie. Neem nooit een beslissing op basis van je angsten (Covey, 2017, pp. 128-130), want dan kan het wel eens verkeerd aflopen. Denk maar aan het spreekwoord: angst is een slechte raadgever.

Mensen met faalangst leggen de lat redelijk hoog voor zichzelf. (Frateur, z.j.) Zoals hierboven beschreven kan dit een positieve of een negatieve invloed hebben op de persoon zelf. Mensen die faalangst omzetten in iets negatiefs gaan problemen krijgen met communiceren, plannen en structureren. Dat is juist iets wat bij leraren van groot belang is. Leraren moeten instaat zijn goed te kunnen communiceren met de leerlingen, maar ook met de ouders, de directie en de collega's. Als leerkracht moet je een goede structuur hebben zowel in je lessen als in je organisatie. (Focke, 2012) Wie dit mist, kan al snel fouten beginnen maken wat dan weer een nadelig effect heeft op de persoon zelf. Deze angst kan zich uiten op verschillende manieren. De symptomen kunnen zich situeren in het cognitieve, het fysieke en/of in het emotionele/sociale handelen. Je kan black-outs krijgen, je gaat jezelf onderschatten, je voelt je misselijk, duizelig, overgevoelig reageren op kritiek en ga zo maar door. Faalangst heeft een grote impact op de persoon die het heeft. (Focke, 2012)

2.5.1 Faalangstige situaties voor leraren

2.5.1.1 Functiebeschrijving en evaluatie

De functiebeschrijving zorgt er ook voor dat leraren faalangst krijgen. Bij alle beroepen komt deze functiebeschrijving voor. Volgende onderdelen staan in een functiebeschrijving van een leerkracht. (Onderwijs Vlaanderen, z.j.)

- Je taken en instellingsgebonden opdrachten en de manier waarop je die moet uitvoeren. Je gepersonaliseerde functiebeschrijving geeft op die manier exact weer wat je als individueel personeelslid (leraar, administratief medewerker, opvoeder ...) op school doet.
- De toewijzing van je instellingsgebonden opdrachten dient je eerste evaluator rekening te houden met:
 - o De aard van je hoofdopdracht
 - o Je capaciteiten en mogelijkheden
 - o De billijkheid van de takenverdeling op schoolniveau
- Je instellingsspecifieke doelstellingen
- Je rechten en plichten inzake permanente vorming en nascholing
- Je persoons- en ontwikkelingsgerichte werkpunten gebaseerd op een functioneringsgesprek of op je vorige evaluatie.

De angst om bij zo'n evaluatie een negatieve beoordeling te krijgen is zeer groot. Een negatieve evaluatie heeft een negatief gevolg voor de leerkracht. Het heeft invloed op je kans om vast benoemd te worden, maar het geeft ook aanleiding tot je ontslag. Na twee negatieve evaluaties op rij word je meteen ontslagen. Heb je drie negatieve evaluaties over heel je loopbaan, dan leidt dit tot je ontslag. (Janssen & Skopinski, 2015-2016)

Naast deze functiebeschrijving is er ook de evaluatie voor een leerkracht. Bij een evaluatie kan je het volgende verwachten (Onderwijs Vlaanderen, z.j.):

- Bij de start van je evaluatieproces moet je een gepersonaliseerde functiebeschrijving hebben. Je functiebeschrijving is de individuele toetssteen voor je functioneren: zo weet je wat van jou verwacht wordt en waarop je geëvalueerd wordt.
- Evaluatie is een proces van coaching en begeleiding. Er moeten dus regelmatig overlegmomenten tussen jou en je eerste evaluator zijn.
- Functioneringsgesprek, evaluatiegesprek, evaluatieverslag en evaluatiedossier zijn verplichte formele elementen in je evaluatieproces. Daarnaast zijn uiteraard informele coachende momenten mogelijk.
- Minstens 1 keer om de 4 jaar moet je geëvalueerd worden (over dat schooljaar en de drie voorgaande).

2.5.1.2 De inspectie

De functiebeschrijving is niet de enige evaluatie die je als leraar krijgt. Eveneens komt de inspectie je inspecteren. Natuurlijk niet alleen de leraar, wat het vroeger wel was, maar de hele school. Alle personeelsleden moeten voor een goed schoolklimaat zorgen zodat het welbevinden, de betrokkenheid en het competentiegevoel van de leerlingen hoog ligt. Als leraar speel je hier dus een belangrijke rol in. De leraar behoort tot het microniveau van de school als het over de kwaliteitszorg gaat. (lectoren PXL, 2015-2016) Het doel als leraar om het welbevinden, de betrokkenheid en het competentiegevoel hoog te houden bij leerlingen is om steeds je lessen aan te passen aan de leerlingen, maar ook moet je voor vernieuwing zorgen. (Onderwijsinspectie, z.j.)

2.5.1.3 Vakgroepen en bijscholingen

Scholen hebben vaak vakgroepen samengesteld uit leraren van één specifiek vak. Voor leraren met faalangst is dit vaak een drempel. Je moet in groep gaan overleggen welke leerstrategieën het beste zijn voor de leerlingen. Dit groepsoverleg kan weer gaan zorgen voor angst bij een leraar. 'Wat als ik niet goed bezig ben?', 'Wat als ze mijn aanpak in de klas niet goed vinden?', 'Wat als ze mijn leerbundels en toetsen niet willen gebruiken?'. Allemaal vragen die de persoon met faalangst zich dan gaat stellen. (Janssen & Skopinski, 2015-2016, pp. 12-13) Om bij te dragen aan het microniveau van kwaliteitszorg moet je als leraar je gaan bijscholen. Om de vijf jaar veranderen de eindtermen en ontwikkelingsdoelen die door het AKOV (Agentschap voor kwaliteitszorg voor onderwijs en vorming) opgelegd zijn. Leraren moeten ervoor zorgen dat ze steeds blijven vernieuwen en de leerstof gaan aanpassen aan de nieuwe eindtermen en ontwikkelingsdoelen. Dit kan gezien worden als een vorm van positieve faalangst aangezien de leraren hun best willen doen om de leerlingen nieuwe leerstof en nieuwe leermaterialen aan te brengen. De nascholingen zijn vaak in groep. Deze zorgen dan ook weer voor angsten om nieuwe mensen te ontmoeten en dat je eventueel moet gaan spreken voor een onbekende groep van mensen. Ook wordt de druk vaak gelegd op de eindexamens van de leerlingen. De leraren moeten ervoor zorgen dat de leerlingen alle eindtermen en ontwikkelingsdoelen hebben gehaald op het einde van het schooljaar of op het einde van een graad. (Janssen & Skopinski, 2015-2016, pp. 7-8)

2.6 Situering in de onderwijsstructuur

2.6.1 Type basisaanbod

Op de website van de Onderwijs Vlaanderen vinden we volgende definitie terug: "Type basisaanbod: voor kinderen met specifieke onderwijsbehoeften voor wie het

gemeenschappelijk curriculum met redelijke aanpassingen niet haalbaar is in een school voor gewoon onderwijs.” De verschillende types kunnen we indelen in negen groepen. (Onderwijs Vlaanderen, z.j.) Deze types zijn sinds september 2015 van kracht in het onderwijs onder het M-decreet. Het M-decreet is een decreet betreffende maatregelen voor leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften en het geeft aan dat leerlingen met deze specifieke behoeften terecht moeten kunnen in een normale school. (Onderwijs Vlaanderen, z.j.;

Type 1	Licht mentale handicap	Type 6	Visuele beperking
Type 2	Verstandelijke beperking	Type 7	Auditieve beperking, spraak- of taalstoornis
Type 3	Emotionele of gedragsstoornis maar zonder verstandelijke beperking	Type 8	Ernstige leerstoornissen
Type 4	Motorische beperking	Type 9	ASS, maar zonder verstandelijke beperking.
Type 5	Verblijf in een ziekenhuis, preventorium ¹³ of residentiële setting		

Tabel 5 Types in het onderwijs

Faalangst kunnen we plaatsen onder type 3. Kinderen met een emotionele of gedragsstoornis maar zonder verstandelijke beperking. De opleiding voor deze kinderen is aangepast naar hun noden. (De leerexpert, z.j.) Kinderen en jongeren met volgende stoornissen worden vaak onder type 3 geplaatst:

- Een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD);
- Oppositioneel-opstandige gedragsstoornis;
- Een gedragsstoornis in enge zin, 'conduct disorder';
- Angststoornis;
- Stemmingsstoornis;
- Hechtingsstoornis.

Voor dit onderzoek is de angststoornis¹⁴ van belang. Jongeren met type 3 kenmerken gaan zich verzetten tegen de normen en waarden die voor de maatschappij als normaal worden beschouwd. Het gevolg hiervan is dat hun sociale ontwikkeling niet goed verloopt. Jongeren met een angststoornis hebben vooral een probleem met hun motivatie en interesse. Dit kan toegeschreven worden aan de zelfdeterminatietheorie. Wat is hun motivatie? Is het een gecontroleerde motivatie of een autonome motivatie?

Hun zelfbeeld is laag en proberen dit te verbergen met vluchtgedrag en agressie. Daarom krijgen deze leerlingen vaak de diagnose van faalangst toegewezen. (Onderwijskansen voor jongeren met gedrags- en emotionele problemen. VLOR. 2005. p. 101) Is dit ernstig dan worden de jongeren naar het buitengewoon onderwijs doorgestuurd, maar sinds het M-decreet moeten de jongeren opgevangen worden in een gewone scholen. Het M-decreet zorgt ervoor dat jongeren met een beperking het recht krijgen op gewoon onderwijs. Pas als een gewone school kan aantonen dat het niet instaat is om het kind met een beperking op te vangen, dan kan het kind naar het buitengewoon onderwijs. (Onderwijs Vlaanderen, z.j.)

¹³ Verblijf in een geïsoleerd verblijf. Tijdens een besmettelijke ziekte. (Encyclo)

¹⁴ Zie punt 1

2.7 Test om faalangst op te sporen

Leraren of ouders die vermoedens hebben dat hun kinderen aan faalangst lijden, kunnen de PMT-K test laten uitvoeren. Dit staat voor Prestatie-Motivatie Test voor Kinderen. (Hermans, Swets & Zeitlinger, 1983) Deze test is ontworpen voor jongeren van 10 tot 16 jaar. De test bestaat uit een aantal vragen. Meer bepaald 89 meervoudige vragen die de kinderen moeten oplossen. Deze vragen zijn ingedeeld in vier groepen: actieve faalangst, passieve faalangst, prestatie-motief en sociale wenselijkheid. Door de vragen op te lossen, komen de jongeren op het einde van de test uit op een bepaald resultaat.

Pearson Benelux bezorgt deze test aan scholen. Op hun website beschrijven ze het volgende omtrent de PMT-K test: *“Prestatiemotief; een relatief stabiele persoonlijkheidseigenschap die in specifieke situaties leidt tot presteren. Positieve faalangst; een dispositie die actueel wordt in die situaties die relatief ongestructureerd zijn (weinig overzicht, complex, nieuw en onbekend) en die op enigerlei wijze een voor de persoon belangrijk karakter hebben. In dergelijke situaties kan positieve faalangst iemand in een optimale spanningstoestand brengen, waardoor deze beter zal gaan functioneren dan onder normale omstandigheden het geval is. Negatieve faalangst; een angst die in dergelijke situaties juist tot disfunctioneren leidt.”*

De vragen worden aangeduid met afkortingen per categorie. F+, F-, P en SW. Jongeren die deze test invullen kunnen zo een betere begeleiding krijgen op vlak van school- en gezinssituatie. (Hermans, Swets & Zeitlinger, 1983) Deze test kan door de leraren afgenomen worden in de klas. Hierdoor krijgen de leraren een beter beeld van de leerling. (Landelijk Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Juni 2011) Onderstaande kaders geven verschillende vormen van faalangst weer, waaraan de leerlingen gekoppeld kunnen worden na het afnemen van de test.

Typologie		
De gemiddelde	De optimaal gemotiveerde	de pragmatische
<ul style="list-style-type: none"> · matige PrestatieMotivatie · matige Faalangst · drijfveer? zoekend ? <p>Hecht naast de school ook aan nevenactiviteiten veel waarde, plant weinig, niet hoog faalangstig, raakt niet gauw diep in de put van een slechte prestatie, gematigde reacties bij tegenvallers, kent geen hoge pieken en diepe dalen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · hoge PrestatieMotivatie · lage Faalangst · uitdaging <p>succes-oriëntatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - willen excelleren - leiding geven - competition seekers <p>Zelfverzekerd en bereid risico's te nemen, niet bang om fouten te maken, doorzetter, verleggen ven grenzen, een slechte prestatie motiveert juist om het de volgende keer beter te doen, hecht veel waarde aan de studie, kunnen goed plannen, moeilijk werk en examens vormen uitdagingen, stellen zich uitdagende maar realistische doelen, optimistisch.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · matige PrestatieMotivatie · lage Faalangst · beroepsgericht <p>Weinig interesse in de gevolgd studie, stelt zich niet zo vaak uitdagende doelen in het leven, behalen van optimale competentie staat niet hoog op het verlanglijstje, kiest vaak de makkelijkste weg, met zo min mogelijk inspanning de studie afronden, lage faalangst, zelfverzekerde, praktische levensgenieter, meer gericht op persoonlijke interesses en praktische zaken.</p>
De actief faalangstige	de perfectionist	de passief faalangstige
<ul style="list-style-type: none"> · redelijke PrestatieMotivatie · hoge Faalangst · overdrive <p>Werkt in overdrive om succes te boeken, werkt extreem hard aangestuurd door negatieve emoties, vermijdt falen door streven naar succes. De combinatie faalangst-prestatie motivatie heeft geen negatieve invloed op de schoolresultaten. Dit kan verkeerd uitpakken, nog harder werken reduceert de angst niet, durft geen tijd voor ontspanning te nemen, vaak moeten anderen het ontgelden als het tegenzit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · zeer hoge PrestatieMotivatie · hoge Faalangst · overdrive <p>Perfectionisme dient men niet te verwarren met het streven naar uitmuntendheid (excellence), perfectionisten stellen zich onrealistische en onbereikbare doelen, perfectionisme is een negatieve drijfveer, aangestuurd door faalangst. Perfectionisme is een intense competitie met zichzelf. Men legt zichzelf een prestatie op, gevolgd door een eigen beoordeling, en is daar erg bang voor. Hoge niveaus van boosheid naar zichzelf en anderen toe als het tegenzit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · lage PrestatieMotivatie · hoge Faalangst · vermijdt mislukking <p>Gemotiveerd door hun angst om te falen, onderpresteerders in stressvolle situaties, piekeren over de gevolgen van falen, bang voor uitdaging en competitie, kiest bij voorkeur makkelijke taken, lage perceptie van competentie.</p> <p>Onderprestatie is in nogal wat gevallen echter niet zozeer het gevolg van faalangst maar van een slechte voorbereiding op taken. De tegenvallende schoolresultaten heeft in dit geval veel meer te maken met het gebrek aan inspanning dan met angst. Vlak voor een proefwerk schakelen sommigen over naar een actievere strategie maar dan is het meestal te laat.</p>
de apathische		
<ul style="list-style-type: none"> · zeer lage PrestatieMotivatie · lage Faalangst · aanvaardt mislukking <p>Studeren staat onderaan het activiteitenlijstje, het eindresultaat interesseert hem niet zoveel, bij een goede prestatie geniet hij er niet veel van, bij tegenvallers is hij niet kwaad of ongelukkig. En als eens een planning wordt opgemaakt, wordt daar weer snel van afgeweken want andere activiteiten hebben voorrang.</p> <p>Bij extreme vormen nergens in geïnteresseerd, gebrek aan enige motivatie, verwacht falen ongeacht de persoonlijke inzet en vervalt in onverschilligheid of apathie.</p>		

Vergelijking 1 Verbruggen, J., VMBO Rotterdam, 2015

In 2011 is de PMT-K test volledig herzien. Deze wordt nu onder de naam PMT-K2 test afgenomen. Deze leunt aan op dezelfde vragen en normeringen als de PMT-K test, maar is aangepast qua taal en heeft andere beoordelingscriteria. Ze wordt als volgt omschreven: *“Onder prestatiemotivatie wordt de intrinsieke motivatie van de persoon om te presteren verstaan. Met negatieve faalangst wordt een angst om te falen bedoeld die de persoon doet disfunctioneren, vooral in taaksituaties die relatief ongestructureerd en stresserend van aard zijn. De positieve faalangst is een vorm van angst die de persoon in een optimale spanningstoestand brengt en die hem in ongestructureerde en stresserende taaksituaties beter doet functioneren dan onder normale omstandigheden. De sociale wenselijkheid heeft betrekking op de neiging om zich naar de buitenwereld goed voor te willen doen.”* (Hermans, 2011)

Nast deze test kan je ook op ieder moment volgende website raadplegen: <https://www.123test.nl/faalangst/>. Dit is een online test met zestig stellingen. Deze moet je beantwoorden door middel van de cijfers 1 t.e.m. 5. Als je een stelling 1 geeft, dan wil dit zeggen dat je totaal niet akkoord bent met de stelling. Geef je de stelling een 5, dan ben je helemaal akkoord. Op het einde kan je dan je gegevens invullen, maar dat is niet verplicht. Als je dan op volgende klikt, bekom je je resultaat op vlak van sociale faalangst en op basis van prestaties die je moet leveren. Er wordt een analyse gemaakt en je krijgt verschillende tips die je kunnen helpen om de angst te verminderen. Ze beoordelen je resultaat op basis van 7520 andere personen die de test al gemaakt hebben. (123Test.nl)

Er zijn natuurlijk nog talloze andere online test die je kan invullen en waarbij je een resultaat bekomt. De vraag is natuurlijk als deze allemaal betrouwbaar zijn en tot een goed resultaat komen en je de juiste tips en tricks geven.

Een andere bekendere test is de SSAT test. Dit staat voor de situatie specifieke angst test. De doelstelling van deze test is om angstgevoelens tijdens een bepaalde situatie op te sporen. Voorbeelden hiervan zijn: hoe reageert iemand als hij/zij een examen terugkrijgt. Hoe reageert de persoon in kwestie als ze een onverwachte toets krijgen enzovoort. Tijdens deze test worden er vijf pistes onderzocht. De angst voor het niet kunnen, evaluatie van de gevoelens, begeleidingsverschijnselen van angst, persoonlijke verantwoordelijkheid en als laatste de vermijdingstendens. De uitslag wordt weergegeven door cijfers van 1 tot en met 5. De eerste drie cijfers geven een angstindex weer. De andere twee cijfers geven een vermijdingsindex weer. (Bergen, Margreet & Poulie, 1995)

**JA MAAR
WIE BEN IK
OM AAN MEZELF
TE TWIJFELEN**

Loesje

Postbus 1045
6100 BA Gennep
w *Figuur 15 Loesje*

3 Verschillende methoden om faalangst aan te pakken

Als je een methode aan wil gaan om je van de angsten af te helpen, dan moet je natuurlijk eerst weten welk soort angst je hebt. Faalangst is een diepgeworteld probleem waardoor je vaak de hulp moet inroepen van specialisten. Zij kunnen je helpen om de faalangst onder controle te krijgen. Hieronder worden enkele methoden besproken die personen kunnen toepassen om de faalangst onder controle te krijgen. Als eerst worden de methoden besproken met de hulp van professionelen. Als tweede worden de methoden besproken die je zelfstandig kan uitoefenen. Zelfstandig zal het veel denken en ontspannen zijn. Bij professionele hulp werken ze vaker in groepen en onder een bepaald schema. Hieronder worden de mogelijke methoden opgesomd.

3.1 Assertiviteitstraining

Er zijn vier mogelijkheden om met andere mensen om te gaan. Je hebt de subassertieve stijl, passieve stijl, de agressieve stijl en de assertieve stijl. (Bijnens & Reekmans, 2017) Bij subassertief gedrag voelt de persoon in kwestie zich vaak minder dan anderen. Hij laat andere beslissingen nemen voor zichzelf en de persoon voldoet altijd aan de verwachtingen van anderen. Subassertieve personen zijn vaak onzeker, bang en machteloos. Deze personen durven niet voor hun eigen mening uitkomen. Als je passief omgaat met andere dan wil dit zeggen dat je zo goed als niets zegt, je vindt het moeilijk om tegen andere te spreken. Vaak worden deze mensen muurbloempjes genoemd. Ze stoppen zich weg voor anderen en willen niet in de spotlights komen. Ze laten vaak over zich heen lopen. Bij een agressieve stijl gaan de personen te sterk voor zichzelf op. Soms durft dit al eens te uiten in geweld. Ze hebben de reputatie om snel andere te kwetsen met harde woorden. Als laatste is er dus de assertieve houding. Je uit makkelijk je gevoelens ten opzichte van andere personen. Je kropt niets op. Je hebt oog voor jezelf, maar ook voor de medemens. Je helpt ze graag en dit is goed voor het instant houden van relaties. (Cuijpers & De Neef, 2007, p. 189) Heb je dus moeilijkheden om dit laatste tot stand te brengen, dan is een assertiviteitstraining iets voor jou.

Een assertiviteitstraining helpt personen die moeilijk voor zichzelf durven opkomen. (Expertacademy, erkend door Vlaamse Overheid, z.j.) Het doel van assertiviteitstrainingen is om mensen meer zelfvertrouwen te geven. Mensen die snel toegeven aan anderen of personen die hun mening niet durven te verkondigen ook al zijn ze het oneens met de andere, dan kan een assertiviteitstraining een oplossing bieden. (Expertacademy, erkend door Vlaamse overheid, z.j.) Deze trainingen helpen je om een beter contact te krijgen met collega's. Ze helpen je om een betere relatie te krijgen met de mensen in je omgeving. Ze helpen je om je eigen denken beter te kunnen uiten in het bijzijn van andere in bijvoorbeeld een vergadering. Wil je meer zelfvertrouwen krijgen? Dan is een assertiviteitstraining zeker bij jou van toepassing! (Expertacademy, erkend door Vlaamse Overheid, z.j.)

Deze assertiviteitstraining kunnen zowel voor kinderen, jongeren en volwassenen worden georganiseerd en zijn vrijwel over heel België te vinden. (Cereon, 2017) Voor kinderen bestaan er zelfs kampen in de vakanties. Een assertiviteitstraining speelt vooral een rol bij de cognitieve faalangst¹⁵. Je moet eerst je zelfvertrouwen opkrikken voor aler je beter kunt gaan communiceren en dus beter kunt gaan presteren. (Cereon) Ook veel scholen bieden assertiviteitstrainingen en faalangsttrainingen aan. (UGent, PXL Hasselt, UHasselt, UA)

De meeste assertiviteitstrainingen zijn omschreven in verschillende leerdoelen die na de cursus behaald moeten worden. Hieronder worden 27 leerdoelen besproken die opgedeeld zijn in verschillende categorieën. Je hebt twee hoofdcategorieën: persoonlijke

¹⁵ Zie uitleg punt 2.2.1 Cognitieve faalangst

assertiviteitsleerdoelen en leerdoelen voor leidinggevende. (Stevens, z.j.) Enkel de persoonlijke leerdoelen komen aanbod. De leidinggevende leerdoelen zijn niet van toepassing in dit werkstuk.

3.1.1 Persoonlijke leerdoelen

Het eerste leerdoel speelt in op het zelfvertrouwen en het zelfbeeld van de persoon in kwestie. Deze bestaat uit zes andere leerdoelen.

- Ik heb een laag zelfbeeld en ik wil positief leren denken over mezelf.
- Ik wil mijn zelfvertrouwen omhoog krijgen.
- Ik wil zelfzekerder zijn.
- Ik wil mezelf beter leren waarderen.
- Ik wil leren mezelf aanvaarden.
- Ik wil meer zelfrespect ontwikkelen.

Het tweede grote leerdoel is om neen te leren zeggen en jezelf weten te begrenzen. Neen is neen. Als derde komt assertiviteit en communicatie ten sprake. In deze derde pijler komt vooral het thema faalangst aanbod. Het doel is om de faalangst die een persoon heeft te verminderen. Men maakt gebruik van een vicieuze cirkel die de personen moeten doorbreken. Je moet als een faalangstig persoon leerdoelen opstellen die je wil gaan behalen en die je uiteindelijk na de cursus moet behalen. (Cuijpers & De Neef, 2007) Je maakt een heel schema op. Van wanneer tot wanneer je aan dat leerdoel werkt en wat je verwachtingen zijn en wat de uiteindelijke resultaten zijn¹⁶.



Figuur 16 Desteven - Leiderschap, mobiliteit en persoonlijke ontwikkeling

¹⁶ Deze methode komt nog aanbod in 3.5.2

Het vierde leerdoel is om assertief met conflicten leren om te gaan. Dat je weet hoe je in conflictsituaties moet reageren. Als vijfde en laatste deel van deze persoonlijke leerdoelen leer je voor jezelf op te komen, leer je om hulp te vragen, leer je complimenten ontvangen en leer je om op nieuwe situaties af te stappen.

Bovendien zijn er ook voor kinderen assertiviteitstrainingen. Deze worden geregeld door Zitdazo. Zitdazo kan je in de meeste gemeenten terugvinden. Het is een vzw dat ouders helpt met opvoeden. Ouders kunnen hier terecht met vragen en problemen. Als ze merken dat hun kind teruggetrokken is en zich niet goed in zijn of haar vel voelt, dan kunnen ouders hier terecht. Zitdazo biedt cursussen aan voor kinderen om assertiever door het leven te gaan. Er zijn drie sessies voor kinderen, maximum zes kinderen per sessie en dan één sessie waarbij de ouders betrokken worden. Vier sessies in totaal. Ze bieden deze trainingen aan voor kinderen tussen 9 en 17 jaar oud. De kinderen krijgen opdracht mee voor thuis die ze tegen de volgende sessie gemaakt moeten hebben. Na de cursus worden de kinderen nog een tijdje opgevolgd om te kijken als de cursus geholpen heeft. (Zitdazo)

3.2 Faalangsttraining

3.2.1 Voor studenten

Jongeren en volwassenen die onder grote druk staan tijdens het afleggen van testen en proeven en die de angst hebben om te falen, kunnen terecht bij faalangsttrainingen. Zo'n faalangsttraining gaat meestal door in groepen van lotgenoten. Je leert jezelf kennen en je faalangst te onderdrukken. Je ziet dat de faalangst een schakel is van meerdere situaties die voor de angst zorgen. (KUL, z.j.) Bekijken we de faalangsttrainingen op de universiteiten KUL en UHasselt dan merken we toch een duidelijk verschil. De UHasselt biedt twee keer per academiejaar een training aan voor studenten, maar ook voor externen. (UHasselt, z.j.) De Koninklijke Universiteit Leuven heeft een training van tien bijeenkomsten en zij focussen zich op vier componenten:

- Gedachten
- Gevoelens
- Lichamelijke sensatie
- Gedrag

De training bestaat telkens uit twee delen. Het eerste deel is om jezelf te leren kennen. Het tweede deel gaan ze de vier componenten verbinden tot één geheel. Dat geheel vormt dan je faalangst. Dat is belangrijk om de angsten te kunnen bijsturen. Na zes weken komt de groep nog eens samen en bespreken ze hun vooruitgang. (KUL, z.j.) Ook de Universiteit van Gent biedt faalangsttrainingen aan. De studenten kunnen kiezen voor een korte of een lange training. Hiervoor kunnen ze zich inschrijven. Dit is niet voor externen.

De faalangst kan zich gaan uiten bij de start van het nieuwe schooljaar. Je komt van het middelbaar en je gaat naar het hoger onderwijs. Misschien ga je op kot en sta je voor het eerst in je leven alleen in voor het huishouden. Dit kan doorwegen op studenten en zorgen voor faalangst waardoor ze de start van het nieuwe schooljaar missen. Als dit het geval is, dan kan je best opteren voor een faalangsttraining. (Crul, 2016)

3.2.2 Voor volwassenen

Vanaf 18 jaar word je gezien als een volwassenen. Daarom kunnen studenten, zoals hierboven beschreven, ook deze trainingen komen volgen. (Crul, 2016) Het leven van volwassenen wordt gekenmerkt door structuur. Je gaat werken, komt thuis, maakt eten en

zorgt voor de kinderen. Iedere dag hetzelfde. In het begin lijkt dit allemaal goed en voel je je ook goed, maar na een tijd komt de sleur. Iedere dag hetzelfde, weken en maanden aan een stuk. Je wil iets anders van je leven en je gaat uit deze sleur treden. Je gaat nieuwe zaken ontdekken, nieuwe uitdagingen aan. Dit kan dan weer stress met zich meebrengen, want je bent uit de normale gang van zaken gestapt. (Bakkenes, z.j.) Iedere cursus heeft drie basiskennmerken. Ze gaan op zoek naar kenmerken, de symptomen en de oorzaken van faalangst. Dan is het de bedoeling dat ze tot een conclusie komen waarom jij nu juist faalangst hebt. (Faalangstinfo, z.j.) De symptomen van faalangst zijn altijd dezelfde zowel bij kinderen als bij volwassenen. Je slaapt slecht, je hebt maagklachten, je hebt soms last van hartkloppingen als je in een bepaalde situatie terecht komt en je hebt vaak last van hoofdpijn. (Heering, 2016) Faalangsttrainingen kunnen voor volwassenen al snel oplopen tot zo'n 925 euro voor twaalf sessies. Deze sessies zijn nodig om met een psycholoog aan de slag te kunnen om de faalangst aan te pakken. (Heering, 2016)

Evenzeer voor kinderen bestaan er naast assertiviteitstrainingen faalangsttrainingen. Deze lijken veel op de faalangsttrainingen bij volwassenen. De kinderen werken samen in groep aan hun angst. Meestal worden de sessies georganiseerd vanaf 9 jaar. Ze leren de kinderen omgaan met gevoelens, maar ook het positieve wordt in kaart gebracht. Doen de kinderen misschien al goede zaken bij hun angst, maar kan het zich niet fel genoeg uiten om de angst te onderdrukken? Dit zijn allemaal zaken die aanbod komen tijdens een faalangsttraining bij kinderen. Deze sessies worden geleid door kinderpsychologen en er wordt een programma uitgewerkt dat optimaal is voor zowel het kind als voor heel het gezin. De ouders worden altijd betrokken bij de vooruitgang van de kinderen door middel van intake gesprekken en vervolggesprekken. (Loones, Van Overstraeten & Van den Berge., z.j.)

Online kan je heel gemakkelijk therapeuten vinden die je kunnen helpen om je faalangst te overwinnen. Op volgende website kan je ze terugvinden: Vind een Therapeut (z.j.). *Faalangsttherapie*. Geraadpleegd op 4 november 2016 via <https://www.vindeentherapeut.be/zoeken/faalangst-therapie.html>

Het is een interactieve kaart waarin alle therapeuten in België zijn aangeduid. Je kan er je stad of gemeente ingeven. Dan wordt er automatisch gezocht naar een therapeut in je gemeente of in een straal binnen de 5 kilometer.

Ook de Koninklijke Universiteit Leuven biedt speciale opleidingen aan voor volwassenen om faalangst tegen te gaan. Dit wordt georganiseerd door PraxisP. De behandeling bestaat ook hier uit een aantal fase. Fase 1 is de analyse van de angst en het gedrag dat de personen vertonen als ze in een angstsituatie zitten om deze situatie te kunnen vermijden. In fase 2 ga je samen met een therapeut je angst leren overwinnen. Dit doe je door middel van je angsten op te zoeken. Bijkomend bij fase 2 is dat je de angst in vraag leert stellen. (KUL, z.j.)

3.2.2.1 PraxisP

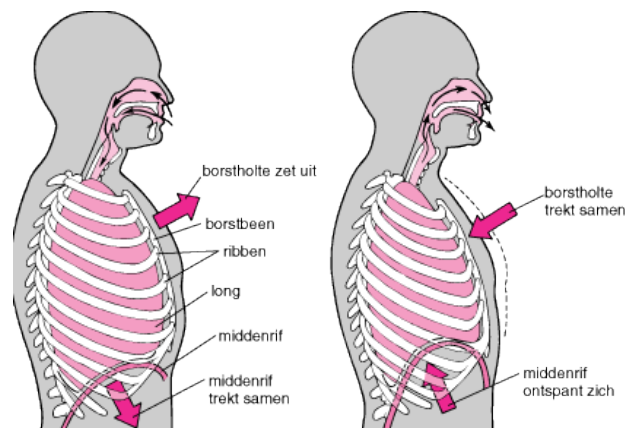
“Pedagogische en psychologische diagnostiek en interventies aangeboden aan kinderen, jongeren en volwassenen. Mensen met hulpvragen op vlak van leren, ontwikkeling, gedrag, sociaal-emotioneel welbevinden, relaties en opvoeding kunnen op eigen initiatief contact opnemen met PraxisP. Daarnaast zal PraxisP ook zelf initiatieven nemen om specifieke vormen van diagnostiek of interventies aan te bieden.” (KUL, z.j.) PraxisP baseert zich op wetenschappelijk onderzoek. Hieruit vertrekken zij om een effectieve en efficiënte behandeling op te starten. Dit onderzoeksteam is verbonden aan de faculteit pedagogische en psychologische wetenschappen. Studenten kunnen helpen in het onderzoek enkel als de cliënt de schriftelijke toestemming geeft dat er een student aanwezig is bij de sessie. (KUL, z.j.)

3.3 Lichamelijke oefeningen¹⁷

Het is belangrijk dat je je kan ontspannen, om negatieve gedachten te onderdrukken of om bepaalde situaties te gaan vermijden. Een manier waarop je dit kan doen is door middel van ontspanning. (Cornillie, 2014) Hieronder worden verschillende ontspanningstechnieken uitgelegd.

3.3.1 Ademhalingsoefeningen

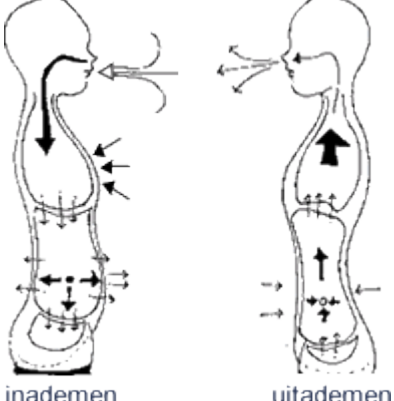
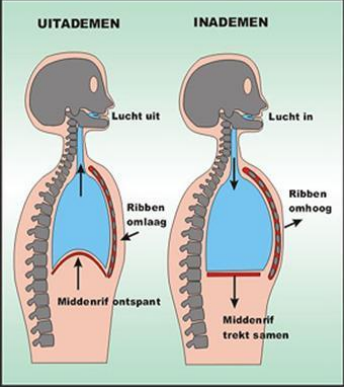
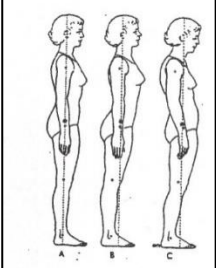
Ademhalen doen we iedere dag, iedere minuut. Het aantal keer dat je per minuut ademt, wordt de ademhalingsfrequentie genoemd. Hoeveel je ademt hangt af van je leeftijd, je geslacht en je fysieke conditie. (Hammels, 2014, p. 4) Ademen is een ritmische beweging waarbij je buikholte en je borstkas uitzetten en krimpen. We ademen zuurstofgas in (O_2) en we ademen koolstofdioxide uit (CO_2). Ook komen er nog andere stoffen aanbod maar deze twee zijn de belangrijkste. (Hammels, 2014, p. 6) Als we inademen dan gaat de borstkast groter worden. Dit komt omdat onze longen zich gaan vullen met lucht en dus gaan uitzetten. De borstkast is een beschermend deel voor de longen waardoor deze gaat uitzetten bij het inademen. Ademen we terug uit, dan zal de borstkast gaan verkleinen. De belangrijkste ademhalingspier is het middenrif. Deze verbindt de borst- met de buikholte. (Hammels 2014, p. 13)



Figuur 17 De Merck Manual Medisch Handboek - Tweede herziene editie

Ademen kunnen we op verschillende manieren. In onderstaande tabel worden deze geïllustreerd. (Cornillie, 2014, pp 153 e.v.)

¹⁷ Gebaseerd op Cornillie, N. & Geers, K. (2014). *Spoken op school – faalangstpreventie*. pp. 149-157 Antwerpen – Apeldoorn: Garant.

Soort	Afbeelding	In welke toestand
Diafragmale of abdominale ademhaling		In rust
Thoracale of borstademhaling		In actie vb. zingen
Claviculaire ademhaling of schouderademhaling		Fight or flight - Faalangst

Nu we weten wat ademhaling is en welke soorten er allemaal zijn, gaan we verder in op de ademhalingsoefeningen. Aangezien faalangst een angstgevoel opwekt en dus stress met zich meebrengt, zal de ademhaling gaan versnellen. Door de angst ga je ook ongecontroleerd beginnen ademhalen. De borst- en buikademhaling zal dus het meest efficiënt zijn om toe te passen in een angstige situatie om weer tot rust te komen, omdat dit een ontspannend gevoel geeft. (Cornillie, 2014)

Om tot de juiste ademhaling te komen moet je een aantal stappen doorlopen.

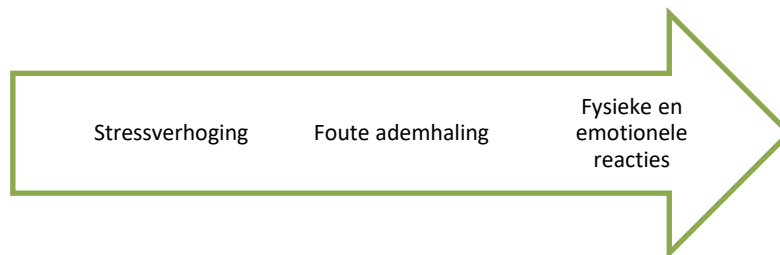
1. Ga met je rug op de grond liggen.
2. Leg je armen langs je lichaam met de handpalmen op de grond.
3. Spreidt je benen tot je voeten op hoogte van de heup komen.
4. Oefen de buik- of borstademhaling.
5. Adem in door je neus en adem uit door je mond.

Dit kan je al zittend of al staand toepassen. Let er wel op dat je de correcte houding aanneemt. Gestrekte rug en schouders. Voeten een beetje uit elkaar.

Als je eenmaal de correcte ademhaling onder de knie hebt, dan kan je erin gaan variëren. Je kan diep in- en uitademen. Je kan van hard naar zacht uitblazen. Je kan heel hard uitblazen. En ga zo maar door. Let wel op dat je altijd je hand op de buik legt. Zo kan je zelf aanvoelen als je de correcte ademhaling blijft hanteren. (Cornillie, 2014)

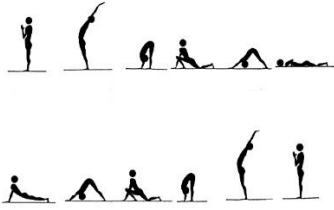

3.3.2 Relaxatieoefeningen

Als tweede bespreken we de relaxatieoefeningen. Relaxatie is het ontspannen van de geest en het versoepelen van spieren in het lichaam. (Encyclo) De bedoeling van relaxatie is om jezelf onder controle te krijgen zonder dat er extra hulpmiddelen voor gebruikt moeten worden. (Cornillie, 2014) Ademhaling en relaxatie hangen nauw samen. Volgend schema toont dit aan.



Als je in een situatie komt waarin je faalangst krijgt, dan gaat je stressfactor verhogen. Verhoogt je stressfactor, dan ga je verkeerd ademhalen en door de verkeerde ademhaling gaat je lichaam fysiek en/of emotioneel gaan reageren. De fysieke en emotionele reacties kan je door middel van relaxatieoefeningen onder controle krijgen. Hieronder worden enkele relaxatieoefeningen besproken. (Cornillie, 2014)

Wat?	Hoe?	Afbeelding
Spinnenmassage (per 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ga achter elkaar staan 2. De voorste sluit zijn/haar ogen 3. De achterste voert bewegingen uit zoals een spin zou doen 4. Van het hoofd tot aan de voeten 5. Herhalen van onder tot boven 	
Handmassage (per 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neem een hand vast en laat deze rusten in jouw hand 2. Maak met de duim cirkelvormige bewegingen op de bovenkant van de hand 3. Draai de hand om en herhaal 4. Wrijf met je vingers over de hand 	

<p>Zonnegroet</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet rustige muziek op 2. Volg de stappen zoals in de afbeelding 	
<p>Schudden</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ga ergens staan waar niemand je kan storen 2. Begin je handen lichtjes te schudden 3. Vervolgens schudden je armen mee 4. Ten slotte moet heel je lichaam schudden 5. Bouw zachtjes terug af 	

3.3.3 Yoga

Yoga is een eeuwen oude ontspanningstechniek. Het werd uitgevonden in het Oosten meer bepaald in India (AntwerpYoga, z.j.). Het doel is niet enkel ontspannen, maar ook om een heldere geest te krijgen en al de negatieve gedachten te verbannen. (YogaVide, z.j.) Als we het woord yoga gaan vertalen, dan kunnen we hier de betekenis van verbinden of samenhangen aan koppelen. Het woord stamt af van het Sanskriet¹⁸.



Figuur 18 The science of yoga - Elsevier

Wanneer kunnen we yoga nu juist gaan toepassen? Wel, in volgende situaties: (AntwerpYoga)

- Om bij jezelf tot rust te komen.
- Als oppepper.
- Als ontdekkingstocht naar jezelf.
- Om jezelf open te stellen voor jezelf, andere en de buitenwereld.
- Om zelfvertrouwen te kweken.
- In stressvolle situaties.
- ...

Als we deze situaties overlopen, dan valt ons op dat yoga zeer effectief is voor personen met faalangst om tot rust te komen en om één met zichzelf te worden. Negatieve gedachten worden aan de kant gezet.

Er zijn verschillende soorten yoga. Zowel voor ouderen (50+) als voor kinderen en tieners en voor zwangere vrouwen. Hieronder vindt u een lijst met de uitleg over de verschillende soorten yoga die er bestaan. (YogaVide, z.j.)

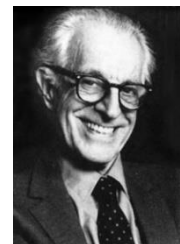
¹⁸ Oude heilige taal van India (Encyclo)

Naam	Uitleg
Vinyasa	Actieve yogales: actieve zonnegroet, diepgaande ademhaling
Ashtanga	Krachtig, dynamisch en geeft energie. Op zoek naar een uitdaging
Yin Flow	Diepe relaxatie en ontspanning.
Yin & Yang	Balans en harmonie
Hatha Yoga	Lichaamshouding en ademhalingstechnieken
Hot Yoga	Yoga in een warme omgeving
Gentle/ 50+ yoga	Aangepaste yoga
Kinderyoga/tieneryoga	Voor kinderen: speels. Voor tieners: uitdagend en creatief
Yogilates	Afwisseling tussen pilates en yoga. Houding centraal.

Op 20 maart 2017 kwam Yoga in de klas op het VTM Nieuws. (2017). *Yoga in de klas*. Geraadpleegd op 20 maart 2017 via <http://nieuws.vtm.be/vtm-nieuws/binnenland/yoga-de-klas-deze-school-kan-het>. Hierin werd verteld dat Yoga zeer ontspannend werkt voor kinderen en dat ze er rustiger door worden. Steeds meer scholen maken gebruik van Yoga in de les.

3.4 RET – Rationeel Emotieve training

De Rationeel Emotieve Training is een training dat personen helpt om de oorzaak van de angsten te achterhalen. (Ellis, 2004) Deze therapie is uitgevonden door Albert Ellis. Hij was een Amerikaanse psycholoog die zich vooral bezighield met de cognitieve vaardigheden van de mens. Zijn doelgroep was gericht naar de zakenwereld, omdat deze personen vaak onder hoge druk stonden en dat bracht veel stress met zich mee. Tussen 1953 en 1955 werkte hij zijn rationele emotieve training uit samen met Aaron Beck. (RET-Instituut) De rationeel-emotieve therapie (RET) is toepasbaar bij neurotische, ernstig gestoorde en psychotische volwassenen en bij kinderen vanaf 7 à 8 jaar met psychische problemen. (van Boeijen, 2001) Ook in volgende situaties kan met de RET-therapie gaan toepassen: mensen die slecht met druk vanuit de omgeving kunnen omgaan, mensen met paniekaanvallen, hyperventilatie, specifieke angsten, mensen die problemen hebben met rouwverwerking, mensen die traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt, mensen die beneden hun niveau presteren of last hebben van faalangst. (Jacobs, 2001)



Albert Ellis
(1913-2007)

De therapie helpt je meer bepaald zoeken naar gebeurtenissen die achter je angsten zitten. De bedoeling van de training is om je negatieve gedachten te veranderen en positief of anders te gaan denken in de beangstigende situatie. (Ellis, 2004) Hoe we ons voelen in een bepaalde situatie of hoe we denken in een situatie hangt af van hoe de persoon zich gedraagt in die omstandigheden. (Mens en samenleving) Een andere benaming voor deze therapie is het 3G-denken: gevoelens, gedachten en gebeurtenissen. Een andere benaming hiervoor is het het ABC-schema. Het schema heeft oog voor drie pijlers: activerende gebeurtenis, beliefs (opvattingen) en consequentie. (Ellis, 2004) De activerende gebeurtenis is hoe de persoon in kwestie de situatie ervaart. Met beliefs of de opvattingen bedoelen we hoe de persoon die situatie ervaart. De consequentie is het gevolg aan de gedachten (Ellis, 2004) *“Zoals gesteld kunnen situaties (A) wel een emotionele reactie (C) bij ons uitlokken, maar wordt uiteindelijk bij B bepaald welke dit zal zijn. De A in het kan heel verschillend zijn. Het kan een concrete gebeurtenis zijn, maar het kan ook een herinnering of een droom zijn. Zo kan bijvoorbeeld de herinnering een vakantie sterke emoties ontlokken, maar zullen je gedachten bepalen welk gevoel dat precies zal zijn. De gedachte ‘wat een rot vakantie’ zal een andere emotionele reactie ontlokken dan ‘dat was een heel bijzondere ervaring’. Ook lichamelijke symptomen kunnen een emotionele reactie activeren. Als je bijvoorbeeld lange tijd last hebt van hoofdpijn, kun je daar ongerustheid bij voelen als je denkt dat er misschien iets aan de hand is in dat*

hoofd. Als je er sterk van overtuigd bent dat er inderdaad iets ernstigs mis is ('misschien heb ik wel een tumor'), dan zal die gedachte waarschijnlijk leiden tot regelrechte paniek". (Rationeel

emotieve therapie Rationeel Emotieve Therapie Entries (RSS))

We kunnen dus concluderen dat de situatie waarin men zich bevindt niet bepalend is voor de gedragingen van de persoon, maar wel de gedachten erachter. (Ellis, 2004)

Door de Nederlander A.J. Bartelds is het 5G- denken ontstaan. De vijf g's zijn: gedachten, gevoelens, gebeurtenissen, gedrag en gevolgen. (Bartels, 2011) Zie bijlage 1.

De afbeelding aan de linkerzijde geeft een beeld van de 5G-methode die behoort tot de rationele emotieve training.

Het doel van deze training is dat mensen zich goed voelen in hun vel en gelukkig gaan leven (Ellis, 2004) Zoals je in de naam van de therapie al kan zien, bestaat dit uit twee delen namelijk: de rationaliteit en de emoties.

Figuur 19 Ard Nieuwenbroek en Ivo Mijland, Succes met faalangst, n.d.



Met rationaliteit bedoelen we dat personen hun gedachten zoveel mogelijk moeten overeen komen met de werkelijkheid. Ten tweede helpt de rationaliteit de faalangstige om doelen te bereiken die je had opgesteld voor jezelf. Gaan we de emotieve kant bekijken van de therapie, dan bedoelen we dat we onze gevoelens moeten afstemmen op de objectieve situatie. (Ellis, 2004)

Om tot de andere gedachten te komen in bepaalde situaties is er een drie-stappenplan uitgewerkt. (Mens en samenleving – Ellis, 2004)

Stap 1: De irrationele gedachten opsporen.

- Je moet tot het besef komen dat je altijd aan het denken bent.
- Je moet beseffen dat ieder gevoel na een bepaalde gedachte komt.
- Je moet de storende gedachte opzoeken.

Stap 2: Formuleer nieuwe gedachten.

- Het maakt nieuw gedrag mogelijk.
- Samen met een RET-therapeut die je vragen stelt.

Stap 3: Het aanleren van nieuwe gedachten en nieuwe gevoelens.

- Oefeningen op gedachte verandering maken.
- Vanuit het ABC-schema moeten de B en de C voorgoed vervangen worden.
- Leid jezelf doorheen de moeilijke situatie.

Dit helpt mensen met faalangst. Denkt de persoon in kwestie aan iets en deze weet dat dit niet goed is voor het gevoel, dan moet de persoon proberen zo snel mogelijk een tegengedachte op te halen. De tegengedachte zal je dan helpen om beter te kunnen reageren in een bepaalde situatie. (Cuijpers & De Neef, 2007). Niet voor iedereen is dit een goede therapie. Kinderen en jongeren kunnen geholpen worden door deze therapie, maar voor hen is het moeilijk andere gedachten op te halen in een bepaalde situatie. (Nieuwenbroek, 2002) Kinderen leren zich

bewust worden van de gedachten in samenhang met hun gevoelens. Bij sommige kinderen gaat dit het tegenovergestelde effect hebben, want ze kunnen de gedachte krijgen dat de therapie hun niet gaat helpen en hun faalangst dus gaat toenemen in plaats van afnemen. (Nieuwenbroek, 2002) Iedereen die deze therapie volgt moet ook aan zelfreflectie doen. Dat kan je pas als je aan alle behoeften hebt voldaan zoals beschreven in de behoeftepiramide van Maslow¹⁹, dan kom je terecht bij zelfontplooiing. (Nieuwenbroek, A., 2002) Eens je aan de zelfontplooiing bent gekomen, dan kan je jouw gedachtencirkels rond maken en positief beïnvloeden. (Nieuwenbroek, 2002)



Figuur 20: Bron: Pinterest

¹⁹ Zie uitwerking bij 2.3

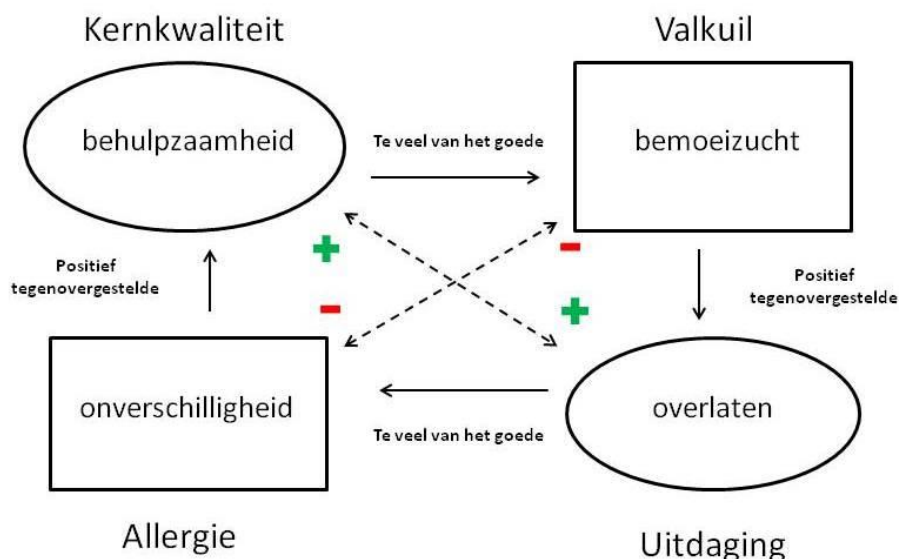
3.5 Zonder professionele hulp²⁰

Wil je geen hulp bij het overwinnen van je faalangst, dan kan je altijd eerst zelf enkele methodes gaan toepassen. Werken deze na een tijd niet, dan kan je nog altijd verder met professionele hulp door middel van een faalangstraining of assertiviteitstraining. Het is niet noodzakelijk om direct naar een psycholoog te gaan, als je weet dat je onder stress zit. Dan kan je ook altijd eerst yoga lessen gaan volgen, zoals beschreven in 3.3.3.

3.5.1 Kernkwadrant

Het kernkwadrant werd uitgevonden door Daniel Ofman. Hij is een Nederlandse arbeidspsycholoog en een bedrijfskundige. (Cornillie, 2014) Hij stelde het kernkwadrant op om meer te weten te komen van de sollicitanten voor zijn bedrijf en van zijn werknemers. (Cornillie, 2014)

Het doel van een kernkwadrant is om de kwaliteiten van een persoon aan te kaarten. Het is een soort verzamelpunt van alles wat je kan. (Cornillie, 2014) Niet enkel in de bedrijfswereld wordt dit kernkwadrant gebruikt, maar ook in het onderwijs. Zo leren de leraren de kwaliteiten van hun leerlingen kennen en zo kunnen ze beter inspelen op de jongeren. (Cornillie, 2014) Als we over kernkwaliteiten spreken, dan bedoelen we de positieve kwaliteiten van een persoon. Meestal worden dan de volgende vragen gesteld: ‘Waarom ben ik goed?’ en ‘Wat kan ik goed?’ Een kernkwaliteit kan een valkuil worden. In sommige gevallen worden deze kwaliteiten negatief. Meer bepaald, ze beginnen een negatieve invloed uit te oefenen op de situatie. De negatieve gevoelens kunnen dan de overhand gaan nemen en zorgen dan voor faalangst. Het is de bedoeling om je kwaliteiten meer in te zien en minder angst te hebben voor de valkuil. (Cornillie, 2014) Als je wil weten wat je valkuilen zijn dan stel je volgende twee vragen: ‘Wat zou ik minder kunnen doen?’ en ‘Waarom heb ik dit niet kunnen doen?’ Onder je valkuilen zitten kwaliteiten. Hier moeten de personen met faalangst zich op gaan focussen en gaan kijken hoe ze deze kunnen inzetten.



Figuur 21 Kernkwadrant - Bron: *Praktijk Glansrijk*

²⁰ Gebaseerd op Cornillie, N. & Geers, K. (2014). *Spoken op school – faalangstpreventie*. pp. 85-121 Antwerpen – Apeldoorn: Garant. & op Prinsen, H., (2014, tweede druk) *Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden*, Leuven: Campus Lannoo. & op Cuijpers, P., & De Neef, M. (2007). *Fobieën*. Amsterdam: Boom.

Het kernkwadrant wordt uitgelegd op basis van een voorbeeld. Goed kunnen plannen is een kwaliteit. De allergie van goed kunnen plannen is alles op het laatste moment regelen. De valkuil is te veel willen plannen tot op de puntjes na. De uitdaging is om het plannen wat los te laten en ook onverwachte dingen doen in je dagschema. Bij een kernkwadrant vertrek je altijd uit een kwaliteit en zo wordt het schema verder aangevuld.

Om goed met elkaar om te kunnen gaan is het dus belangrijk dat je elkaars kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen kent. Zeker als leerkracht is dit van belang. Je moet weten wat de kwaliteiten en de valkuilen zijn van je leerlingen om er op gepaste wijze mee om te gaan. (Cornillie, 2014)

Voor personen die het kernkwadrant invullen is dit om een beter beeld van jezelf te krijgen. Analyseer jezelf. Zoek je positieve en negatieve punten. Vaak worden deze kernkwadranten ingevuld als men op sollicitatiegesprek gaat om zo een betere indruk te geven van zijn of haar kwaliteiten. (carrièreijger)

In bijlage 2 kan u een lijst vinden met voorbeelden van kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen.

3.5.2 Dagboek bijhouden

Heb je veel last van faalangst en weet je niet waarom, dan kan je een dagboek bijhouden. Zoals in het begin van deze bachelorproef al vermeld stond is faalangst: 'De angst om beoordeeld te worden'. In een dagboek houden mensen alles bij wat hun is bijgebleven van de dag of wat ze hebben meegemaakt. (Encyclo) Mensen met faalangst kunnen dus een dagboek bijhouden in verband met hun angst. (Cuijpers & De Neef, 2007) Volgend sjabloon kan gebruikt worden:

<u>Gebeurtenis:</u> Wie? Wat? Waar? Wanneer? Met wie?
<u>Gevoelens:</u> Wat voelde ik?
<u>Gedachten:</u> Wat dacht ik?
<u>Gedrag:</u> Wat deed ik?
<u>Nieuw gedrag:</u> Wil ik er nog op terugkomen? Wat ga ik volgende keer doen?

Telkens als je in een moeilijke situatie bent gekomen, vul je het dagboek aan. Zo maak je een analyse van jezelf en van de situatie en moet je er over nadenken wat je de volgende keer in die situatie zou gaan doen. Wat kan er beter is hier de kernvraag. (Cuijpers & De Neef, 2007) Beschrijf alles zo nauwkeurig en gedetailleerd mogelijk om een zo goed mogelijk overzicht te krijgen. Je kan ook vragen aan andere personen om te helpen. Hoe zij zouden reageren in die situatie en als ze vinden dat jij goed hebt gehandeld of net niet. Zij zullen je een betere kijk geven op de moeilijke en angstige situatie. (Cuijpers & De Neef, 2007) Het dagboek kan ook uitgebreid worden. Een voorbeeld hiervan is te vinden in bijlage 3.

3.5.3 Taakconcentratietraining

Een taakconcentratietraining wordt vooral toegepast bij mensen die lijden aan een sociale fobie²¹. (Cuijpers & De Neef, 2007) Faalangst wordt onder de noemer van een sociale fobie geplaatst, omdat je de angst hebt om beoordeeld te worden door andere in bepaalde situaties. (Cornillie, N., 2014) Zo'n training kan je op zelfstandige basis uitoefenen. Heb je na de sessie nog steeds last van je angsten, dan kan je professionele hulp gaan inroepen. Het neemt zo'n 30 minuten per dag in van je tijd gedurende vijf weken lang. (Cuijpers & De Neef, 2007)

Mensen met een sociale angststoornis stellen zich voortdurend vragen. Ze vragen zich af hoe anderen hen op dat moment aan het beoordelen zijn. Dit noemt men een verhoogd zelfbewustzijn. De aandacht wordt telkens weer naar binnen gericht. (Cuijpers & De Neef, 2007) Ook vragen ze zich af als ze goed bezig zijn, als ze er goed uitzien of als mensen iets zouden merken van hun nervositeit. Als een persoon bijvoorbeeld begint te trillen of te zweten, dan gaat hij zijn aandacht hierop vestigen en verliest hij het contact met de buitenwereld en zijn omgeving. Dit noemen we de selectieve aandacht. (Cuijpers & De Neef, 2007) Personen die problemen hebben om de aandacht naar buiten te brengen in plaats van naar binnen kunnen deze training volgen. (Cuijpers & De Neef, 2007)

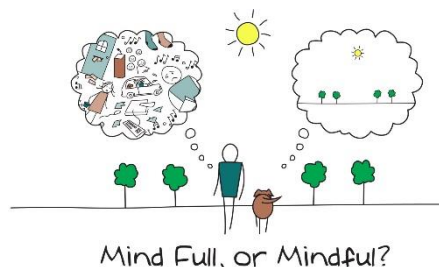
De training kan je het beste starten op een neutrale plek en dan geleidelijk aan gaan opbouwen. De bedoeling van de training is om je te gaan focussen op bepaalde zaken. Je kan starten om naar een film te kijken en naar enkel de achtergrond te kijken. Als dat lukt dan kan je vragen aan een persoon om je een verhaal te vertellen. Als de persoon in kwestie het verhaal vertelt, dan moet jij je concentreren op de woorden, intonatie in de stem en eventuele gebaren. (Stichtinggezondheid)

Het doel van deze opdracht is om je aandacht naar de buitenwereld te krijgen. Als je merkt dat je in een slechte of benarde situatie komt, dan moet je je aandacht naar buiten gaan richten en niet meer gaan richten op je angsten en de bijhorende symptomen. (Stichtinggezondheid)

3.5.4 Mindfulness

Mindfulness sluit zich dicht aan tegen taakconcentratietraining. Het is ontwikkeld door de Amerikaanse bioloog Jon Kabat-Zinn. (activate.me)

De Christelijke Mutualiteit omschrijft mindfulness als volgt: *“Aandachtstraining is werken aan de vaardigheid om in het hier en het nu te leven. Je leert om te genieten en niet af te dwalen naar andere momenten, gevoelens, ... Je kijkt milder en aandachtsvoller naar situaties en gaat anders in het leven staan. Daardoor word je meer bestand tegen stress, depressie en burn-out.”*



Figuur 2210 Bron:
<http://freelancefilosoof.com/blog/2015/08/20/mindfulness-aandacht/>

²¹ Zie 1.1.2 Sociale fobie

Mindfulness heeft zes doelstellingen (activate.me):

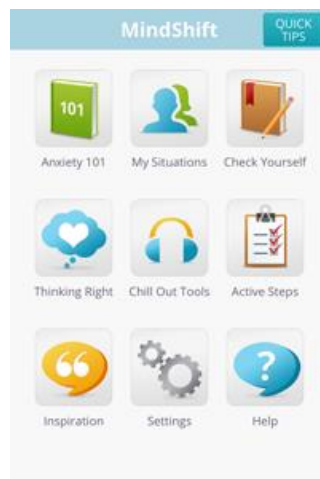
1. Minder piekeren. Stressvermindering.
2. Beter werk van het geheugen.
3. Fysiek beter voelen - de spieren zijn meer ontspannen, de adem wordt rustiger, ...
4. Minder emotionele reacties - meer bewust van emotionele patronen, minder heftige reacties.
5. Meer voldoening - doordat je meer betrokken bent in het hier en nu krijgt wat je wat meer betekenis.

3.5.5 Online tools

In deze digitale tijden kan je niet zonder applicaties. Er bestaan online tools die geïnstalleerd kunnen worden op een tablet of smartphone en die je kunnen helpen om de faalangst onder controle te houden.

3.5.5.1 Mindshift

De applicatie is speciaal ontworpen voor jongeren en volwassenen die te maken hebben met angsten. De app is ontwikkeld samen met The Provincial Health Services Authority and RBC Children's Mental Health Project. De app is gratis verkrijgbaar in de appstore bij Apple en Android. Mindshift helpt personen om na te denken over hun angst en het probeert zelfs deze gedachten helemaal te doen verdwijnen. De applicatie bestaat uit verschillende functies die je helpen met ontspannen, slapen, eten, conflictsituaties enzovoort.



Figuur 24 <https://www.anxietybc.com/resources/mindshift-app>



Figuur 23
<http://www.langleytoday.ca/mindshift-app-helps-youth-face-challenging-situations/>

3.5.5.2 Pacifica



Figuur 25 <http://blog.ionic.io/built-with-ionic-pacifica/>

Pacifica is net zoals Mindshift een applicatie die vrij te verkrijgen is in de appstore van Apple en Android. Pacifica werkt in op drie vlakken: je stemming, je gedachten, je dagelijkse activiteiten. In de app kan je registreren hoe je je iedere dag voelt, wat je eet, wat je die dag gedaan hebt enzovoort. Er is ook een functie om rustgevende muziek op te zetten dat je helpt om te mediteren. Je wordt erbij ondersteund door filmpjes met ademhalingsoefeningen en yoga. Een andere functie is om een dagboek bij te houden.

4 Cijfergegevens

4.1 In België

Deze cijfers zijn gebaseerd op angsten bij de Belgen. Ze zijn afgenomen door European Study on Epidemiology of Mental Disorders.

- 15.1% van Belgische vrouwen en 11.1% van Belgische mannen heeft ooit in hun leven een angststoornis meegemaakt.
- 6.8% van de Belgische bevolking heeft een specifieke fobie meegemaakt.
- 2.7% van de Belgische bevolking heeft een gegeneraliseerde angststoornis meegemaakt.
- 2.3% van de Belgische bevolking heeft een posttraumatische stressstoornis meegemaakt.
- 2% van de Belgische bevolking heeft een paniekstoornis meegemaakt.
- 2% van de Belgische bevolking heeft een sociale fobie meegemaakt.
- 0.8% van de Belgische bevolking heeft een agorafobie meegemaakt.

Onlangs zijn er cijfergegevens rond faalangst gepubliceerd in Het Belang van Limburg. De cijfers werden bekend gemaakt door de Universiteit van Gent die bijkomende onderzoeken had gedaan rond de PISA-testen in 2015 die werd afgenomen bij 540 000 leerlingen. In Vlaanderen werd de PISA-test afgenomen in 175 scholen door 5675 leerlingen. Uit deze resultaten blijkt dat 50% van de leerlingen zich zorgen maakt over moeilijke toetsen en 60% stress heeft voor het eindresultaat. 35% Van de leerlingen is zeer angstig voor toetsen. De percentages zijn hoog, maar ze liggen lager dan de OESO²² landen. (Belga, 2017)

4.2 Enquêtes

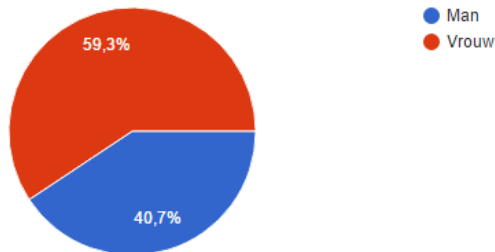
In het kader van mijn bachelorproef heb ik twee enquêtes opgesteld. Ééntje voor leraren en ééntje voor leerlingen. Hierin kwamen vragen aanbod die symptomen van stress en faalangst bevatten. Door deze enquête krijg ik een zicht op het aantal leerlingen en leraren die mogelijk last hebben van stress en/of faalangst. Het feit dat de symptomen voorkomen wil nog niet zeggen dat er ook daadwerkelijk faalangst in het spel is.

Deze enquêtes zijn na de herfstvakantie afgenomen in verschillende scholen. De Middenschool van Meeuwen, Campus Plinius Tongeren en de Hotelschool te Hasselt. Ook hebben verschillende leraren zich geëngageerd om de enquête in te vullen. Deze personen heb ik via de Facebookgroep 'Lesideeën voor het secundair onderwijs' kunnen bereiken. Ondanks het grote publiek hebben we besloten om de enquêtes van de leraren niet te gaan gebruiken omdat we hier geen juist beeld kunnen scheppen van faalangst bij leraren. Enkel de enquêtes van de leerlingen worden verwerkt. Op basis van de vragen die gesteld zijn, kunnen we ongeveer een beeld krijgen van faalangst in het onderwijs. We kunnen niet 100% zeggen dat de persoon in kwestie faalangst heeft, omdat het onderzoek niet wetenschappelijk genoeg is daarvoor. Wel vormt er zich een beeld van leerlingen die met bepaalde symptomen zitten van faalangst.

²² Organisatie voor economische samenwerking en ontwikkeling

4.2.1 Resultaten

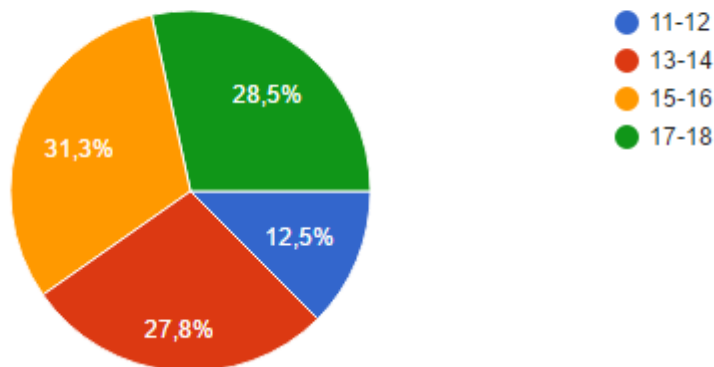
Geslacht (145 reacties)



Van de 145 leerlingen die hebben deelgenomen was ongeveer 60% vrouwelijk en 40% mannelijk.

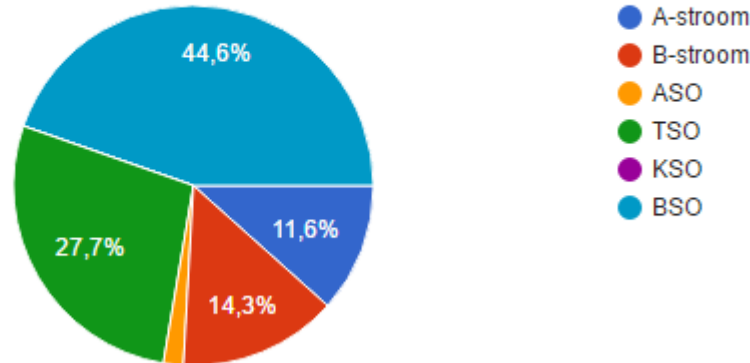
Ook heb ik de vraag gesteld welke leeftijd ze hadden. De vragen waren niet verplicht om in te vullen, daarom heb ik op deze vraag 144 reacties van de 145 deelnemers.

Leeftijd (144 reacties)



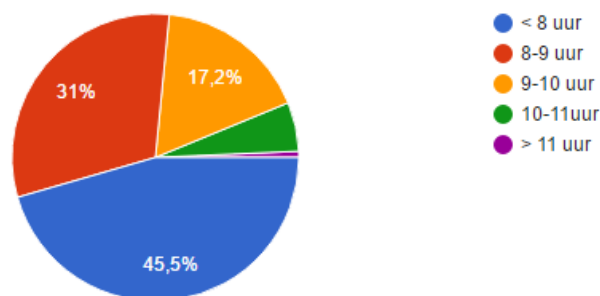
Het viel op dat er meer respons is gekomen van een leeftijdsgroep 15 tot 16 jaar. Het minste respons kwam vanuit de leeftijdsgroep 11 tot 12 jaar. Hier kan ik geen verklaring voor geven. De scholen die deelgenomen hebben aan de enquête, hebben deze doorgestuurd naar alle leerlingen van de school, dus elke leerling kon zelf beslissen of ze deelnamen of niet. Dezelfde conclusie kunnen we trekken voor de richting die de jongens en meisjes volgen. Ik heb hier 122 reacties op gekregen. Opmerkelijk is dat er heel veel respons uit het BSO is gekomen. Dit kan komen omdat de Hotelschool een grote school is gericht op TSO en BSO. Er kwam heel weinig respons uit het ASO. Deze reacties komen waarschijnlijk uit Campus Plinius te Tongeren aangezien de middenschool van Meeuwen enkel een eerste graad heeft.

In welke richting zit je? (112 reacties)



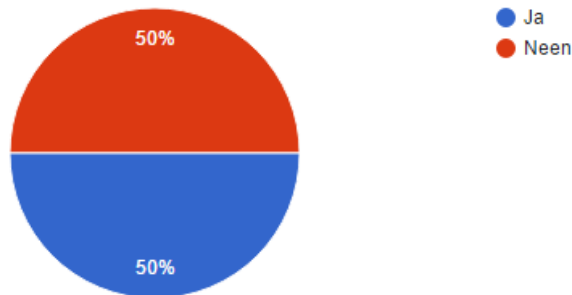
Na de standaardvragen ben ik mij meer gaan verdiepen in vragen die verband houden met faalangst. Symptomen die kenmerkend zijn aan de angst. Zoals slapeloosheid, onzekerheid bij toetsen/presentaties, niet graag voor een groep willen spreken, veel nadenken, ... (gedragsproblemen in de klas)

Hoeveel uur slaap je per dag? (145 reacties)



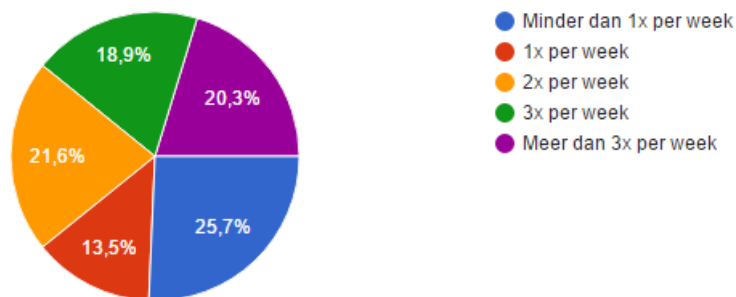
Volgens een onderzoek van de Amerikaanse National Sleep Foundation die de krant De Morgen gepubliceerd heeft in 2015, zouden kinderen tussen zes en zeventien jaar acht tot elf uur slaap nodig hebben per nacht. (Fast Company, 2015) Als we deze resultaten gaan afwegen naast mijn onderzoek, dan blijkt dat 45,5% van de ondervraagde jongeren minder dan acht uur per dag slaapt. Dit is volgens het onderzoek van de Amerikaanse National Sleep Foundation te weinig. Er is een heel kleine groep (0,7%) die meer dan elf uur per dag slaapt.

Heb je last van hoofdpijn? (142 reacties)



Hoofdpijn is een lichamelijk kenmerk dat geuit wordt bij mensen met faalangst (Morpheus). In mijn onderzoek is het toevallig dat 50% hoofdpijn heeft en 50% niet. Aangezien dit geen juist resultaat geeft, is er bijkomende vraag gesteld: ‘Hoeveel keer heeft u last van hoofdpijn?’ En dit waren de resultaten:

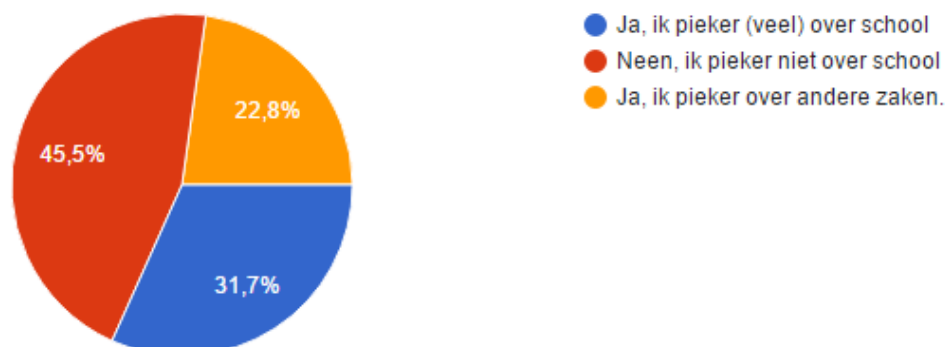
Zo ja, vul deze vraag in. (74 reacties)



20% van de ondervraagde jongeren heeft meer dan drie keer per week last van hoofdpijn. 25% heeft minder dan één keer per week hoofdpijn.

Een ander symptoom van faalangst is de onzekerheid voor toetsen en taken. We stelden de vraag of jongeren veel piekeren over school. Er bleek dat 31,7% van de jongeren veel piekert over school. 22,8% piekert dan weer over andere zaken. Als we deze twee met elkaar optellen, dan komen we toch aan een meerderheid van de jongeren die piekert doorheen de dag. In de enquête werd tevens gevraagd waarover ze dan piekeren. Onder de grafiek worden de resultaten weergegeven.

Pieker je veel over school of over andere zaken? (145 reacties)

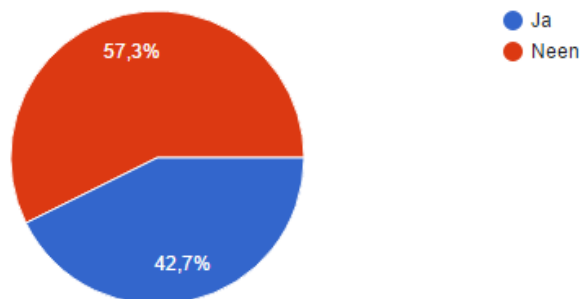


Er wordt gepeikerd over de resultaten van een toets, over leerkrachten, de toekomst, thuissituatie, geld, vrienden en familie, pesten, stage, liefde, ... Er werd ook aangegeven dat sommige jongeren piekeren over hun angsten. Een heel aantal van deze voorbeelden zijn school-gerelateerd en kunnen we dus koppelen aan faalangst. De angst om beoordeeld te worden op een toets, door leerkrachten, door vrienden op school, ...

Faalangstige studenten laten vaak activiteiten vallen voor school omdat ze goed willen presteren op school. Dit valt onder positieve faalangst²³. Van de 143 ondervraagde laat zo'n 42,7% zijn buitenschoolse activiteiten vallen. Het is niet veel, maar ook niet weinig.

Gebeurt het wel eens dat je buitenschoolse activiteiten laat vallen voor school?

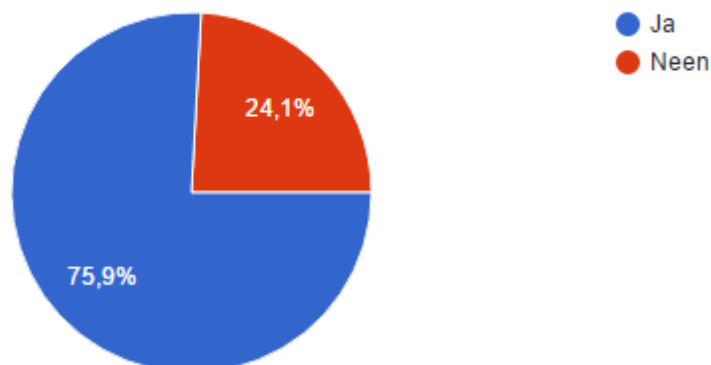
(143 reacties)



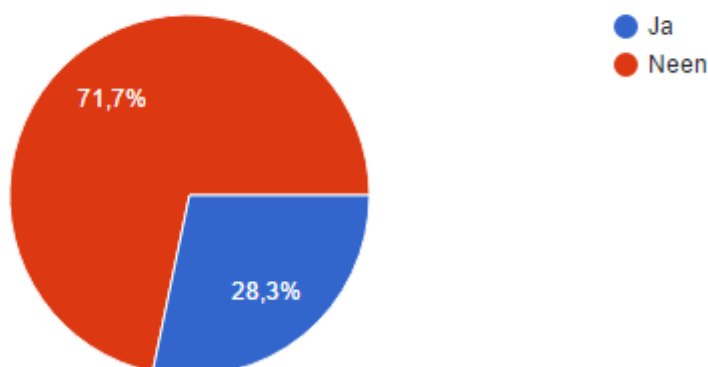
Groepswerken en presentatie vooraan in de klas zijn voor faalangstige leerlingen een hele grote stap en vaak durven zij die stap niet te zetten. Faalangstigen hebben een duidelijke structuur nodig, duidelijke instructies om iets uit te voeren. In groepswerken ontbreekt vaak die structuur. Als ze vooraan in de klas moeten presenteren, dan voelen zij zich heel fel bekeken. Hierdoor klappen ze dan dicht en durven ze niets meer te zeggen. Ook weer door de angst om de reacties nadien. De angst om uitgelachen te worden of om negatieve kritiek te krijgen. Hier heb ik evenzeer vragen over gesteld. Dit waren de resultaten:

²³ Op pagina 17 vindt u de uitleg terug over positieve faalangst

Werk je graag in groep? (145 reacties)



Sta je graag voor de klas te presenteren? (145 reacties)



Wat hier opvalt is dat 76% graag in groep werkt, maar dat 72% niet graag voor een klas staat te presenteren. Als we dan vragen naar de reden hiervoor krijgen we volgende antwoorden:

- Iedereen staat op je te kijken, dit levert mij veel stress op.
- Het idee om fouten te maken vooraan in de klas en dat iedereen mij dan uitlacht.
- Het is een beschamend gevoel.
- De angst om wat anderen over mij denken.
- Ik word niet graag aangekeken.
- Angst om te falen.
- Groepsdruk die een rol speelt.
- ...

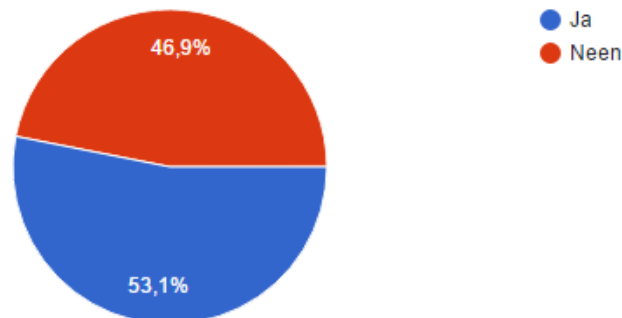
Er gaven ook veel jongeren aan dat ze graag staan te presenteren omdat ze andere iets willen bijleren en dat ze het leuk vinden om te praten vooraan in de klas.

De laatste vraag die we stelden ging over uitstelgedrag. Dit komt vaak voor bij mensen met een passieve faalangst²⁴.

²⁴ Pagina 17 vindt u de uitleg terug over passieve faalangst.

Heb je uitstelgedrag? (Uitstelgedrag is het uitstellen van taken die je wil of die je moet doen en je weet dat dit uitstelgedrag zal lijden tot extra stress of tot moeilijkheden)

(145 reacties)



Het valt op dat meer dan 50% van de ondervraagden uitstelgedrag heeft. Ook hier hebben we gevraagd naar de reden van het uitstelgedrag.

- Prestatiedruk.
- Geen zin om taken te maken.
- Omdat ik leukere zaken te doen heb zoals sport.
- Omdat we te veel moeten doen voor school en ik af en toe nood heb aan rust.
- Beter presteren onder druk.
- Omdat ik vaak niet weet hoe ik moet beginnen aan taken/studeren.
- Slaapgebrek, depressief, moeilijke thuissituatie, ...
- Te slechte uitleg van de leraren.
- Te veel afleiding rond mij zoals gsm, sociale media, ...

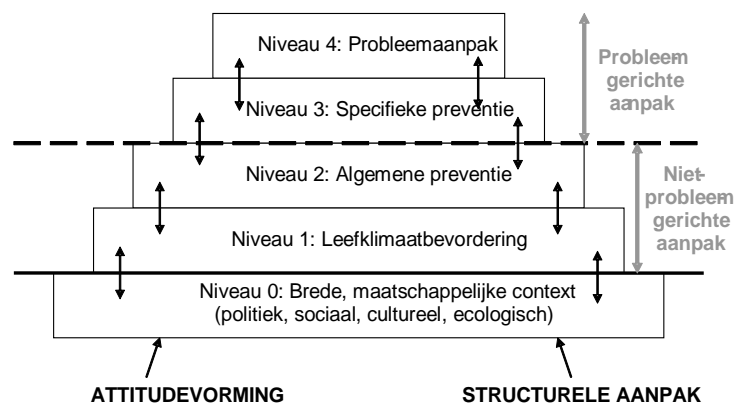
Veel van deze jongeren vindt dat ze te veel te doen hebben buiten school waardoor ze geen tijd meer hebben voor rust en ontspanning. Daarom stellen ze taken uit om die rust te kunnen nemen. Wat ook terugkomt is dat jongeren vinden dat ze te weinig uitleg krijgen van leraren wat hun taak juist inhoud.

We kunnen concluderen dat er veel jongeren zijn met symptomen van faalangst en dat ze vaak zelf aangeven dat ze een angst hebben of dat ze te weinig instructies krijgen. Er spelen ook veel externe factoren een rol in deze resultaten zoals de thuissituatie, vrienden, liefde, ... Met 100% zekerheid kunnen wij niet zeggen dat deze jongeren faalangst hebben. Hiervoor zijn meer gespecialiseerde tests nodig. Deze werden in 2.7 besproken.

5 Preventief werken aan faalangst in de klas

Faalangst speelt zich op veel vlakken af. Aan de hand van de preventiepiramide van Deklerck gaan we opzoek naar preventieve maatregelen die het beste werken. (Opvoedkunde 2A, 2014-2015) Als leraar is het belangrijk om het competentiegevoel, het welbevinden en de betrokkenheid van de leerlingen hoog te houden. Hieronder worden enkele tips vermeld om de leerlingen zich zo goed mogelijk te laten voelen in de klas en daarmee hun faalangst te doen afnemen. Om deze tips om te stellen heb ik mij gebaseerd op een document van digischool. Tips voor leraren om met faalangst om te gaan in de klas. (Van der Wulp, z.j.)

De preventiepiramide (J. Deklerck)



Figuur 26 Preventiepiramide: <http://510081.weebly.com/opdracht-2---kwaliteitsplan---mesoniveau.html>

5.1 Niveau 0: brede maatschappelijke context

De basis van de piramide richt zich op een aanpak op een brede maatschappelijke context. Het gaat hier om politieke beslissingen, onze sociale, culturele en ecologische context. Als leerkracht ligt dit buiten ons bereik. Maar het vormt wel de voedingsbodem van ons gedrag, ook probleemgedrag.

5.2 Niveau 1 en 2: leefklimaatbevordering en algemene preventie

Bij deze twee niveaus richten we ons op zaken die niet rechtstreeks in verband staan met het probleem. Door het leefklimaat te verbeteren of aan algemene preventie te doen voorkomen we vaak dat leerlingen gedemotiveerd raken of faalangstig zijn/worden.

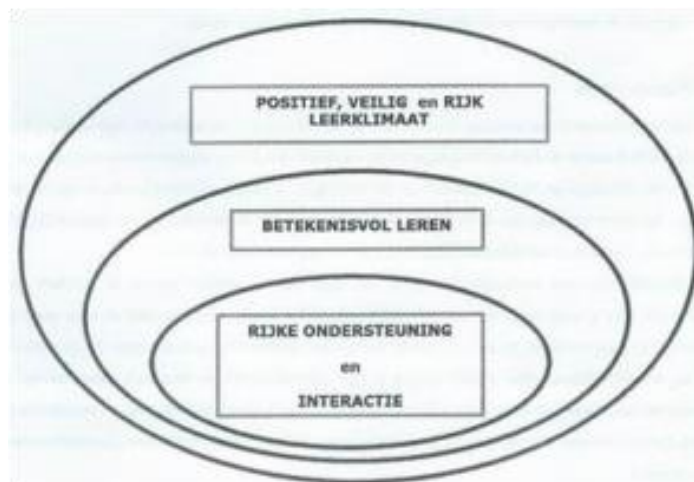
5.2.1 Klasomgeving

Creëer een krachtige leeromgeving voor je leerlingen in de klas. In een krachtige leeromgeving worden keuzes gemaakt voor werkvormen, leermiddelen en inhouden, maar rekening houdend met de beginsituatie van de leraar, de leerling en de omgeving. Een krachtige leeromgeving moet uiteindelijk tot resultaat hebben dat de leerlingen de doelstellingen van in de leerplannen bereiken. (lectoren opvoedkunde PXL, 2013-2014)

Houd het competentiegevoel, het welbevinden en de betrokkenheid hoog van de leerling. Zorg voor sterk uitdagende leersituaties. Laat de leerlingen zelf op ontdekking gaan, maar pas het niveau wel aan, aan de leerlingen. Bij een krachtige leeromgeving gaan we de leerlingen

maximaal betrekken in het leren en het doen. In onderstaande afbeelding staat wat nodig is om een krachtige leeromgeving te creëren. (Lerarenopleiding Thomas More, z.j.)

Een positief, veilig en rijk leerklimaat kan je pas bekomen als jij als leraar de achtergrond van de leerlingen goed kent en wat hun kennen en kunnen is. Je moet het welbevinden verhogen. Dit doe je door doelstellingen op te stellen die voor de leerlingen uitdagend zijn, maar aangepast aan hun niveau. Je biedt als leraar een veilige en warme omgeving. Openstaan voor ideeën van de leerlingen bevordert de motivatie en je moet zeker een luisterend oor bieden. (Lerarenopleiding Thomas More)

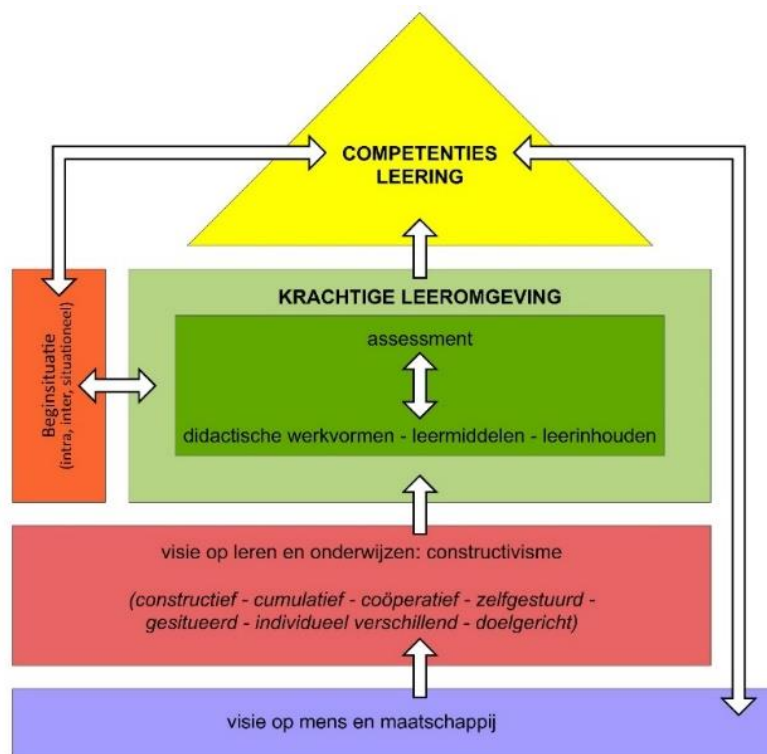


Figuur 27 Lerarenopleiding Thomas More

Met betekenisvol leren wordt bedoeld dat je als leraar rekening moet houden met de didactische principes. Wissel voldoende af in werkvormen en houdt rekening met de achtergronden van de leerlingen. Werk doelgericht met de leerplannen in je achterhoofd. Houdt ook rekening met de voorkennis van de leerlingen en probeer hier zo veel mogelijk op in te spelen. Als je de informatie kan koppelen aan al bestaande informatie, dan kunnen de leerlingen veel beter meewerken in je les en begrijpen ze de informatie ook veel beter. (Lerarenopleiding Thomas More, z.j.)

Het laatste deel van de krachtige leeromgeving is de rijke ondersteuning en interactie. Dit sluit deels aan bij het betekenisvol leren. Pas voldoende werkvormen toe zodat je inspeelt op alle leerstrategieën van de leerlingen. Laat de leerlingen zelf opzoek gaan naar verbanden doorheen de leerstof in groep. Zo helpen ze elkaar en vinden ze de rode draad doorheen de leerstof. Voer regelmatig terugkoppelingsgesprekken om de leerlingen de rode draad te blijven laten zien.

Biedt als leraar dus voldoende ondersteuning in de klassen en geef voldoende feedback aan de leerlingen. (Lerarenopleiding Thomas More) Als leraar kan je terugvallen op het didactisch model om een eigen leeromgeving op te bouwen en er zo voor te zorgen dat je leerlingen aan de drie pijlers kunnen voldoen. De voordelen van dit didactisch model is dat je als leraar een hulpmiddel hebt om te plannen en te evalueren, maar ook dat je de rode draad ziet tussen al je lessen. (lectoren opvoedkunde PXL, 2013-2014)



Figuur 27 Didactisch model - PXL Education opvoedkunde 1A

Nog enkele tips die kunnen helpen om de faalangst bij leerlingen weg te nemen in de klas en hierdoor het klasklimaat te bevorderen:

- Laat merken dat fouten maken mag.
- Probeer te zorgen dat ze reële eisen stellen aan zichzelf.
- Praat over faalangst, dan merken kinderen dat zij niet alleen staan daarin.
- Neem de tijdsdruk weg bij toetsen.
- Stel alleen een klassikale vraag als je zeker weet dat het antwoord goed zal zijn.
- Geef geen vraag voor het bord, maar laat ze vanaf hun plek het antwoord vertellen.

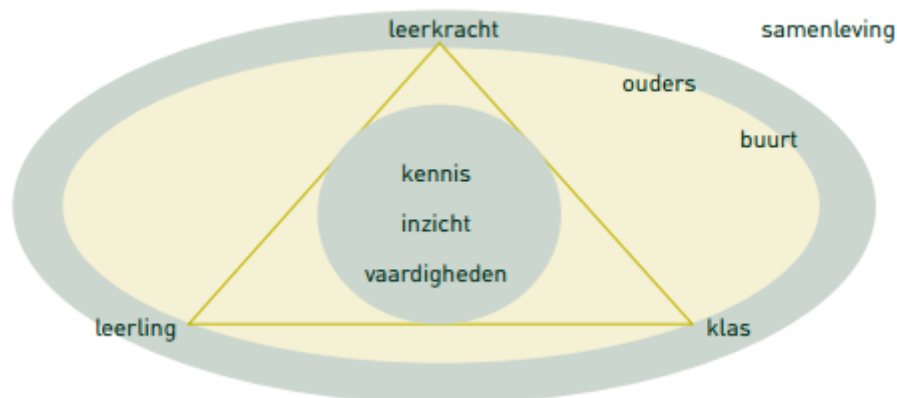
(<http://wij-leren.nl/gedragsproblemen-in-de-klas.php>)

5.2.2 Klasmanagement

“Met klasmanagement bedoelen we de deskundigheid van de leraar om de leer- en onderwijsactiviteiten zo te organiseren, dat de voorwaarden vervuld zijn om de beoogde doelen bij de lerende te realiseren”. (Lectoren opvoedkunde PXL, 2014-2015)

Klasmanagement kan je ook combineren met de preventiepiramide van Deklerck. Deze is opgesteld om probleemgevallen in de klas aan te pakken. (Lectoren opvoedkunde PXL, 2014-2015) Klasmanagement en preventie zijn zeer belangrijk als je als leraar met een goed gevoel voor de klas wil staan en je de klas onder controle wil houden. Veel leraren zijn angstig om een klas binnen te gaan omdat zij weten dat het uit de hand gaat lopen. Als leraar moet je niet alleen duidelijkheid en veiligheid bieden voor de leerlingen in de klas, maar ook voor jezelf. Dit allemaal om de competentie, het welbevinden en de betrokkenheid te verhogen (Lectoren opvoedkunde PXL, 2014-2015) waardoor je betere inzichten krijgt in jezelf en in je studie en dit als positief gevolg heeft dat je faalangst minder wordt. (Deci & Ryan, z.j.)

Voor leraren is klasmanagement vaak een steun om op terug te vallen als het moeilijk gaat in de klas. Een leraar leert het volgende als het gaat om klasmanagement: de mate waarin de leerkrachten (en het team) bekwaam zijn en daarin getraind worden. Hoe een (moeilijke) klas beheren? Hoe inspelen op incidenten? Hoe omgaan met verschillende kliekjes? Hoe de positieve aspecten inzetten voor een goede werksfeer en leerhouding? Klasmanagement houdt ook in dat leerkrachten zich trainen in het opmerken van 'gevaarsignalen'. (Leerkracht, veerkracht, 2001) Om de werking van een klas optimaal te laten verlopen heeft Jo Voets volgend model ontworpen.



Figuur 29 Bron: Leerkracht, Veerkracht, Jo Voets

De leraar, de leerling en de klas moeten een gelijkbenige driehoek vormen om het werkniveau van de leerling en de leraar optimaal te laten verlopen. Een doorlopende lijn geeft een goede werkbare situatie weer. Een onderbroken lijn, een verbroken relatie en een stippenlijn geeft een moeilijke relatie weer. (Leerkracht, Veerkracht, 2001) Hieruit blijkt dat er ook voor leerlingen een goed klasmanagement moet zijn om goed te kunnen functioneren in een klas.

5.2.2.1 Beïnvloedende factoren (Overgenomen uit: Opvoedkunde 2A, 2014-2015)

5.2.2.1.1 Stemgebruik en lichaamstaal

Stemgebruik en lichaamstaal zijn de twee belangrijkste factoren in het voorkomen van een persoon. Dit zijn ook de eerste dingen waar nieuwe personen mee in aanraking zullen komen. Een eerste indruk is ook de indruk die altijd blijft bij andere. Dit wordt de sociale perceptie genoemd. Veel ergernissen bij gesprekspartners of leerlingen zijn: te zenuwachtige houding, dialect, te luid praten, te hoge klank, heesheid, te snel praten, spelfouten en een onzekere spreekstijl. Als een leraar merkt dat hij of zij problemen heeft bij het spreken, dan kan de persoon in kwestie altijd hulp gaan zoeken bij een logopedist om aan de stemklanken te werken. Een lichaamshouding kan situatiegebonden zijn. Zo kan je een dominerende indruk geven, een onderdanige, een ontspannende een staande of een zittende houding aannemen. Ook dit hangt weer af van persoon tot persoon.

5.2.2.1.2 De maatschappij

De toenemende opvoedkundige rol van de leraar (en de daarmee samenhangende uitdagingen qua tuchthandhaving) kunnen verklaard worden vanuit een aantal duidelijke maatschappelijke en onderwijskundige evoluties. Ten eerste zijn er de gewijzigde gezinssituaties. Steeds vaker gaan beide ouders uit werken, waardoor ze minder tijd hebben voor hun kinderen. Daarnaast groeit het aantal alternatieve gezinsvormen, met een duidelijke stijging in het aantal eenoudergezinnen. Daar komen de kostwinst en de opvoeding sowieso op de schouders van één ouder terecht. Niet te onderschatten is tenslotte de impact van de vele echtscheidingen en ouderschapsregelingen op de leerlingen zelf. Zij kunnen met hun problemen thuis niet terecht en zoeken een luisterend oor bij hun leraren.

Een tweede maatschappelijke evolutie, die leidt tot meer tuchtproblemen, is de ontkerkelijking van de maatschappij. Terwijl iedereen vroeger dezelfde door de kerk opgelegde waarden respecteerde, kan je tegenwoordig makkelijker je eigen waarden en normen bepalen. Bovendien krijgen jongeren in de media vaak zeer twijfelachtige voorbeelden te zien. Ze hebben daardoor heel wat sturing nodig. Daarnaast was onze maatschappij vroeger strikt Christelijk, terwijl we nu in een multiculturele samenleving wonen. Het contact met andere culturen en gebruiken verloopt niet altijd vlekkeloos, en ook op vlak van openheid en solidariteit vraagt men van scholen een voortrekkersrol.

Tenslotte zijn de leerlingen en ouders niet meer hetzelfde als pakweg 20 jaar geleden. Ze zijn mondiger en nemen niet meer zo gemakkelijk iets voor waar aan. Ze eisen inbreng en inspraak en krijgen die via nieuwe werkvormen en participatiestructuren. De rol van de leerlingen is dus verschoven van passieve luisteraars naar actieve deelnemers. Uiteraard is daardoor ook de rol van de leerkracht veranderd. Terwijl die vroeger een expert was in zijn vak, en ook zo werd beschouwd door de leerlingen en hun ouders, is zijn overwicht qua kennis tegenwoordig heel wat minder groot. Door de opkomst van het internet en de enorme groei in alle domeinen van de wetenschap is de hoeveelheid kennis de afgelopen eeuw enorm toegenomen. Het beschikbare kennisbestand evolueert zo snel. Het heeft dan ook nog maar weinig zin om leerlingen statische kennis vanbuiten te laten leren. Het onderwijs speelt hierop in door te focussen op het aanleren van vaardigheden, zoals het kunnen opzoeken van geschikte informatie, dingen met elkaar in verband kunnen brengen en bestaande kennis kunnen toepassen in nieuwe situaties. Het onderwijs wordt dus steeds meer praktijkgericht en probeert zo goed mogelijk in te spelen op de leefwereld en het toekomstige werkveld van de leerlingen. De leraar komt hierdoor veel dichterbij de leerlingen te staan als coach, en begeleidt hen in hun zoektocht naar kennis.

Alle bovenstaande ontwikkelingen zorgen ervoor dat de opvoedkundige rol van de leraar blijft groeien. Net zoals ouders regelmatig discussies hebben met hun kinderen over opvoeding en huisregels, zo hebben leraren die nu ook met hun leerlingen over de gedragsregels en afspraken in de klas en daarbuiten. De overheid is zich bewust van deze verruimde taakinving, getuige het feit dat 'de leraar als opvoeder' de tweede typefunctie van de basiscompetenties is.

5.2.2.2 De zes stijlen waar een klas aan voldoet (Overgenomen uit opvoedkunde 2A, klasmanagement, 2014-2015)

Een klas kan zes kenmerken vertonen. Deze werden opgesteld door Doyle.

5.2.2.2.1 Multidimensionaliteit

De taken die in een klas uitgevoerd worden kunnen sterk van elkaar verschillen. Soms zorg je hier bewust zelf voor door te differentiëren, maar vaak ook niet. Zo let de ene leerling aandachtig op terwijl de ander zich nauwelijks kan wakker houden, stelt iemand een vraag terwijl twee anderen overleggen over een eerdere stelling, zijn snelle leerlingen al klaar terwijl de anderen nog met een opdracht bezig zijn, enzovoort. Bovendien hebben leerlingen andere doelen en voorkeuren, soms tegengestelde opvattingen, wisselende motivatie en uiteenlopende capaciteiten. De één wil graag hoge punten halen om later ingenieur te kunnen worden, terwijl de ander bakker wil zijn en het nut van theorievakken als geschiedenis totaal niet inziet. Enerzijds moet de leraar dus rekening houden met de uiteenlopende kenmerken van zijn leerlingen, maar anderzijds moet hij ook werken aan afstemming en samenhang. Deze tegengestelde opdrachten brengen een zekere spanning met zich mee.

5.2.2.2.2 Gelijktijdigheid

Bijna steeds gebeuren er verschillende dingen tegelijk in een klas. De leraar moet overal aandacht voor hebben, en op alles en iedereen toezicht houden. Tijdens een discussie moet hij zorgen dat iedereen aan bod komt, luisteren naar de leerling die aan het woord is, een andere leerling die zit te dromen terug bij de les betrekken, nagaan of iedereen alles begrijpt, etc. Hoe meer interactie je zelf genereert, hoe groter de gelijktijdigheid. Het spreekt voor zich dat dit de nodige managementcapaciteiten vereist.

5.2.2.2.3 Onmiddellijkheid

Je moet meteen kunnen reageren als er iets gebeurt. Uit het onderzoek van Kounin (1970) blijkt onder andere dat het houden van orde in een klas ten dele afhangt van de bekwaamheid van leraren om onmiddellijk en gepast te reageren op de snelle stroom van gebeurtenissen. Wanneer er een relletje ontstaat heb je geen tijd om even te gaan zitten en grondig te overpeinzen wat de meest wenselijke tussenkomst zou zijn. Het klasgebeuren loopt immers gewoon verder. Je denkt daarom tijdens het voorbereiden van je les best goed na over vragen als: 'Hoe beloon ik iemand die goed meewerkt?', 'Hoe reageer ik op iemand die de les stoort?', enzovoort. Het loont ook de moeite om routines in te bouwen voor bepaalde situaties, zodat je zo consequent mogelijk handelt. En zoals we later nog zullen zien: als je het echt niet meer weet kan je een definitieve reactie ook uitstellen tot na de les.

Zo goed als elke gebeurtenis vraagt dus om een onmiddellijke reactie, maar in geval van emotionaliteit is het vaak beter om er na de les op terug te komen. Hierbij gelden twee gouden regels: doe het zo snel mogelijk na de les en trek hier voldoende tijd voor uit zodat het probleem ook effectief kan uitgeklaard worden.

5.2.2.2.4 Onvoorspelbaarheid

Hoe goed je je les voorbereidt, er gebeuren nog regelmatig dingen waarop je je niet had kunnen voorzien. Denk maar aan het jaarlijkse brandalarm, een ongeluk op het kruispunt voor je venster, een enorme onweersbui, de stroom die uitvalt, een leerling die moet overgeven, enzovoort. Hier komt de ervaring bovendien: hoe vaker je dit soort situaties meemaakt, hoe flexibeler je erop kan inspelen. Laat het een geruststelling zijn te weten dat je niet alles kan uitsluiten.

5.2.2.2.5 Openbaarheid

Een extra moeilijkheid van interacties in een klas is dat ze steeds zichtbaar zijn voor iedereen. Om deze openbaarheid van de klassituatie te verduidelijken gebruikt Lortie (1975) de volgende beeldspraak: "*Leraren en leerlingen bevinden zich in visbokalen: iedere leerling kan zien hoe anderen behandeld worden*". Andere leerlingen zien hoe je reageert op een probleemleerling en hun verwachtingen worden erdoor beïnvloed. Wanneer je bijvoorbeeld oogluikend toelaat dat iemand zijn opdracht te laat indient, dan geef je impliciet aan de anderen het signaal dat zij in het vervolg ook wel wat te laat mogen zijn. Wees dus steeds attent voor de eerste tekenen van ordeverstoring en reageer er onmiddellijk op. Een vlammetje doven is immers makkelijker dan een grote brand blussen. In beide gevallen heb je openbaar gereageerd en heb je aan de anderen duidelijk gemaakt dat je aandacht voor je les verwacht en dat jij de leider bent.

5.2.2.2.6 Geschiedenis

Een laatste kenmerk van een klas is haar geschiedenis. Leerlingen zitten dag in dag uit samen, vaak schooljaren aan een stuk. Ze hebben samen al heel wat watertjes doorzwommen en dit werkt door in de regels die in een klas leven. Als leerlingen bijvoorbeeld van de vorige leraar mochten drinken tijdens de les, zal een plots verbod tot protest leiden. Als nieuwe leraar moet je ook wat rekening houden met de eerdere ervaringen van de groep. Bovendien is de geschiedenis niet beperkt tot de gezamenlijke gebeurtenissen, maar speelt ook jouw situatie

voordat je in deze specifieke klas kwam een rol. Een leraar met het imago 'een gemakkelijke te zijn' zal extra hard moeten werken om hiervan verlost te geraken.

Het is als leraar belangrijk om te weten hoe een klas in elkaar zit om er op de juiste manier mee om te gaan.



"It looks like you have everything under control."

Figuur 30 Bron: <http://nl.depositphotos.com/32550633/stock-photo-chaos-in-the-classroom-cartoon.html>

5.2.3 Leer je leerlingen kennen

5.2.3.1 Breed observeren

Als leraar is het belangrijk dat je de klasgroep kent zodat je weet wie er allemaal in je klas zit. Door breed te observeren krijgt men als leraar een zicht op de diversiteit in de groep. Je leert de verschillende sociale gedragingen kennen in verschillende situaties in de klas. Door breed te observeren speel je als leraar in op drie gegevens van je klas: de diversiteit, de perspectieven en de aanwezige competenties. Hierdoor kan je gemakkelijk je lessen afspelen op de groep leerlingen die je voor je hebt. Je kan je leerlingen het best breed observeren in een groepswerk waar samenwerkend leren centraal staat. Laat hen na afloop een SWOT-analyse maken van het groepswerk en laat hen dit toelichten. Zo heb jij als leraar ook een goed beeld van het groepswerk. Observeer hen ook in andere omgevingen, zoals op de speelplaats, in de gang, tijdens de studie, ... Zo krijg je nog een beter beeld van je leerlingen. (Aelterman et al., z.j.)

Een SWOT-analyse analyseert de sterksten en de zwakten van een groep. SWOT staat voor het volgende (Cornillie, 2014, p.91):

Strengths of te wel je sterke kanten

Waar ben je goed in? je sterke kanten zijn intern. Je kunt deze zelf beïnvloeden.

Weakness of te wel je zwakke kanten

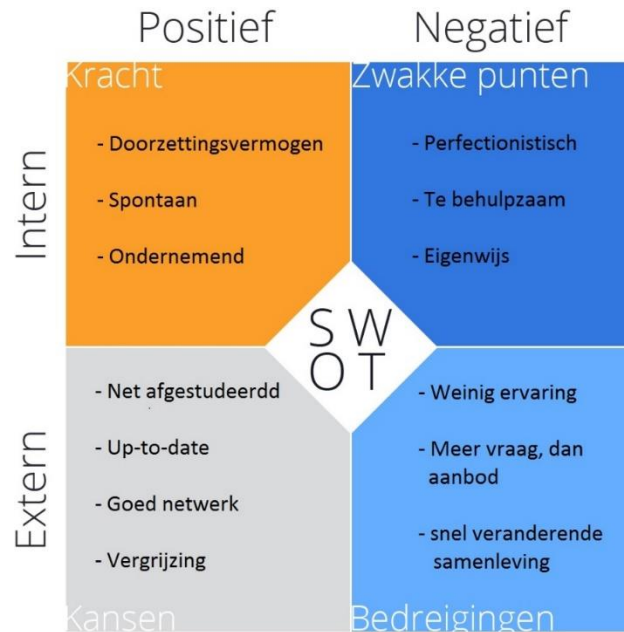
Waar ben je niet zo goed in? Net zoals je sterke kanten zijn je zwakke kanten ook intern. Je kunt zelf met je zwakke kanten aan de slag om ze te verbeteren.

Opportunities of te wel kansen

Kansen zijn zaken waar je voortgang door gestimuleerd kan worden.

Threats of te wel bedreigingen

Bedreigingen zijn bepaalde zaken die ervoor kunnen zorgen dat jouw vooruitgang belemmerd wordt.



Figuur 31 Bron: <http://assessmenttrainer.nl/assessment-oefenen/swot-analyse/>

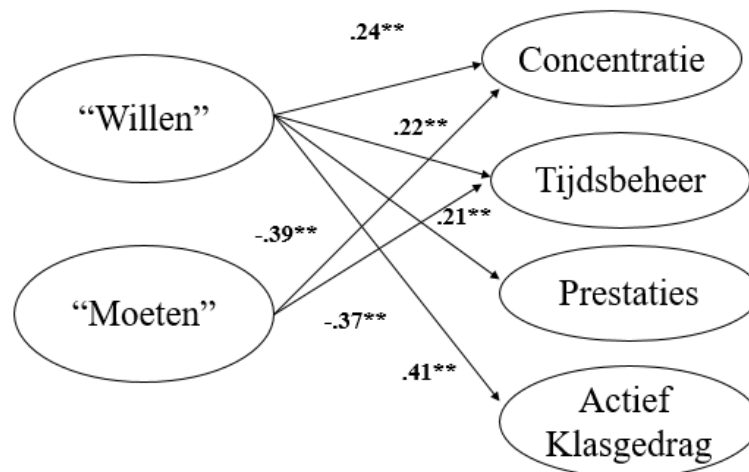
5.2.3.2 Communiceren

Om je leerlingen te leren kennen, is communicatie zeker van belang. Zowel communicatie met de ouders, als communicatie met de leerlingen.

Non-verbale communicatie is bijvoorbeeld oogcontact maken, gelaatsuitdrukkingen, gebaren met de handen en je lichaamshouding. Verbaal gedrag is communicatie met woorden en/of geluiden. Deze twee delen spelen een heel grote rol in het communiceren tussen de leraar en de leerlingen. Als jij een boodschap overbrengt en je non-verbale communicatie komt niet overeen met de boodschap, dan heeft de boodschap geen effect op de leerlingen. (Cornillie, 2014) Ook is het belangrijk rekening te houden met het communiceren naar leerlingen met faalangst toe. Probeer als leraar zoveel mogelijk met het werkwoord 'hebben' te spreken. Hebben is een dynamisch woord wat kan veranderen. (Cornillie, 2014)

5.2.3.3 Autonomie-ondersteunende communicatie

Tijdens het praten met leerlingen probeer dan de prestatiedruk niet te benadrukken. Gebruik meer het werkwoord 'willen' in de zinnen die je gebruikt, dat heeft tot gevolg dat de autonome motivatie meer gestimuleerd wordt. Dit werkt veel positiever op leerlingen dan de verplichting. Een voorbeeld: zeg niet: "Jullie moeten tegen volgende les opdracht 6 tot 10 gemaakt hebben!", maar zeg: 'Ik zou graag willen dat jullie tegen volgende les opdracht 6 tot 10 hebben gemaakt, omdat jullie de start van de volgende les beter kunnen begrijpen.' (Cornillie, 2014)



Figuur 32 Universiteit Gent - Motiveren PPT

Met autonomie-ondersteunende communicatie bedoelen we een context waarin de jongeren het gevoel hebben om zelf inbreng te mogen geven in de les en dus in hun leerproces. (Universiteit Gent, Motiveren ppt).

5.2.3.4 Feedback geven

Maak in de lessen gebruik van oppeppers. Spreek de leerlingen aan op hun kwaliteiten, geef ze positieve feedback en breng in kaart wat ze goed kunnen. Zo verhoog je het zelfbeeld van de leerlingen en zo verhoogt hun competentie, welbevinden en betrokkenheid in de les waardoor hun faalangst zal dalen. (Cornillie, 2014)

Feedback kan op twee manieren gegeven worden: positief en negatief. Positieve feedback zorgt ervoor dat de leerbereidheid gaat stijgen, terwijl negatieve feedback de leerbereidheid doet dalen. Bij leerlingen die meer positieve feedback krijgen, gaat de doelmatigheidsbeleving vooruit. Als leerlingen geconfronteerd worden met negatieve feedback dan kent hun doelmatigheidsbeleving een lagere ontwikkeling. (Vansteenkiste & Sierens, 2007) De feedback die gegeven wordt, speelt ook in op de motivatie van de leerlingen. Zo zal positieve feedback inspelen op de intrinsieke motivatie van de leerlingen. (Vanhoof et al., 2012)

Feedback mag niet inspelen op de persoon, maar op het gedrag. Een goed moment voor feedback is direct na een instructie. De leraar kijkt, luistert en weet wat een leerling nog nodig heeft om de taak te volbrengen of het lesdoel te halen. Voorwaarde is dan wel dat alle leerlingen actief betrokken zijn bij de instructie, anders valt er weinig te observeren voor de leraar.

Feed up voorafgaand aan de opgaven: 'Wat zijn de leerdoelen?', 'Wat moet de leerling weten, begrijpen of kunnen?'

Feedback als terugkoppeling tijdens en na de opgaven: 'Welke vooruitgang wordt geboekt richting het leerdoel?'

Feed forward: planning van volgende les of activiteit als vervolg op de feedback: 'Welke aanpak is nodig om verder te komen?'

Henderlong en Lepper (2002) hebben vijf criteria opgesteld waaraan goede feedback aan moet voldoen om het beoogde resultaat te bekomen. (Vanhoof et al., 2012)

5.2.3.4.1 Oprechtheid

Ervaren de leerlingen de feedback als eerlijk, dan spreekt men van oprechtheid. Hoe gericht je feedback gaat geven, hoe beter de leerlingen de feedback kunnen opnemen en begrijpen. Stel dat een leerling een goede toets heeft gemaakt en de feedback komt niet geloofwaardig over, dan zal de leerling zich afvragen waarom de feedback niet oprecht was. Dit heeft een invloed op de intrinsieke motivatie van de leerling.

5.2.3.4.2 Feedback en attributie

Met attributie bedoelen we de resultaten waaraan men een succes of een mislukking aan toeschrijft. Een leerling schrijft zijn slechte resultaten toe aan een stabiele factor zoals zijn intelligentie, dan zal de motivatie van de leerling negatief beïnvloed worden omdat hij er niets aan kan veranderen. Als de leerling zijn slechte resultaten toeschrijft aan een variabele factor, dan kan het zijn dat de motivatie verhoogt zal worden.

5.2.3.4.3 Feedback en het ervaren van autonomie

Hier maakt men het onderscheid tussen de feedback die aan de leerlingen gegeven wordt omdat ze een taak hebben afgewerkt en ze het zelf wilden en tussen de feedback die gegeven werd omdat ze een taak moesten afwerken. Hoe meer positieve feedback een leerling krijgt, hoe beter hun autonomiegevoel wordt.

5.2.3.4.4 Ingebakken boodschap over de doelmatigheid van de leerlingen

Als de ontvanger zich competent genoeg voelt, dan zal de positieve feedback motiverender werken. Ook feedback geven op het proces en op de leerdoelen die bereikt moeten worden, bevordert de motivatie van de leerling.

5.2.3.4.5 Achterliggende standaarden en verwachtingen

Maak voor je leerlingen realistische doelen op. Hoe moeilijker de leerdoelen zijn, hoe moeilijker het voor de leerlingen is om zichzelf te motiveren. Geef feedback op het proces en op de leerdoelen die al gehaald zijn. Dat zal de leerling meer moed geven en zal de motivatie doen stijgen.

Als je als beginnend leerkracht voor een nieuwe klas staat dan kan volgend hulpmiddel je helpen om een globaal beeld te krijgen van je leerlingen in een bepaalde klas en hoe jij als leraar op die klas reageert. (Gedragsproblemen in de klas.nl) De bedoeling van deze ratio is om van een negatieve sfeer naar een positieve sfeer te gaan. Je kan deze test zo veel uitvoeren als jij zelf maar wil. Het beste is dan ook om een verbetering te zien telkens wanneer jij deze test afneemt in een klas. Als de sfeer van negatief omgezet wordt naar een positieve sfeer, dan zal dit ook zorgen voor een verhoging van het welbevinden van de leerlingen in de klas, maar ook voor een verhoging van het welbevinden van de leraar vooraan in de klas. (Gedragsproblemen in de klas)²⁵

5.2.3.5 Geweldloze communicatie (Overgenomen uit voc pop 3A – 2016-2017)

Marshall Rosenberg staat wereldwijd bekend om zijn tips rond geweldloze communicatie. Marshall heeft vier stappen uitgewerkt over hoe je geweldloos moet communiceren. Deze stappen kan je zowel op jezelf richten als op jouw behoeften.

²⁵ Verschuren M., (2013-2014, jaargang 33). De kracht van reflecteren in de rekenles. *Bartjens*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, via https://erwd.nl/_downloads/leren-rekenen/hoofdstuk-5/artikelen/de-kracht-van-goede-feedback-m-verschuren.pdf

1	Waarneming 'Als ik zie hoor...'	Observeer; feiten - geen oordelen/interpretaties; enkel waarneming benoemen
2	Gevoel 'dan voel ik mij...'	Wat roept de waarneming in je op? – benoem je gevoelens
3	Behoefte 'omdat ik behoefte heb aan/ik heb nodig/ik zou willen/ik verlang...'	Wat heb je op dat moment nodig – definieer je behoeften achter het gevoel
4	Verzoek 'Ben je bereid om... te doen?'	Concrete actie voorstellen – helder, positief, haalbaar verzoek

Een andere schematische voorstelling van de vier stappen is de volgende:



Figuur 33 Bron: <http://www.vitaliserendcommuniceren.nl/school/cursus-opvoeden-in-balans.html>

De oranje beweging geeft aan hoe je geweldloos communiceert, vertrekkende vanuit eigen waarneming/gevoel. Bijvoorbeeld: 'Als ik je hoor zeggen dat je teleurgesteld bent, schrik ik omdat ik graag iets waardevols wil bijdragen.'

De paarse beweging geeft aan hoe je geweldloos kan communiceren als je vertrekt vanuit de ervaring/mogelijke behoefte van de ander. Bijvoorbeeld: 'Voel je je verdrietig omdat je graag wilt dat de ander echt naar je luistert?'

Ook onderstaande figuur kan je raadplegen als je geweldloos wil communiceren.



Figuur 34 Bron: <https://www.pinterest.com/bergdorp/geweldloze-communicatie/>

Als je een goed en empathisch gesprek wil voeren met je gesprekspartner dan kan je steunen op volgende ezelsbruggetjes: (Skopinski, 2016-2017)

- Laat OMA thuis
 - o Oordelen
 - Objectief blijven
 - o Meningen
 - Gesprekspartner staat centraal
 - o Aannames
 - Veronderstellingen
- Breng ANNA mee
 - o Altijd navragen
 - Is het duidelijk dat, ...
 - Herhalen, samenvatten, ...
 - o Nooit aannemen
- Wees een OEN
 - o Open
 - o Eerlijk
 - o Nieuwsgierig
- Geen nood aan NIVEA
 - o Niet invullen voor een ander
- Maak je niet DIK
 - o Denk in kwaliteiten

5.2.4 De negen teamrollen van Belbin



Meredith Belbin (1929-...)

Meredith Belbin is een wetenschapper, geboren in Engeland. Hij heeft psychologie gestudeerd aan de Universiteit van Cambridge. In 1998 ontwierp hij de negen teamrollen. (Wikipedia) Deze rollen beschrijven hoe personen zich gedragen als zij in groep moeten samenwerken met andere personen. Iedereen heeft andere gedragingen als hij of zij moet werken in groep. (Mensen in bedrijf, 2014) Als leraar is het dus makkelijker om de verschillende rollen in een klas te kennen. Als er een groepswork plaatsvindt, worden de beste groepen samengesteld als er allemaal verschillende rollen inzitten. Deze rollen versterken elkaar en vullen elkaar aan. (Mensen in bedrijf 2014) Het doel van deze teamrollen is om de kwaliteiten en de talenten te ontdekken en te herkennen zodat je deze goed kan toepassen in verschillende situaties. (Coolwijk et al, z.j.)

De bedrijfsmens in de organisator van de groep. Hij of zij is taakgericht en is een harde werker. De brononderzoeker is een vrolijk en extravert persoon. Hij of zij is altijd heel enthousiast over taken en verzint altijd nieuwe ideeën. De brononderzoeker moet altijd een uitdaging hebben of hij/zij is snel verveeld. De plant is de creatieve van de groep. Komt altijd met verrassende ideeën, maar laat een verstrooide indruk achter. De monitor is verstandig en kritisch. Hij denkt altijd een stap verder dan de rest. De vormer is een gedreven persoon. Op zoek naar uitdagingen en is heel recht toe recht aan. De voorzitter is de coördinator van het team. De

zorgdrager merkt altijd op als het team verkeerd bezig is. De groepswerker is meegaand en heel behulpzaam. Hij of zij zoekt altijd de vrede in het team. Als laatste hebben we de specialist. Hij of zij is altijd gefocust op één vakgebied, waardoor hij zich niet altijd even comfortabel voelt in bepaalde opdrachten. (Mensen in bedrijf, 2014)

Al deze rollen hebben valkuilen, maar dragen wel allemaal hun steentje bij aan de groep. Om de rollen bij kinderen te ontdekken heeft Coolwijk het bordspel Team Toppers ontworpen. In het onderwijs moet men deze verscheidenheden benutten. Het laat de leerlingen inzien dat je elkaar nodig hebt om tot een goed resultaat te komen. (Coolwijk, z.j.) Voor kinderen worden deze negen rollen als volgt omschreven:

- Koning (voorzitter): je vindt het leuk om mensen te laten samenwerken aan een taak
- Schildwacht (zorgdrager): je wilt dat alles klopt, aan alles gedacht is en dat alles veilig is
- Smid (bedrijfsman): je zorgt dat dingen voor elkaar komen, niet praten maar doen
- Sint-Bernhard (groepswerker): je zoekt graag contact met anderen, bent vriendelijk en behulpzaam
- Ridder (vormer): je neemt graag de leiding en houdt van snelle actie
- Tovenaar (plant): je bent een creatieve denker met een rijke fantasie
- Troubadour (brononderzoeker): je bent een vrolijk en open persoon die altijd op zoek is naar nieuwe avonturen
- Uil (monitor): je bent een verstandig persoon, die alles van alle kanten wil bekijken
- Alchemist (specialist): je bent een stille eenling die veel van één onderwerp afweet en daar alle tijd in stopt

Figuur 35 De teamrollen in de klas

Als leraar is het niet altijd even gemakkelijk om elke klas, ieder lesuur onder controle te houden. Als je als leraar met faalangst voor de klas staat, dan is het goed om te weten dat je altijd kan terugvallen op bepaalde situaties, mogelijkheden om de klas rustig te krijgen en je de grip weer hebt op de klas en op je les.

5.3 Niveau 3 en 4: specifieke preventie en probleemaanpak

De laatste twee niveaus richten zich wel specifieker tot het probleem. We gaan een specifiek probleem proberen te voorkomen of we gaan het probleem bestrijden.

5.3.1 Herkennen van faalangst in de klas

Faalangstige kinderen hebben een grote behoefte aan positieve feedback op hun doen en laten, ook al denken ze negatief over zichzelf. Als de leraar een nieuwe opdracht geeft, dan zijn faalangstige kinderen vaak onzeker. Ze weten niet goed hoe ze aan de opdracht moeten beginnen als de leraar te weinig instructie geeft. Wanneer de leerkracht een vraag stelt, duiken faalangstige leerlingen vaak weg achter anderen of doen ze alsof ze naarstig bezig zijn met iets, zodanig dat de leerkracht hen er niet zou uitpikken om de vraag te beantwoorden. Voor en tijdens een toets kunnen ze last hebben van het niet kunnen stilzitten. Ze kunnen nauwelijks stilzitten. Het kan zijn dat ze heel veel vragen stellen over wat er precies verwacht wordt. Bij het maken van toetsen starten ze vaak later dan de andere leerlingen omdat ze teveel twijfelen aan zichzelf of beginnen ze heel snel aan de toets zonder de opgaven te lezen omdat ze de angst hebben iets te vergeten van de leerstof. Ze zijn vaak snel afgeleid door geluiden, bewegingen en andere prikkels in de omgeving. Op het einde van de toets raken ze soms in

paniek wanneer ze alles nog eens herbekijken omdat ze onzeker zijn over de ingevulde antwoorden. Ze kunnen na afloop niet inschatten of ze het er goed of slecht vanaf gebracht hebben. Faalangstige leerlingen voelen zich vaak niet goed in het gezelschap van andere kinderen die populair zijn in de klas. Ze zoeken het liefst grote groepen op waar ze zich kunnen verbergen. Ze zijn zeer gevoelig voor kritiek. Ze durven ook vaak geen nee zeggen wanneer iemand hen vraagt om iets te doen. (Arteveldehogeschool)

5.3.2 Wat kan de school doen? (Klasse)

Ademhalings- en ontspanningsoefeningen: werken aan lichamelijke rust²⁶.

Leren anders denken: leerlingen leren sturing geven aan gevoelens en gedachten die een opdracht meebrengen. Ze leren onproductieve gedachten en gevoelens (die spanningen en stress meebrengen) opsporen en vervangen door helpende gedachten.

Leren ankeren: leerlingen zoeken naar positieve ankers. een voorwerp, een herinnering dat met positieve, blijde gevoelens te maken heeft, met succesgevoelens beladen is. Mag hij dat voorwerp tijdens de toetsen ook op zijn bank liggen hebben?

Leren leren: leerlingen krijgen concrete studietips (planning, timemanagement, prioriteiten stellen, een toets leren oplossen ...) Leren plannen is goed voor leerlingen die te maken hebben met cognitieve faalangst. (Ikkeerinbeeld) Volgend schema helpt om te leren plannen. (Leerlingenbegeleid, PXL, 2016-2017)

Wat moet ik doen?

Bedenk: wat ga ik precies doen. Denk daarbij niet alleen aan de toets die je moet leren, maar ook aan alle andere dingen die je moet of wilt doen (hobby's, tv kijken, afspraken, computeren, etc.). Door van tevoren na te denken over hoe iets eruit gaat zien, kun je een betere planning maken.

Hoelang duurt ieder deel?

Schat in hoeveel tijd de schooltaak, de afspraak, etc. duurt. Houdt daarbij ook rekening met reistijd, pauzes, etc.

Wanneer ga ik het doen?

Houd bij het maken van de weekplanning/examenplanning rekening met het invullen van wekelijkse verplichtingen die je bent aangegaan, zoals: bijbaantje, sport, hobby, en afspraken die je al gemaakt hebt, zoals film, uitgaan, verjaardag, feestje en dergelijke. En met pauzes; ga bijvoorbeeld na één à twee uur geconcentreerd werken een kwartiertje buiten spelen.

Is deze planning haalbaar?

Zijn deze taken haalbaar in de beschikbare tijd? Is de planning die voor me ligt realistisch?

Grote taken in stukken hakken.

Alle grote taken (bijvoorbeeld een werkstuk maken of een toets) kun je het beste in stukken hakken. Als je volgende week een toets hebt die over een paar hoofdstukken

²⁶ Zie punt 3: methoden om faalangst aan te pakken

gaat, begin je bijvoorbeeld drie of vier dagen van tevoren de tekst globaal te bekijken. Een dag laten ga je de tekst intensief bestuderen, etc. Als je telkens deeltaken stelt blijft het leuk om te doen en haal je het beste resultaat.

Schrijf je planning op.

Een planning kun je noteren in een planner of je kunt zelf (in Word) op de computer een planning maken. Natuurlijk schrijf je die ook in je agenda. Een planning, bijvoorbeeld voor een dag, kun je in een schrijfblok noteren. Daar zet je alles in wat je op die dag moet doen (eventueel met de tijd erbij). Als je iets gedaan hebt, streep je het door. Dat geeft een lekker gevoel.

Controleer je planning regelmatig.

Je moet altijd rekening houden met het feit dat je planning toch niet uitkomt zoals jij het wilde. Door ervaring leer je plannen. Wanneer je niet al je taken afkrijgt, moet je iets anders laten vallen zodat je toch alles gedaan krijgt. De volgende keer zeker meer tijd plannen voor die bepaalde taak. Na een tijdje zie je vanzelf voor welke taak je veel of weinig tijd nodig hebt. Stel niet uit tot morgen wat je vandaag nog kan doen! Als je toch uitstelt, komt je planning voor de volgende dag opnieuw in het gedrang en moet je een deel van je vrije tijd afgeven.

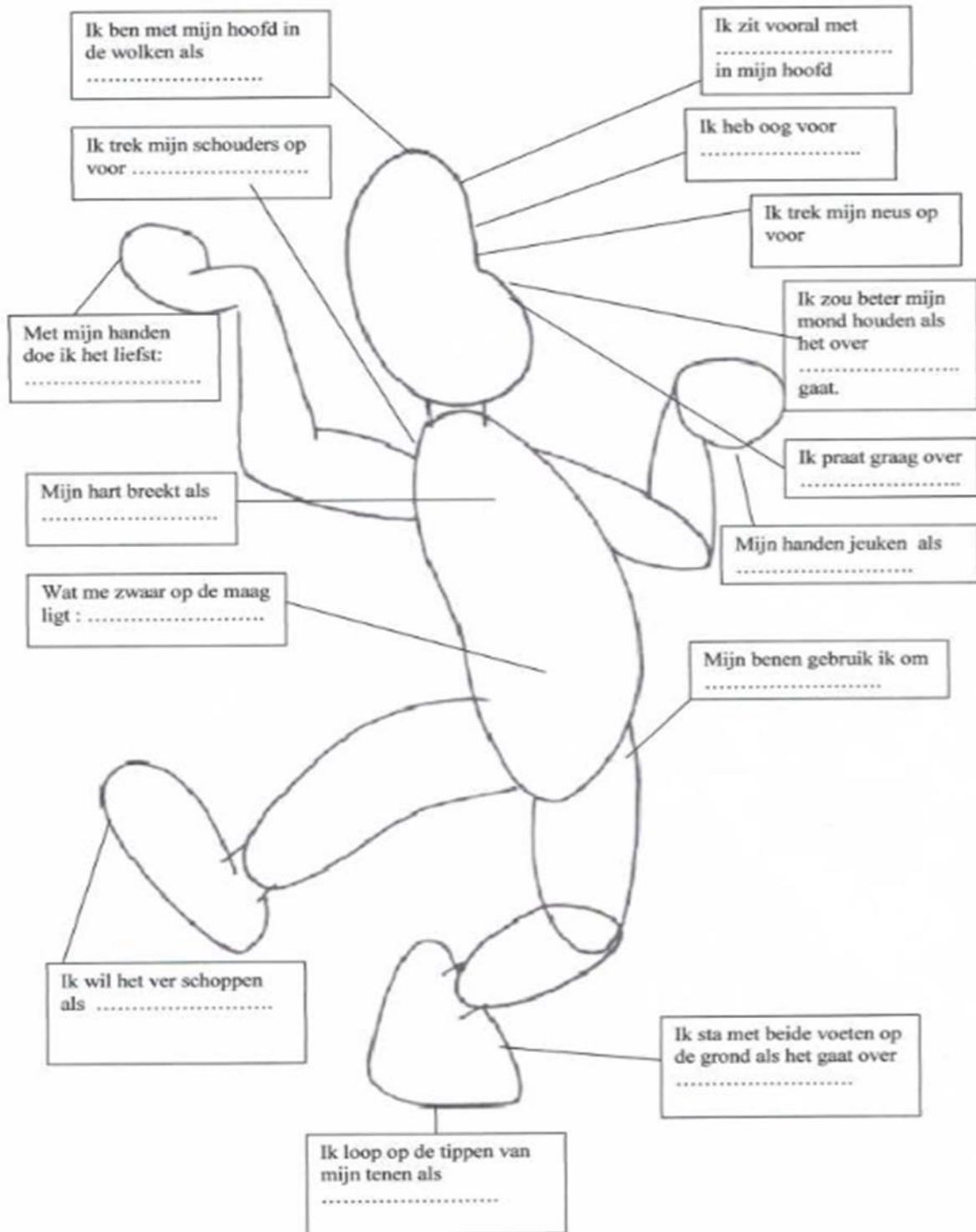
Wees realistisch.

Je zult ongetwijfeld ook ontdekken dat je niet alles heel goed kunt doen. Wees dus realistisch en bepaal je eigen grenzen. Dit betekent dat je duidelijke keuzes moet maken tussen studie, privé en werk. Je hoeft niet met iedereen goede maatjes te zijn, maar een paar goede vrienden zijn onmisbaar. En durf 'nee' te zeggen tegen anderen en tegen jezelf.



Figuur 36 Bron: <http://www.jk-solutions.info/wie-ben-ik.html>

Werken aan het zelfbeeld (kwaliteitenspel, zelfportret, adverteren voor jezelf ...) Een voorbeeld om hieraan te werken bevindt zich op volgende pagina.



Figuur 36 Bron: Keuzemodule SLB - PXL Education, het kwaliteitenmannetje

6 Ontwerponderzoek

In het kader van deze bachelorproef heb ik een projectdag ontworpen. Een dag waarin de leerlingen en leerkrachten centraal staan en waar ze leren ontspannen. Het project gaat door in drie verschillende scholen.

Dit project heeft op 28 maart 2017 plaatsgevonden in de middenschool Kindsheid Jesu te Hasselt.

Dit project heeft op 19 april 2017 plaatsgevonden in de middenschool Linius te Heusden-Zolder.

Dit project heeft op 22 mei 2017 plaatsgevonden in KTA 3 te Hasselt, beter bekend als de Hotelschool te Hasselt.

6.1 De idee

De idee achter deze projectdag is voornamelijk persoonlijke interesse. Faalangst is een onderwerp dat steeds meer en meer in de klassen terug te vinden is. Één op de tien kinderen lijdt aan faalangst (Klasse, Faalangst) Als leraren weten hoe ze moeten omgaan met faalangstige kinderen, dan voelen de leerlingen zich ook beter in de klas. Als we dit terugkoppelen naar het ABC-model, dan verhogen we de betrokkenheid van de faalangstige leerlingen in de klas.



Figuur 38 Bron: <http://www.oabdekkers.nl/2015/10/27/help-de-student-en-docent-de-differentiatie-door-de-student-aan-zet/>

Ook komt dit idee vanuit voorbeelden uit Nederlandse en Belgische gelukscholen. Dit zijn scholen die de sociaal-emotionele ontwikkeling versterken door de leerlingen meer te laten ontspannen tijdens het naar school gaan. In Nederland heb je de lagere school Sint-Nicolaas in Odijk. Dit is een gemeente kort bij Utrecht. Hun visie luidt als volgt:

“Naast cognitieve ontwikkeling gericht op basisvaardigheden, richten wij ons sterk op sociaal emotionele ontwikkeling en kent de school een rijk aanbod aan zaakvakken, creatieve vakken en sportieve activiteiten.”

Evenzeer heb je in België verschillende gelukscholen. De voorbeelden hier zijn uit Desselgem en uit Torhout. SBS Desselgem is een kleuter- en lagere school waar men aandacht heeft voor relaxatie en sociaal-emotionele ontwikkeling. Hieronder staat een afbeelding met acht methoden waaraan de school gedurende drie jaar aan werkt met hun leerlingen.



Figuur 39 Torhout: Gelukschool

Ook in Torhout is een gelukschool gevestigd deze is, in tegenstelling tot de vorige twee scholen, een middelbare school. Zij bieden gratis relaxatielessen aan minimaal één keer per week. Deze sessies worden gegeven door vrijwilligers uit de tweede en derde graad. Op hun website vermelden ze het volgende:

“Tijdens deze sessie wordt een aanbod gegeven dat gebaseerd is op principes uit: progressieve relaxatie, yoga, shiatsu (meridianenleer), meditatietechnieken, creatieve bewegingsexpressie, alfatraining (Silva mind control), ademtherapie, mindfulness, o.a. progressieve -, differentiële en autogene relaxatie, hersen-hartcoherentie.”

Dit zijn enkele voorbeelden van scholen die het belangrijk vinden om te werken aan de ontspanning bij de leerlingen. Vandaar mijn projectdag. Een dag waar ontspanning centraal staat en waarbij de leerlingen even aan niets anders moeten denken.

6.2 Het doel

Het doel van mijn projectdag is om leerlingen te leren omgaan met faalangstige situaties. Ik wil ze methoden aanleren om te leren ontspannen. Ook wil ik de leraren hierbij gaan betrekken. Dat leraren inzien dat ontspanning belangrijk is en dat leerlingen hier nood aan hebben. Om dit te bereiken heb ik een lerarenbundel opgesteld met tips voor leraren hoe zij om kunnen gaan met faalangst in de klas. Deze tips geven hun uitleg over hoe zij eventueel een toets kunnen opstellen of hoe ze gebruik kunnen maken van hun taal in de les.

Tijdens dit project worden volgende vakoverschrijdende eindtermen (VOET) behaald:

VOET	Context	Nummer
VOET 1	Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid.	Nr. 2: De leerlingen leren het eigen lichaam kennen en reageren adequaat op lichaamssignalen.
VOET 2	Context 1: lichamelijke gezondheid en veiligheid.	Nr. 3: De leerlingen vinden evenwicht tussen werk, ontspanning, rust en beweging.
VOET 3	Context 2: Mentale gezondheid	Nr. 1: De leerlingen gaan adequaat om met

		taakbelasting en met stressvolle situaties.
VOET 4	Context 2: mentale gezondheid	Nr. 2: De leerlingen gaan gepast om met vreugde, verdriet, angst, boosheid, verlies en rouw.
VOET 6	Context 2: mentale gezondheid	Nr. 6: De leerlingen stellen zich weerbaar op.

Tabel 6 Vakoverschrijdende eindtermen

6.3 Workshops

6.3.1 Dagindelingen

6.3.1.1 Kindsheid Jesu Hasselt

De school start om 8u35 en eindigt om 12u15. Ze hebben een speeltijd van 20 minuten. Deze duurt van 10u15 tot 10u35.

De eerste twee lesuren komen klas 1p en 1q de drie workshops volgen. Deze worden ingedeeld in drie groepen van maximum zestien leerlingen. Het derde en het vierde lesuur komen klas 1l en 1m de workshops volgen. Ook zij worden ingedeeld in drie groepen van maximum zestien leerlingen. De plannen ziet er dus als volgt uit:

1 ^{ste} + 2 ^{de} lesuur: 1p + 1q Begeleidende leraars: 1p Nick 1q Stefa Groepenverdeling: groep 1 = 15 lln van 1p groep 2 = 16 lln van 1q groep 3 = 8 lln van 1p en 8 lln van 1q			
	Yoga Lokaal H2.01	Mindfulness Lokaal H2.02	Relaxatie Lokaal H2.03
08.25u. - 09.00u.	Groep 1	Groep 2	Groep 3
09.00u. - 09.30u.	Groep 2	Groep 3	Groep 1
09.30u. - 10.05u.	Groep 3	Groep 1	Groep 2

3 ^{de} + 4 ^{de} lesuur: 1l + 1m Begeleidende leraar: 1l Stef 1m Halewijn Groepenverdeling: groep 1 = 15 lln van 1l groep 2 = 15 lln van 1m groep 3 = 8 lln van 1l en 7 lln van 1m			
	Yoga Lokaal H2.01	Mindfulness Lokaal H2.02	Relaxatie Lokaal H2.03
10.30u. - 11.00u.	Groep 1	Groep 2	Groep 3
11.00u. - 11.30u.	Groep 2	Groep 3	Groep 1
11.30u. - 12.05u.	Groep 3	Groep 1	Groep 2

Tabel 7 Indeling leerlingen KHJ

6.3.1.2 Linus Heusden

De school start om 8u55 en eindigt om 12u30. Ze hebben een speeltijd van 15 minuten. Deze duurt van 10u35 tot 10u50.

Het eerste lesuur wordt de workshop relaxatie gemeenschappelijk gegeven. De klassen zijn klein, dus het is geen probleem dat er bij één workshop zoveel leerlingen aanwezig zijn. In totaal spreken we van 27 leerlingen. Ik kon op deze dag geen vijf studenten vinden die mij wilden komen helpen. Dit komt omdat het in een stageperiode valt en er veel studenten stage hebben op deze dag.

Ikzelf zal de workshops yoga en mindfulness geven. Jessica Baeten zal de workshops plannen en beweging geven. Samen begeleiden we de workshop relaxatie.

De plannen ziet er dus als volgt uit:

	Relaxatie	yoga	Mindfulness	Beweging	Plannen
8u55-9u30	Heel de groep				
9u30-10u05		Groep 1		Groep 2	
10u05-10u35			Groep 1		Groep 2
10u50-11u30		Groep 2		Groep 1	
11u30-12u10			Groep 2		Groep 1

Tabel 8 Indeling leerlingen Linus

Groep 1: nummers 1-4 van 1A en 1B + nummers 1-4 2A + nummers 1-2 2B -> 14 leerlingen.

Groep 2: nummers 5-8 van 1A en 1B + nummers 5-7 2A + nummers 3-4 2B -> 13 leerlingen.

6.3.1.3 Hotelschool Hasselt

De school start om 8u25 en eindigt om 11u55. Ze hebben een pauze van 10 minuten. Deze valt tussen 10u05 en 10u15. Aan dit project nemen drie klassen deel in totaal 32 leerlingen. Op het einde houden we 20 minuten over, dit om de lokalen terug te zetten zoals het hoort. Hier helpen de leerlingen bij. Ze vullen ook een enquête in om de workshops te reflecteren. Dit doen ze aan de hand van een QR-code (bijlage 8) of aan de hand van een link die ze kunnen invullen op de computer in het lokaal.

	Relaxatie	Plannen	Mindfulness	Beweging	Yoga
8u25-9u00	Groep 1			Groep 3	Groep 2
9u00-9u35	Groep 2	Groep 1			Groep 3
9u35-10u00	Groep 3	Groep 2	Groep 1		
10u15-10u55		Groep 3	Groep 2	Groep 1	
10u55-11u35			Groep 3	Groep 2	Groep 1

Tabel 9 Dagindeling Hotelschool

Groep 1: 2 B1 (11 leerlingen)

Groep 2: 2 B2 (11 leerlingen)

Groep 3: 2 B3 (10 leerlingen)

De workshops worden gegeven door medestudenten. De workshop Yoga zal ikzelf geven aan de hand van een instructievideo.

6.4 Uitwerking workshops

Uitwerking workshop Relaxatie			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
5'	Motivatie Integratie Kennismaking Klaarzetten <u>Yogamatjes, dekentjes, kussen</u>	Begeleider stelt zich voor. Legt het doel uit van de dag (het eerste uur) - Deze dag leren de leerlingen ontspannen. Wat moeten ze doen in stressvolle situaties, hoe komen ze tot rust en wat moeten ze daarvoor doen? - Ze leren verschillende technieken om tot rust te komen. De leerlingen leggen zich neer op hun yogamatje/deken/kussen. Het lokaal wordt zo goed als mogelijk verduisterd. Ze sluiten de ogen .	
Uitvoeringsfase			
5' 30" 2'	Aanschouwelijkheid Integratie Geleidelijkheid Ontspannen <u>Verhaaltjes, muziek, veer, lippenstift, plantenspuit</u>	De begeleider zet volgende muziek op 'Ontspannen in de Klas'. Deze is aanwezig op USB-Stick. - https://www.youtube.com/watch?v=ofS4KT0ZHiM Terwijl de leerlingen met gesloten ogen op hun matjes liggen wandelt de begeleider rond. De leerlingen worden aangeraakt met een veer. Ze krijgen een streepje lippenstift op hun wang/arm/hand (<i>afhankelijk hoe de leerlingen liggen</i>). Pauze van 30' waarin niets gebeurt. Enkel de muziek wordt afgespeeld. De begeleider start met het voorlezen van een verhaal. Heel rustig op een zacht tempo en met een zachte stem. De verhalen staan in de bijlage.	

<p>30'' 2' 2' 30'' 5' 5' 30'' 5' 5'</p>	<p>Verhaal 'ECHO'</p> <p>Pauze van 30''</p> <p>Begeleider loopt weer rond in het lokaal. Deze keer met een plantenspuit. Tijdens het wandelen vernevelt de begeleider het water doorheen het lokaal. Als de leerlingen hier een reactie op geven, maant de begeleider hen aan op rust.</p> <p>Verhaal 'De zin van stilte'</p> <p>Pauze 30''</p> <p>Begeleider loopt weer rond in het lokaal met de veer en met de lippenstift. Doet hetzelfde als hierboven beschreven.</p> <p>Verhaal 'Ruimte'</p> <p>Pauze 30''</p> <p>Verhaal 'Dit is goed'</p> <p>Ademhalingsoefening</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leerlingen gaan op hun rug liggen en leggen hun hand op hun buik. - Leerlingen sluiten de ogen en concentreren zich op de ademhaling en voelen hoe de handen op en neer gaan. - Adem in via de neus en uit via de mond. Tracht beide fasen even lang te laten verlopen. Je kan vijf tellen inademen en daarna vijf tellen uitademen. <p>Om de leerlingen weer wakker te krijgen gaan we:</p> <p>Schudden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ga ergens staan waar niemand je kan storen (genoeg ruimte tussen elkaar)
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Begin je handen lichtjes te schudden - Vervolgens schudden je armen mee - Ten slotte moet heel je lichaam schudden - Bouw zachtjes terug af 	
Afrondingsfase			
2'	Opruimen	Leerlingen ruimen hun spullen op en maken zich klaar om naar de volgende workshop te gaan.	
Uitwerking workshop Relaxatie (reserve)			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar <ul style="list-style-type: none"> • Activiteit leerlingen 	!
Motivatiefase			
5'	Motivatie Integratie Kennismaking Klaarzetten <u>Yogamaties, dekentjes,</u> <u>kussen, papieren, pen</u>	Leerlingen zetten zich in het lokaal.	
Uitvoeringsfase: overgenomen van Koen Beeckman, Vlaamse Overheid, relaxatieoefeningen			
2' per ledemaat -> in totaal 28 minuten	Aanschouwelijkheid Integratie Geleidelijkheid Ontspannen	Diepe of progressieve relaxatie: Eerst worden alle spiergroepen achtereenvolgens opgespannen om ze daarna te ontspannen. Op deze manier leer je je bewust worden van het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren. (14 ledematen)	

		<p>Inleidend: Voor we met de oefening beginnen, gaan we eerst een gemakkelijke houding aannemen. Onze handen laten we rusten op ons bovenbeen. Sluit je ogen zodat je je beter kan concentreren op de spanning en de ontspanning van je spieren.</p> <p>Rechterhand: Als je een gemakkelijke houding gevonden hebt, dan gaan we onze aandacht richten op de spieren van onze rechterhand. De spieren van je rechterhand kan je spannen door een stevige vuist te maken en voel hoe de spieren van je rechterhand gespannen zijn. Voel hoe de spanning trekt tot in je elleboog.</p> <p>ONTSPAN! Laat de spanning gewoon gaan. Je hoeft niets anders te doen dan je aandacht te blijven richten op je rechterhand en te voelen hoe die spieren van je rechterhand rustig ontspannen. Let vooral goed op het verschil tussen de spanning van daarjuist en hoe het nu aanvoelt: dat de spieren van je rechterhand meer en meer kunnen ontspannen.</p> <p>Linkerhand: Laat je rechter hand maar rustig liggen en concentreer je nu op je linkerhand. De spieren van onze linkerhand kunnen we opspannen door opnieuw een stevige vuist te maken.</p> <p>ONTSPAN! Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je linker hand. Voel goed het verschil met de spanning van daarjuist. Laat de spieren van je linker hand maar rustig verder ontspannen.</p> <p>Bovenarmen: Dan laten we beide handen liggen en gaan we onze aandacht vestigen op onze bovenarmen. Onze bovenarm kunnen we opspannen door onze armen op te heffen, onze handen slap te laten hangen en ze voor ons uit te steken. Voel hoe die armen gespannen zijn.</p> <p>EN LOS! Laat je armen gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in die armen. Voel goed hoe de spanning in beide armen wegtrekt. Laat je armen maar liggen.</p> <p>Voorhoofd: Nu gaan we de aandacht richten op ons voorhoofd. De spieren van ons voorhoofd kunnen we opspannen door onze wenkbrauwen hoog op te trekken, precies alsof je verwondert kijkt. Voel goed hoe je voorhoofd gerimpeld is.</p> <p>EN ONTSPAN! Laat de wenkbrauwen vallen. Voel goed hoe je voorhoofd glad en zonder rimpels is. Laat die wenkbrauwen gewoon verder en verder zakken.</p>	
--	--	--	--

		<p>Ogen: Nu gaan we de aandacht richten op onze ogen en onze oogleden. De ogen kunnen we opspannen door ze even heel hard dicht te knijpen.</p> <p>EN LOS! Laat de spiertjes los en voel hoe je voorhoofd en wenkbrauwen zakken, je oogleden zakken.</p> <p>Kaakspieren: Nu is het de beurt aan onze kaakspieren. Je kaken kan je opspannen door je beide kaken op elkaar te klemmen.</p> <p>EN ONTSPAN! Laat los. Let goed op het verschil met daarjuist. Voel hoe die kaken verder van elkaar staan, hoe die spieren van die kaken meer en meer kunnen ontspannen.</p> <p>Lippen: Dan richten we nu onze aandacht op onze lippen. De lippen kunnen we opspannen door de beide lippen op elkaar te persen.</p> <p>EN ONTSPAN! Let op het verschil met de spanning van daarjuist. Voel goed hoe die lippen meer en meer kunnen ontspannen. Om nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht, je kaken en lippen te krijgen, kan je ook proberen om de onderste lip een beetje te verwijderen van de bovenste lip, zodat het je nog meer een ontspannen gevoel geeft. Laat die spieren van het gezicht gewoon verder ontspannen.</p> <p>Nek: Dan richten we onze aandacht op onze nek. De spieren van de nek kunnen we opspannen door onze nek naar onze borstkas toe te trekken, maar tegelijk ook een beetje tegen te trekken.</p> <p>EN ONTSPAN! Probeer gewoon rustig te voelen hoe je nek je hoofd kan dragen, hoe je hoofd recht op je lichaam staat, zonder dat de spieren van de nek gespannen staan. Voel goed dat die spieren van de nek meer en meer de tijd krijgen om te ontspannen.</p> <p>Schouders: Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de spieren van de schouders. De schouders kunnen we opspannen door onze beide schouders naar onze oren hoog op te trekken en ze ook wat naar achter naar elkaar toe te brengen.</p>	
--	--	---	--

		<p>EN LOS! Laat los. Laat die schouders gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je schouders. Voel hoe die spanning wegtrekt en hoe je je schouders nog meer kan laten zakken.</p> <p>Voor het vervolg kijk op volgende website: http://koenbeeckman.be/wp-content/uploads/2015/03/bestand-bij-tip-3.pdf</p>	
<i>Afrondingsfase</i>			
5'	Opruimen	<p>Leerlingen ruimen hun spullen op en helpen de begeleider het lokaal in oorspronkelijke staat terug te zetten.</p> <p>Zeg dat de leerlingen nog een enquête opgestuurd krijgen via mail. Hierin worden enkele vragen gesteld over de dag en dat ze deze zouden moeten invullen.</p>	

Uitwerking workshop Yoga			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
5'	Motivatie Integratie Kennismaking Klaarzetten <u>Yogamatjes, dekentjes,</u> <u>kussen</u>	Begeleider stelt zich voor. Legt het doel uit van de dag (het eerste uur) - Deze dag leren de leerlingen ontspannen. Wat moeten ze doen in stressvolle situaties, hoe komen ze tot rust en wat moeten ze daarvoor doen? - Ze leren verschillende technieken om tot rust te komen. De leerlingen leggen zich neer op hun yogamatje/deken/kussen.	
Uitvoeringsfase			
10'	Integratie Activiteit Aanschouwelijkheid Yoga <u>Muziek, computer,</u> <u>beamer, afbeelding om te</u> <u>projecteren, filmpje.</u>	De zonnegroet - Eerst filmpje laten zien: https://www.youtube.com/watch?v=gQ7B1WAcvow - Bijlage 5 Brug: Vermindert angst, vermoeidheid, rugpijn, hoofdpijn en slapeloosheid. - Ga op je rug op de grond liggen. - Buig je knieën en zet je voeten op heupbreedte op de grond, zo dicht mogelijk tegen je zitbotjes aan. - Je armen liggen langs je lichaam op de grond. - Zet je borstkas uit en trek je schouders naar elkaar toe. Adem in en breng je schaambeek en bekken omhoog, zodat je bovenbenen ongeveer parallel aan de vloer zijn. - Loop met je schouderbladen naar elkaar toe en vouw je handen in elkaar. - Trek je navel in de richting van je ruggengraat. - Staar naar het puntje van je neus. - Let erop dat je knieën boven de enkels blijven. - Adem ongeveer één tot drie minuten vloeiend en rustig door je hele lichaam. Laat je handen los en leg ze weer langs je lichaam. - Adem uit en rol je rug, vanaf de nek, als schakels van een ketting terug naar de grond.	
5'			

5'		<ul style="list-style-type: none"> - Blijf nog even op je rug liggen met je knieën opgetrokken en je handen om je knieën geslagen. <p>Happy Baby: Maakt de geest rustig, vermindert stress, ontspant en versterkt de onderrug, armen, schouders en heupen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ga op je rug liggen, buig je knieën en zet je voeten op de grond. - Breng je knieën naar je borst en duw vervolgens je benen van je af richting plafond. - Flex je voeten en pak met je handen de zijkant van je voeten vast. - Open je bekkengebied, laat je knieën zakken richting de vloer. - Duw zachtjes je voeten in je handen en je knieën richting de grond, om het bekkengebied optimaal te openen. - Blijf 1 minuut in deze houding. <p>Herhaal dit nog een keer.</p>	
5'		<p>Japanse zithouding: zorgt dat je geconcentreerd blijft.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ga met je billen op je hielen zitten; houd je hielen bij elkaar. - Duw je handpalmen stevig tegen elkaar in de Gebedsmudra. Zo versterk je de borstspieren. - Adem één keer goed in en uit en span op de volgende uitademing de bekkenbodemspieren extra aan. - Adem diep in, kom omhoog op je knieën en strek de armen schuin omhoog. - Kom terug in de Seiza. 	
5'		<p>Kindhouding: ontspant je spieren en laat je loskomen van stress.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ga op handen en knieën zitten. - Strek je tenen zodat de bovenkant van je voeten op de grond ligt. - Zak met je billen naar je hielen. - Houd je grote tenen naast elkaar en spreid je knieën zo breed als je heupen. - Leg je armen langs je lichaam op de grond, met de handpalmen omhoog. - Laat je buik en borst op en tussen je bovenbenen rusten en leg je voorhoofd tegen de grond. - Duw je stuit naar achteren, zodat lengte ontstaat van je stuit tot aan je kruin. - Ontspan je schouders en zak steeds dieper in de houding. - Adem diep en vrij in het lichaam. 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Rust één tot drie minuten in deze houding. Staande twist: laat overtollige spanning van je afglijden - Sta met de beide voeten parallel op heupbreedte en laat de armen losjes langs het lichaam hangen. - Adem in en breng de armen zijdelings omhoog tot op schouderhoogte. - Adem uit en draai de romp vloeiend naar links. - Breng je rechterhand spontaan naar je linkerschouder, draai je linkerarm om je middel heen zodat de linkerhand kan rusten in de rechterzij. - Kijk, zo ver als prettig voelt, over de linkerschouder. - Zorg ervoor dat je nek steeds lang is. - Houd deze positie een aantal seconden vast. - Op een inademing draai je de romp soepel terug naar het midden en wissel je van kant. - Herhaal de houding vijf tot tien keer aan beide kanten. 	
Afrondingsfase			
2'	Opruimen	Leerlingen ruimen hun spullen op en maken zich klaar om naar de volgende workshop te gaan.	

Uitwerking workshop Yoga (reserve)			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
5'	Motivatie Integratie Kennismaking Klaarzetten <u>Yogamatjes, dekentjes,</u> <u>kussen, papieren, pen</u>	Leerlingen zetten zich in het lokaal.	
Uitvoeringsfase			
30'	Aanschouwelijkheid Integratie Geleidelijkheid Ontspannen Yogaoefeningen <u>PC,beamer, ppt, filmpje</u>	In deze sessie wordt een filmpje afgespeeld: Yoga voor beginners: relaxatie. Alles wordt uitgelegd in het Engels, maar het gaat heel traag en ze doen de oefeningen voor. De begeleider vertaalt af en toe woorden als het moet. Maar de bewegingen zijn duidelijk genoeg zodat de leerlingen alles kunnen volgen. https://www.youtube.com/watch?v=NUGOgn3LIrw	
Afrondingsfase			
5'	Opruimen	Leerlingen ruimen hun spullen op en helpen de begeleider het lokaal in oorspronkelijke staat terug te zetten. Zeg dat de leerlingen nog een enquête opgestuurd krijgen via mail. Hierin worden enkele vragen gesteld over de dag en dat ze deze zouden moeten invullen.	

Uitwerking workshop Mindfulness			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
5'	Motivatie Integratie Kennismaking Klaarzetten <u>Yogamatjes, dekentjes,</u> <u>kussen</u>	Begeleider stelt zich voor. Legt het doel uit van de dag (het eerste uur) - Deze dag leren de leerlingen ontspannen. Wat moeten ze doen in stressvolle situaties, hoe komen ze tot rust en wat moeten ze daarvoor doen? - Ze leren verschillende technieken om tot rust te komen. De leerlingen leggen zich neer op hun yogamatje/deken/kussen.	
Uitvoeringsfase			
5'	Integratie Activiteit Oefeningen	Bewustwording Neem een paar seconden om recht te gaan zitten, comfortabele houding aan te nemen. We beginnen met de ogen open. Neem diep adem, in door je neus, uit door je mond. Focus op je longen die zich vullen met lucht en als je uitademt probeer te voelen hoe je spieren ontspannen. Pauze Bij de volgende uitademing, doe je je ogen rustig dicht. Voel het gewicht van je armen en hoe je lichaam is ondersteund door de stoel. Geef aandacht aan de omgeving, geluiden die je hoort. Probeer de geluiden naar je toe te komen in plaats van heel goed te luisteren. Laat gedacht naar je toe komen, probeer ze niet te stoppen. Vanaf het moment dat je doorhebt dat je aan het wegdwalen bent probeer je terug te focussen op de geluiden die je hoort.	

<p>2'</p>		<p>Pauze</p> <p>Breng je aandacht terug naar je lichaam. Scan je lichaam. Geef aandacht aan de gebieden die comfortabel zijn, of die net niet goed voelen. Probeer gevoelens niet aan te moedigen maar ook niet af te wijzen. Maak in je hoofd een tekening van hoe je lichaam zich voelt. Hoe jij je voelt.</p> <p>Pauze</p> <p>Onthoud dat wanneer je doorhebt dat je aan het wegdwalen bent, je best terug aandacht besteed aan je ademhaling. Een opgaand en neergaande beweging, de longen die zich vullen met lucht.</p> <p>Pauze</p> <p>Wanneer je weer aan iets anders denkt, focus dan op je ademhaling. Begin te tellen hoeveel je in en uit ademt. 1 bij het inademen, 2 bij het uitademen. Dit doe je tot 10, wanneer je bij 10 bent stop je en begin je opnieuw bij 1.</p> <p>Dan in je eigen tijd, als je klaar bent, kan je rustig je ogen weer open doen. Rek je even uit. Vraag jezelf af of je je anders voelt dan in het begin van deze oefening.</p>	
<p>3'</p>		<p>Loopmeditatie</p> <p>Loopmeditatie kun je overal en altijd, waar je ook loopt, beoefenen. Loopmeditatie houdt vooral in dat je bewust loopt. Je loopt om te lopen, niet om ergens aan te komen. Je loopt in vrijheid en stabiliteit, niet langer gehaast. Je bent aanwezig in ieder stap.</p> <p>Wanneer je iets wilt zeggen stop je en richt je volledige aandacht op de andere persoon, op je eigen woorden en op het luisteren naar de ander. Eigenlijk zou je altijd op deze manier moeten lopen. Kijk om je heen en zie hoe geweldig het leven is: de bomen, de overdrijvende wolken, de oneindige hemel.</p>	

<p>15'</p> <p>10'</p>		<p>Het leven is overal om je heen. Je leeft, bent gezond en in staat om in vrede te lopen. Je oefent om te lopen als een vrij mens en je voelt je stappen steeds lichter worden.</p> <p>Moeilijker: Bij loopmeditatie binnenshuis stemmen we onze ademhaling af op onze voetstappen. Je begint op een inademing met een stap met je linkervoet. Op een uitademing neem je een stap met je rechtervoet. En zo ga je door, steeds inademend bij een stap met de linkervoet en uitademend bij een stap met de rechter. Je bent je bewust van je hele lichaam. Je handen zijn gevouwen voor je borst en je gezicht is ontspannen in een glimlach. Je lichaam beweegt in een vloeiende beweging, in harmonie met je adem. Je aandacht gaat uit naar de volledige aanraking van je voeten met de grond. Je bent je bewust van de mensen om je heen. Zo nodig verander je de lengte van je passen om sneller of langzamer te gaan, maar je verandert niet het ritme van je adem.</p> <p>Zitmeditatie</p> <p>Op volgende website wordt een keuze gemaakt uit meditatieoefeningen. Er wordt een bandje afgespeeld en de leerlingen volgen wat ze moeten doen. http://www.mindfulcentrum.nl/gratis_mindfulness_oefeningen/</p> <p>Bewustwording</p> <p>Ga hiervoor liggen op je rug (zitten kan ook, maar liggen is beter, vooral in het begin) en sluit je ogen. Zorg dat je omgeving rustig is, eventueel kun je ook wat zachte muziek opzetten, maar zorg ervoor dat het niet afleidt. Concentreer je eerst op je ademhaling en wanneer je geest volledig tot rust gekomen is, richt je je op je lichaam.</p> <p>Richt je eerst op je tenen, voel ze bewegen, voel het bloed dat erdoor raast en concentreer je eventjes alleen maar op je tenen en niets anders. Doe vervolgens hetzelfde met je voeten. Denk aan niets anders dan je voeten en probeer ze ook echt te voelen. Blijf wel gewoon rustig ademen. Vervolgens doe je dezelfde oefening met de rest van je lichaam. Ga door naar je enkels, bovenbenen, je billen, buik, onderrug, bovenrug, armen, handen, vingers en hoofd.</p>	
-----------------------	--	--	--

Afrondingsfase			
2'	Opruimen	Leerlingen ruimen hun spullen op en maken zich klaar om naar de volgende workshop te gaan.	
Uitwerking workshop Mindfulness (reserve)			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
5'	Motivatie Integratie Kennismaking Klaarzetten <u>Yogamaties, dekentjes, kussen, papieren, pen</u>	Leerlingen zetten zich in het lokaal.	
Uitvoeringsfase			
5'	Aanschouwelijkheid Integratie Geleidelijkheid Ontspannen <u>PC, beamer, ppt, post-it's</u>	<p>Laat je spanning wegdrijven</p> <p>Geef elke leerling een post-it en laat ze daarop hun negatieve gevoelens en de stressmomenten op noteren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualiseer een hete luchtballon en stel je voor dat je al je stress en negativiteit daarin stopt. - Teken een luchtballon op het bord en laat de leerlingen hun post-its daarop kleven. <p>Vertel: zie hoe de luchtballon zachtjes wegdrijft en al je spanning en zorgen met zich meeneemt.</p> <p>Lees rustig</p> <p>Geef de leerlingen een kort fragment uit een boek. (bijlage 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat de leerlingen langzaam lezen en met aandacht. 	
30"			
5'			

<p>30" 20'</p>		<p>- Neem de betekening op van woorden. Sla niets over.</p> <p>Vraag aan de leerlingen: dringen de woorden dieper tot jullie door als jullie geconcentreerder lezen?</p> <p>Geef je creativiteit de ruimte/ magische mandala's</p> <p>Ga tekenen: teken een verhaal over je jeugd. Maak je niet druk over de kwaliteit, het belangrijkste is dat je geniet en dat je gefocust bent op het gene waar je mee bezig bent.</p> <p>Het materiaal ligt in het lokaal. De leerlingen kunnen nemen wat ze nodig hebben.</p> <p>Voor degene die niet weten wat ze kunnen tekenen: laat ze een mandala maken en inkleuren.</p> <p>De begeleider gaat via google opzoek naar mandala's en laat deze zien aan de leerlingen. De leerlingen ontwerpen zelf een mandala en kleuren deze in.</p> <p>Als er nog tijd over is: glimlach met je hele lijf</p> <p>Glimlachmeditatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Denk aan iemand of iets waar je gaat van glimlachen. - Ervaar het warme gevoel - Roep blijdschap en energie op. - Stuur deze gevoelens naar je hart bij iedere uitademing. 	
Afrondingsfase			
<p>5'</p>	<p>Opruimen</p>	<p>Leerlingen ruimen hun spullen op en helpen de begeleider het lokaal in oorspronkelijke staat terug te zetten.</p>	

		Zeg dat de leerlingen nog een enquête opgestuurd krijgen via mail. Hierin worden enkele vragen gesteld over de dag en dat ze deze zouden moeten invullen.	
--	--	---	--

LESUITWERKING Plannen			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
3'	Motivatie Integratie OLG	Begeleider stelt zich voor. Legt het doel uit van de dag (het eerste uur) - Deze dag leren de leerlingen ontspannen. Wat moeten ze doen in stressvolle situaties, hoe komen ze tot rust en wat moeten ze daarvoor doen? - Ze leren verschillende technieken om tot rust te komen. - Hebben de leerlingen veel stress? - Waarom leren plannen om de stress te verminderen? - ...	
Uitvoeringsfase			
5'	Integratie Aanschouwelijkheid Activiteit Doceren OLG Oefening <u>Pc, beamer, prezi, stiften,</u> <u>pennen, plannings</u>	Je hebt twee mogelijkheden om te plannen (er zijn er veel meer, maar op school zijn deze het makkelijkste om aan te leren) alles gebeurt aan de hand van een prezi: https://prezi.com/sny5r4_bhdj/leren-plannen/ - Weekplanning - Uurplanning / dag	
10'		Leerkracht legt het verschil uit. Oefening	
10'		Leerlingen krijgen een casus te lezen van een jongen die moet plannen. De leerlingen moeten alles in hun planning zetten om deze jongen te helpen. Eigen situatie (bijlage 7) De leerlingen stellen zelf een planning op voor de rest van de week.	

		De begeleider loopt rond en helpt de leerlingen.	
<i>Afrondingsfase</i>			
2'	Opruimen	Naar de volgende workshop - Materiaal opruimen	

UITWERKING workshop Beweging en gezonde voeding			
Tijd	Didactische principes Werkvormen <u>Materiaal</u>	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
3'	Motivatie Integratie OLG	Begeleider stelt zich voor. Legt het doel uit van de dag (het eerste uur) - Deze dag leren de leerlingen ontspannen. Wat moeten ze doen in stressvolle situaties, hoe komen ze tot rust en wat moeten ze daarvoor doen? - Ze leren verschillende technieken om tot rust te komen. - Hebben de leerlingen veel stress? - Waarom leren plannen om de stress te verminderen? - ...	
Uitvoeringsfase			
5'	Motivatie Integratie Herhaling (techniek) Activiteit OLG Filmpje/muziek	Beginnen met het lied : konijnenneten – Bart Peeters (https://www.youtube.com/watch?v=4XTTJVuQSCg) - Waarom is gezonde voeding zo belangrijk? - Waarom is het belangrijk gevarieerd te eten? - ...	
5'	Oefening	Actieve voedingsdriehoek	
2'	<u>Pc, beamer, lied, ppt,</u>	Projectie voedingsdriehoek - Verschillende lagen met de leerlingen overlopen Oude versie vergelijken met de nieuwe versie: wat is het verschil? - Beweging is toegevoegd	
15'		Waarom? - Beweging is belangrijk voor een gezond lichaam, zowel fysiek als mentaal.	

		<p>Oefening: leerlingen plaatsen de voedingsmiddelen op de juiste plaats van de voedingsdriehoek die met een sjabloon geprojecteerd is. (bijlage 6)</p> <p>Oefening beweging</p> <p>Liedje Samson en Gert: ochtendgymnastiek: https://www.youtube.com/watch?v=yxWyV6t2omY</p> <p>Liedje Bewegen is gezond – Kinderen voor Kinderen: https://www.youtube.com/watch?v=QUMygc3_JWA&index=17&list=PL9kV6X81-VMENtjb6UNTSd1pWjigFzals</p> <p>Liedje Ochtendgymnastiek – Mini disco NL: https://www.youtube.com/watch?v=3u5wQ2Xiuil&list=PL9kV6X81-VMENtjb6UNTSd1pWjigFzals&index=25</p> <p>De leerlingen doen de mensen na op de filmpjes om te bewegen.</p> <p>Waarom is bewegen een goede oplossing om van je stress af te geraken?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je kan je gedachten verzetten. - Je krijgt een beter reactie vermogen. - Meer cognitieve vaardigheden. - ... (https://www.gezondheidsnet.nl/hersenen-en-geheugen/bewegen-goed-voor-hersenen) <p>Er wordt een voedingsdriehoek gecreëerd aan de hand van de eetgewoontes van een leerling als er tijd over is. http://vig.kanker.be/Content/Question/Info.aspx</p>	
Afrondingsfase			
2'	Opruimen	Naar de volgende workshop Materiaal opruimen	

6.5 Reflectie

6.5.1 Kindsheid Jesu

De workshops in Kindsheid Jesu verliepen zeer vlot. De lokalen waren groot genoeg om de leerlingen te verspreiden tijdens de workshops. Je merkte dat de leerlingen heel ontspannen en heel rustig waren. Over het algemeen hoorde ik ze zeggen dat ze yoga en relaxatie het leukste vonden. Het was wel jammer dat de leraren vergeten waren om de leerlingen in te lichten dat ze een kussen, deken of yogamat moesten meenemen voor deze dag. Hierdoor moesten veel leerlingen op de harde en koude vloer liggen/zitten. De duur van de workshops was ook oké. Doorheen het lokaal hingen tips voor leraren en leerlingen om preventief te werken aan faalangst op school. Tijdens de workshop mindfulness moesten de leerlingen tijdens de loopmeditatie de kaartjes lezen. Ook de leraren deden mee met de oefeningen waardoor zij al de kaartjes gelezen hebben. De leraren krijgen bovendien een lerarenbundel doorgestuurd met de theoretische achtergrond en de tips om aan faalangst te werken.



Figuur 40 Workshop yoga - Charlotte Moureau



Figuur 41 Workshop yoga - Charlotte Moureau



Figuur 42 Workshop Mindfulness - Jessica Miniaci, Conny Coninkx en Ibtissam Machkour



Figuur 43 Workshop Mindfulness - Jessica Miniaci, Conny Coninkx en Ibtissam Machkour



Figuur 44 Workshop relaxatie - Ilona Hoewaer



Figuur 45 Workshop relaxatie - Ilona Hoewaer

6.5.2 Linus

De workshops in Linus te Heusden verliepen minder vlot. Het begon 's morgens al meteen toen Jessica liet weten dat ze door onmacht niet meer kon deelnemen aan mijn project. Het gevolg was dat ik er helemaal alleen voor stond om vijf workshops te geven aan een groep van 28 leerlingen, want op deze dag kwam er een nieuwe leerling bij op school. Deze groep was veel te groot, gelukkig was het lokaal groot genoeg om al deze leerlingen in te krijgen. De leerlingen begonnen al met een lang gezicht aan de dag. Op de speelplaats waren ze al aan het klagen en zagen dat ze aan yoga moesten doen en dat het iets voor 'homo's' is. De leerlingen waren heel rumoerig en stout. Ze luisterden niet en deden niet wat er van mij gevraagd werd. Er waren vier begeleidende leerkrachten aanwezig, maar ook zij kregen de groep niet stil. Er zijn leerlingen naar buiten gestuurd en er zijn leerlingen op straf gezet, maar niets leek te werken bij deze groep jongeren.

Mijn vrees is dan ook dat ze totaal niets hebben opgestoken van de vijf workshops die ik had gegeven. Ze waren zelfs niet gemotiveerd toen er een herhaling werd aangekondigd van een toets die ze volgende week krijgen rond de voedingsdriehoek, die in mijn workshop beweging en gezonde voeding zit. De begeleidende leraren zeiden ook dat de leerlingen altijd zo moeilijk en ongeïnteresseerd doen. Een reden hiervoor kan zijn, dat de school veel allochtonen leerlingen heeft en ze het Nederlands slecht beheersen waardoor ze weinig begrijpen van wat er gezegd of gevraagd wordt. Het contrast met deze school en Kindsheid Jesu kan niet groter zijn.



Figuur 46 Workshop Yoga



Figuur 47 Workshop plannen

6.5.3 Hotelschool

De workshops in de Hotelschool zijn zeer goed verlopen. Het merendeel van de leerlingen deed mee. Tijdens de workshop Yoga, die ikzelf begeleidde, waren er zelfs enkele leerlingen in slaap gevallen. Dat was ook het opzet. Leerlingen laten ontspannen en laten zien welke mogelijkheden er allemaal zijn om eventjes geen druk op zich te voelen van toetsen, examens en taken. Ik vond het zeer fijn dat sommige leraren meededen. Ze stonden zelf ook heel positief tegenover mijn project. Na afloop kwamen er nog enkele leraren meedelen dat ze het goed uitgevoerd vonden. Ook de medestudenten aan de PXL vonden dat de leerlingen goed hebben meegewerkt, op enkele uitzonderingen na, maar deze zijn er altijd. Al bij al kijk ik met een gerust hart terug op deze dag.



Figuur 48 Workshop Yoga - gegeven door mezelf



Figuur 49 Workshop relaxatie - Ilona Hoewaer



Figuur 50 Workshop Leren Plannen - Dorian 't Jaeckx



Figuur 51 Workshop Beweging en gezonde voeding – Femke Nijis



Figuur 52 Workshop Mindfulness - Myrah Volckaerts

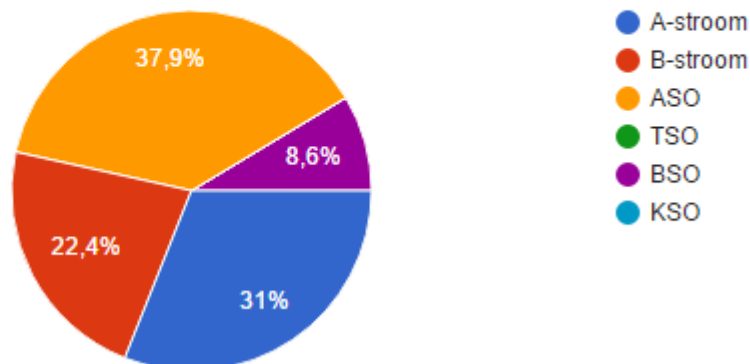
6.5.4 Algemeen – Enquête bij de deelgenomen leerlingen

Na afloop van ieder project werd de leerlingen gevraagd om een reflectie in te vullen over de workshops die zij gevolgd hebben. Dit om een beter beeld te krijgen van mijn uitwerking en om de feedback mee te nemen naar de toekomst. De workshops in Kindsheid Jesu en de middelschool Linus in Heusden, lagen te kort bij elkaar om voldoende feedback te verwerken naar de nieuwe uitwerking van het project. Het project in de hotelschool heb ik wel licht aangepast gehad. Ondanks de vele mails en het invullen van de enquête op de dag zelf, hebben niet alle leerlingen de reflectie ingevuld gehad. In totaal hebben 106 leerlingen deelgenomen aan de workshops, maar slechts 58 leerlingen hebben de reflectie ingevuld. Natuurlijk waren er afwezige leerlingen in elke groep, maar de exacte aantallen weet ik hier niet van.

Over het algemeen vond ik mijn project goed verlopen op de middenschool Linus na. Ik was ook heel blij met de mondelinge positieve feedback die de leraren aan mij gaven gedurende het project.

Welke richting volg je?

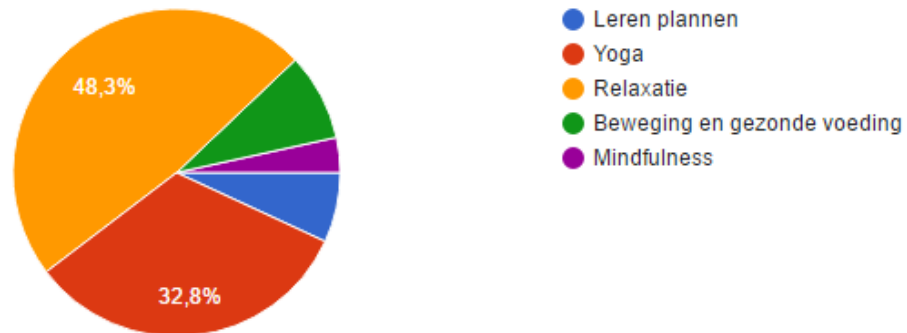
58 reacties



Bij het voorstellen van mijn project in de scholen, vertelde ik de scholen dat zijzelf mochten beslissen voor welke graad en voor welke leerlingen het project zou doorgaan. Uit deze bevraging blijkt dat het merendeel uit het ASO of de A-stroom komt en het andere gedeelte uit het BSO of de B-stroom. Naar mijn mening is het enkel A-stroom en B-stroom, want ik het geen tweede of derde graad gehad om mijn project te doen. Hieruit blijkt dat de scholen zo'n project voornamelijk in de eerste graad willen.

Welke workshop vond je het leukste om te doen? Voor de leerlingen van Kindsheid Jesu, jullie hebben de workshop leren plannen en beweging niet gedaan omdat dit al in jullie lessenpakket voorkomt.

58 reacties



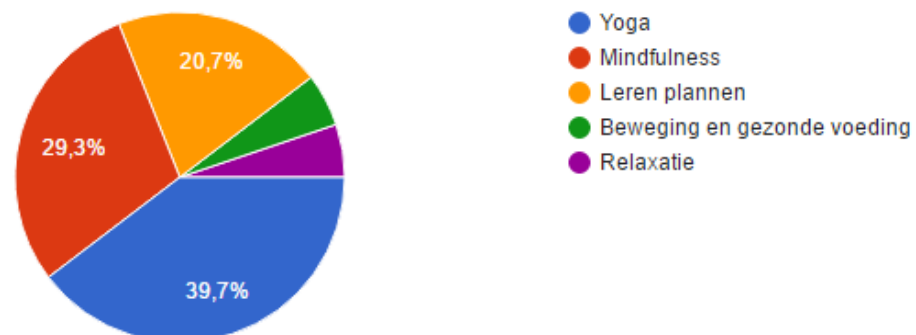
Relaxatie en yoga scoren zeer goed bij de leerlingen. Dit waren twee workshops waar ze tot rust kwamen en waar ze niets moesten doen. De leerlingen gaven zelf aan dat ze tijdens de workshop inslaap waren gevallen. Dit is een teken dat ze zeer ontspannen waren. Als we naar de reacties van de leerlingen kijken waarom zij dit zo plezant vonden, dan krijgen we volgende reacties:

- Je kan ermee tot rust komen.
- Omdat ik weinig moest doen (relaxatie).
- Het was fijn om te doen.
- Het werkt ontspannend.
- Er werd weinig van je verwacht.
- ...

Uit deze reacties kan geconcludeerd worden dat de leerlingen het fijn vonden om te kunnen ontspannen en tot rust te komen.

Welke workshop vond je het minst leuk? Voor de leerlingen van Kindsheid Jesu, jullie hebben de workshop leren plannen en beweging niet gedaan omdat dit al in jullie lessenpakket voorkomt.

58 reacties

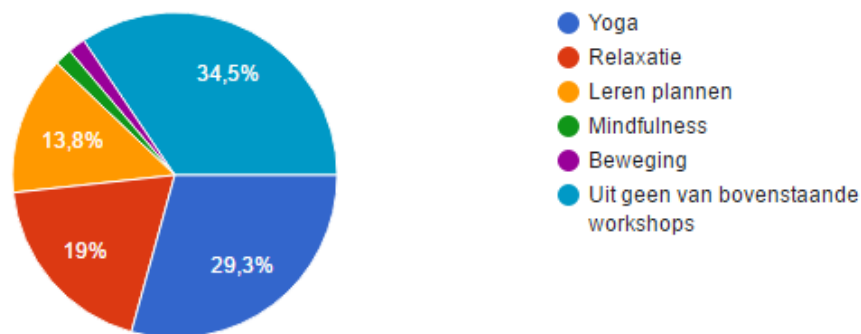


Ondanks dat Yoga bij de top twee behoorde bij de leukste workshop, behoort het hier tot de categorie: de minst leuke workshop. Bijna vier op de tien leerlingen vond dit niet leuk. Ook mindfulness was een mindere workshop. Dit had ik al gemerkt aan de reacties in de twee eerste scholen waar ik mijn project ben gaan uitvoeren. Daarom had ik mijn workshop aangepast. Niet meer stilzitten op een stoel en luisteren naar instructies, maar naar een actievere en creatievere workshop. De reacties van de leerlingen zijn:

- Het was onwennig (Yoga).
- Het was saai (Mindfulness).
- Ik begreep het niet (Mindfulness).
- Ik ben niet lenig (Yoga).
- Confronterend (Yoga).
- ...

Van welke workshop heb je iets geleerd en ga je ook bij je thuis uitoefenen?

58 reacties



De belangrijkste vraag uit heel mijn bachelorproef staat hierboven. Welke workshop gaan ze thuis verderzetten? 34,5% gaat geen workshop meer uitvoeren thuis, maar toch zo'n 65,5% van de deelnemers gaat een workshop thuis verderzetten. De eerste workshop die ze thuis gaan doen is yoga met daarop volgend relaxatie en leren plannen. Als de leerlingen dit volhouden en deze workshops thuis gaan toepassen om hun angsten/stress te doen dalen, dan is de eerst stap gezet naar een onderwijs met minder faalangst. Als de leerlingen weten wat ze kunnen doen en hoe ze het moeten doen, dan zal het hen ook lukken om met minder angsten naar school te gaan. Jammer genoeg kunnen wij niet controleren als de leerlingen die effectief gaan uitvoeren, maar het is al een mooie gedachte dat de leerlingen iets willen gaan doen om ontspannen naar school te gaan, zonder stress en zonder angsten.

Al deze cijfergegevens op een rijtje vormen toch een frappant beeld. Zo staat de workshop yoga op plaats twee bij de leukste workshop, op plaats één bij de minst leuke workshop en toch nog op plaats twee bij de workshop die ze thuis eventueel gaan voortzetten. Om hier een beter beeld op te krijgen ga ik niet naar de procenten kijken, maar naar de aantallen. 19 Leerlingen vonden de workshop yoga het leukste, 23 leerlingen vonden de workshop het minst leuke en 17 leerlingen gaan de workshop thuis nog verderzetten. Hieruit blijkt dat yoga toch niet zo populair is als deze cijfergegevens doen uitschijnen. Door de reacties te lezen, lijkt het mij minder populair omdat de jongeren zich schamen t.o.v. elkaar omwille van hun kunnen in beweging. Hier kunnen we een kleine conclusie maken dat enkele leerlingen misschien aan motorische faalangst lijden omdat ze niet durven bewegen in andermans bijzijn.

Besluit

In het kader van dit eindwerk heb ik mij gefocust op de hoofdvraag: 'Hoe kan er preventief gewerkt worden aan faalangst op school?' Om tot een antwoord te komen heb ik mij eerst gefocust op een aantal deelvragen. Ten eerste ben ik op zoek gegaan naar wat een angst nu eigenlijk is. Hieruit kunnen we concluderen dat een angst een natuurlijke reactie is om ons te waarschuwen voor gevaren. Bij sommige personen kan een bepaalde angst niet onder controle gehouden worden waardoor ze een fobie ontwikkelen. Je hebt drie soorten angsten: een sociale angst, straatvrees of een specifieke angst. Faalangst kunnen we onder de sociale angst plaatsen, dit hebben we onderzocht in de tweede en derde deelvraag: 'Wat is faalangst?' en 'Welke uitingsvormen zijn er van faalangst?' Ook hier hebben we faalangst kunnen indelen in vijf grote groepen: actieve en passieve faalangst, cognitieve faalangst, sociale faalangst en motorische faalangst. Faalangst is een fenomeen dat wij niet over het hoofd mogen zien op scholen. Sommige scholen doen al aan faalangstpreventie door de leerlingen tijdens de middagpauzes kennis te laten maken met verschillende methodes om hun angsten onder controle te krijgen of te doen verdwijnen. Deze scholen worden 'Gelukscholen' genoemd, een school waar de sociaal-emotieve ontwikkeling van de leerlingen centraal staat. Voor scholen is het moeilijk om op één, twee, drie hun pedagogische project om te gooien om een gelukschool te worden en de wil om een gelukschool te worden moet er ook zijn.

Om aan faalangst te werken zijn er verschillende methoden mogelijk. Dit werd onderzocht in deelvraag vier. 'Welke methoden zijn er om te leren omgaan met faalangst?' We hebben deze methoden ingedeeld in twee grote groepen: met en zonder professionele hulp. Als je echt wil dan kan je onnoemelijk veel methoden vinden om je te leren omgaan met faalangst. Enkele voorbeelden: assertiviteitstraining, faalangsttraining, dagboeken bijhouden, relaxatieoefeningen, mindfulness, ... De volgende deelvraag: 'Hebben leerlingen en leraren hebben last van faalangst?' werd onderzocht door middel van het afnemen van enquêtes op verschillende scholen. Het gaat natuurlijk niet over wetenschappelijk onderzoek, maar het geeft wel een beeld van het voorkomen van de symptomen van faalangst die personen met zich meedragen. Uit de enquêtes van de leerlingen blijkt dat er toch heel wat leerlingen meerdere symptomen van faalangst hebben. Dit geeft nogmaals aan dat er behoefte is aan faalangstpreventie op school. Het project dat werd uitgevoerd op drie scholen wil inspelen op deze behoefte. De leerlingen maken hierin kennis met vijf workshops: plannen, beweging, yoga, mindfulness en relaxatie. De drie scholen gaven zelf aan dat ze het project wilde uitvoeren. Eén school wil het project in de toekomst nog verder gaan uitvoeren. Voor leraren is er een lerarenbundel ontworpen waarin ze kennis maken met preventie rond faalangst op school. Aan de hand van de preventiepiramide van Deklerck kunnen de leraren op elk niveau aan faalangst werken. Per niveau krijgen de leraren een aantal tips om preventief aan faalangst te werken. Enkele tips gaan ook over de workshops: leren ontspannen, laat de leerlingen relaxeren, laat de leerlingen bewegen in het lokaal, ... Dit geheel vormt dan ook het antwoord op mijn onderzoeksvraag: 'Hoe kan er preventief gewerkt worden aan faalangst?' Door op de verschillende niveaus kleine veranderingen aan te brengen, kan het al een wereld van verschil maken voor enkele leerlingen. Zo kan de leraar zijn stemgebruik en lichaamstaal wat aanpassen, de leraar kan gebruik maken van de zes stijlen van een klas, leerlingen observeren door breed en geweldloos te communiceren, enzovoort. Ook de workshops vormen een preventieve factor. Leren plannen, leren leren, ... zorgen ervoor dat leerlingen preventief gaan werken naar hun toekomst toe.

Literatuurlijst

Niet-digitale bronnen

- Barens, A., (2016) *How to be mindful*, Soest: de lantaarn.
- Baeten, M., Kyndt, E., Sierens, E., & Struyven K. (2013, tweede druk, negende oplage). *Groot worden*, Leuven: Lannoo Campus.
- Brybaert, M. (2006), *psychologie*. Gent: Acadamia.
- Cuijpers, P., & De Neef, M. (2007). *Fobieën*. Amsterdam: Boom.
- Cornillie, N. & Geers, K. (2014). *Spoken op school – faalangstpreventie*. Antwerpen – Apeldoorn: Garant.
- Covey, S., (2017, veertiende druk) *De zeven eigenschappen die jou succesvol maken: een praktische gids*. Amsterdam: Business Contact.
- De Jong, J.H.J., Kerstens, J.A.M., & Vermeulen M.M. (2003, eerste druk). *Handboek verpleegkunde: Niveau 5*. Antwerpen: Standaard uitgeverij.
- Didden, R., (2004). *In perspectief: Gedragsproblemen, psychiatrische Stoornissen en lichte verstandelijke beperking*. Loerik: Bohn Stafleu van Loghum.
- Ekelschot, M., & van Beemen, L. (1995). *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen: Noordhoff Uitgevers B.V.
- Ellis, A., & Baldon, A. (2004). *RET, een andere kijk op problemen*, Zaltbommel: Thema.
- Focke, S. (2008). *De 10 basiscompetenties van de leraar*. Mechelen: Plantyn.
- Hammels, C. & Rutten, H. (2014-2015). *Het ademhalingsstelsel*. Hasselt: PXL Education.
- Hammels, C. & Rutten, H. (2015-2016). *Het zenuwstelsel*. Hasselt: PXL Education.
- Hornikx I. et al. (2016-2017). *Cursussen leerlingenbegeleiding*. Hasselt: PXL Education.
- Jacobs, E.A.M. (2001). *Rationeel emotionele therapie: een praktische gids voor hulpverleners*. Loerik: Bohn Stafleu van Loghum.
- Janssen, T. et al. (2015-2016). *Evaluatie: opvoedkunde 2A*. Hasselt: PXL Education.
- Janssen, T. & Skopinski, A. (2016-2017). *Kwaliteitszorg: opvoedkunde 3*. Hasselt: PXL Education.
- Kelchtermans, R. et al. (2013-2014) *Klasmanagement: opvoedkunde 1A*. Hasselt: PXL Education.
- King W. P., (2009). *Climbin Marslows pyramid*, Matador.

Litière, M. (2007). *Ik kan dat niet!’, zegt mijn kind, omgaan met faalangst bij kinderen*. Tielt: Lannoo nv.

Nieuwenbroek, A., & Vries, J. (1992). *Trainingsprogramma leren omgaan met faalangst*. Den Bosch/Nijmegen: n.b.

Prinsen, H. (2010). *Help! Mijn kind heeft faalangst: Gids voor ouder en kind bij het omgaan met faalangst*. Loerik: Bohn Stafleu van Loghum.

Prinsen, H., (2014, tweede druk) *Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden*, Leuven: Campus Lannoo.

Thesis: Prevalentie en aanpak van faalangst: Evaluatie van een faalangstraining. Vancauwenbergh Véronique 2011-2012

Vandamme S., (red). (2010-2011) *De mens, maat van alle dingen*, Gent: Universiteit Gent, Hogeschool Gent, Hogeschool West-Vlaanderen

Vanhoof J., (2012). *Leerbereidheid van leerlingen aanwakkeren*. Leuven: Acco.

Vlor. (2006). *Leer-kracht, veer-kracht, reflectieboek over probleemgedrag bij jongeren*. Brugge: Die Keure.

Digitale bronnen

Aelterman et al., (Z.J.). *Diva*. Geraadpleegd op 16 december 2016, via <http://diversiteitinactie.be/>

Bakkenes, M. (Z.J.). *Overwin faalangst*. Geraadpleegd op 23 december 2015, via <http://faalangstgids.nl/kenmerk-faalangst.html>

Beeckman, K. (2015). *Fit in je hoofd, goed in je vel*. Geraadpleegd op 28 december 2016, via <http://koenbeeckman.be/wp-content/uploads/2015/03/bestand-bij-tip-3.pdf>

Belga (2017). *Vlaamse tieners hebben minder last van faalangst*. Geraadpleegd op 19 april 2017 via http://www.hbvl.be/cnt/dmf20170419_02840568/vlaamse-tieners-hebben-minder-last-van-faalangst

Bergen, Margreet & Poulie. (1995). *Situatie specifieke angsttest*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016 via <https://onderwijsdatabank.nl/15090/situatie-specifieke-angst-test/>

Buermans, J., Provost, B., & Tavernier, L. (.-2017). *Opkomen voor jezelf – assertiviteit*. Geraadpleegd op 16 juli 2016, via http://www.expertacademy.be/nl/opleidingen/persoonlijke_ontwikkeling/opkomen_voor_jezelf-45-99

Carriëretijger. (2004-2017). *Faalangst hanteren*. Geraadpleegd op 27 januari 2016, via <http://www.carriëretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/jezelf-ontwikkelen/faalangst-hanteren>

Cauchi, I. (2013-2014) *Onderzoek naar het verband tussen motivatie en faalangst in het secundair onderwijs*. Geraadpleegd op 30 juni 2016, via <http://docspace.howest.be/bitstream/10046/1117/1/Bachelorproef+Cauchi+lbi+14.pdf>

Cereon. (. -2017). *Wat is faalangst?* Geraadpleegd op 16 juli 2016, via <http://www.cereon.be/item.php?id=8&subid=206>

Coolwijk et al. (z.j.) *Kind in beeld*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, via <http://www.kindinbeeld.nl/>

Depreeuw, E. (1994, 23 november). Faalangst: een stevige theorie voor een daadwerkelijke praktijk. *Caleidoscoop*, pp 12-15. Geraadpleegd op 16 december 2016, via file:///C:/Users/Elien/Downloads/jg07_1_12-20080704-1641.pdf

Desmet, Y. (2012, 3 december). *In onze o zo prestatiegerichte samenleving willen we allemaal dat ons kind de eerste van de klas is*. Geraadpleegd op 17 maart 2016, via <http://www.demorgen.be/nieuws/in-onze-o-zo-prestatiegerichte-samenleving-willen-we-allemaal-dat-ons-kind-de-eerste-van-de-klas-is-b606f42e/>

Dilemmagroep. (. -2007). *Weiner*. Geraadpleegd op 9 juli 2016, via <http://www.dilemmamanager.nl/content.asp?page=30>

De Vries, J. (2003-2006). *Faalangst bij leerproblemen*. Geraadpleegd op 16 juli 2016, via <http://www.faalangst.nl/artikelen/artikel08.html>

De leerexpert. (z.j.) *Buitengewoononderwijs op maat*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016, via <https://www.stedelijkonderwijs.be/leerexpert/type-3-0>

Fast Company. (2015). *Deze acht aanwijzingen helpen u bepalen hoeveel slaap u nodig heeft*. Geraadpleegd op 22 maart 2016, via <http://www.demorgen.be/lifestyle/deze-8-aanwijzingen-helpen-u-bepalen-hoeveel-slaap-u-nodig-heeft-b99c73f9/>

Frateur, R. (2016). *Angst, paniek, fobie, faalangst*. Geraadpleegd op 23 december 2015, via <http://stressconsulent.be/cms/angst-paniek-fobie-faalangst/>

Gezondheidsnet. (z.j.) *Bewegen goed voor de hersenen*. Geraadpleegd op 29 maart 2017, via <https://www.gezondheidsnet.nl/hersenen-en-geheugen/bewegen-goed-voor-hersenen>

GGZ Instelling. (2014). *Angst*. Geraadpleegd op 23 december 2014, via <http://www.mindmasters.nl/kennisbank/angst/angst>

Hands on. (z.j.) *Soorten planningen en hulpmiddelen bij het plannen*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, via http://projects.intraquest.nl/ontwikkelcentrum/content/OC-91001/Plannen%20en%20samenwerken/vmbo-Soorten%20planningen%20en%20hulpmiddelen%20bij%20het%20plannen.html?module=true&subject_id=Plannen%20en%20samenwerken&subject_index=2&topic_index=3

Heering, J. (z.j.) *Zonder faalangst*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016, via <http://www.zonderfaalangst.nl/faalangst-volwassenen/>

Hermans, J. (1983). *PMT-K-Test*. Geraadpleegd op 28 december 2016, via http://www.kenniscentrum-kjp.nl/app/webroot/files/tmpwebsite/Downloadable_PDFs_Instrumenten/pmt_k.pdf

Hermans, H. (2011). *PMT-K-2 Test*. Geraadpleegd op 28 december 2016, via http://www.prodiagnostiek.be/materiaal/GH_BS_PMT-K-2.pdf

Horeweg, A. (2016). *Gedragsproblemen in de klas*. Geraadpleegd op 16 december 2016, via <http://gedragsproblemenindeklas.nl/gedragsproblemen/omgaan-moeilijk-gedrag/>

Jazie, J., Ramerkers, S., e.a. (1997 – heden). *De specialist die u helpt uw angst of fobie aan te pakken*. Geraadpleegd op 1 juli 2016, via <http://angstcentrum.be/?Sociale-angst>

Klerkx, R. (z.j.) *Leren plannen*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, via <http://www.rubenklerkx.nl/leren-plannen/>

Kinderen voor Kinderen (2013). *Bewegen is gezond*. Geraadpleegd op 29 maart 2017, via https://www.youtube.com/watch?v=QUMygc3_JWA&index=17&list=PL9kV6X81-VMENtjb6UNTsd1pWjjgFzals

Kids songs. (2014). *Mini disco*. Geraadpleegd op 29 maart 2017, via <https://www.youtube.com/watch?v=3u5wQ2Xiul&list=PL9kV6X81-VMENtjb6UNTsd1pWjjgFzals&index=25>

Klasse voor Ouders. (2014, februari). *Ze vormen klikjes. Klasse voor ouders, nr. 162*. Geraadpleegd op 19 mei 2017.

Koeck. (1996-2017). *Wat is de functie van cortisol bij stress, burn-out en depressie?* Geraadpleegd op 19 mei 2017, via <http://www.mijnkwartier.be/stress/wat-is-de-functie-van-cortisol/>

KU Leuven. (z.j. a). *Faalangsttraining*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016, via <https://www.kuleuven.be/studentenvoorzieningen/gezondheid/pdf/publicaties/psy/doc-fol-training-faalangst.pdf>

KU Leuven. (z.j. b). *Over PraxisP*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016, via <https://ppw.kuleuven.be/home/PraxisP/over-praxis-p>

Lerarenopleiding Thomas More. (2016). *Brede basiszorg in de klas*. Geraadpleegd op 4 november 2016, via <http://eerstehulpvoorstarters.weebly.com/brede-basiszorg-in-de-klas.html>

Mark. (2015). *Noradrenaline, wat is het en wat doet het?* Geraadpleegd op 1 juli 2016, via <https://drogespieren.nl/hormonen/wat-is-noradrenaline>

Mensen in bedrijf., (2014). *Werken met teamrollen*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, via <http://www.werkenmetteamrollen.nl/>

Mindfulcentrum. (z.j.) *Gratis Mindfulness oefeningen*. Geraadpleegd op 1 maart, via http://www.mindfulcentrum.nl/gratis_mindfulness_oefeningen/

Mommersteeg, P. (2016) *Angina pectoris en angst*. Geraadpleegd op 11 juli 2016, via <http://psychopharmacologyuvt.pbworks.com/w/page/94717046/Angina%20pectoris%20en%20angst>

Monique. (2010). *Faalangst op school*. Geraadpleegd op 4 november 2016, via <http://www.ikleerinbeelden.nl/op-school/beelddenken-basisschool/cognitieve-faalangst-op-school/>

Muziek voor in de klas. (2015). *Ontspannende muziek voor in de klas*. Geraadpleegd op 1 maart 2017, via <https://www.youtube.com/watch?v=ofS4KT0ZHiM>

Ofman, D. (2012). *Daniel Ofman*. Geraadpleegd op 29 augustus 2016, via <http://www.toolshero.com/toolsheroes/daniel-ofman/>

Onderwijs Vlaanderen. (z.j.). *Onderwijs Vlaanderen*. Geraadpleegd op juli, augustus 2016 en maart, april 2017 via <http://onderwijs.vlaanderen.be/>

Oosterink, B. (2012). *Attributietheorie*. Geraadpleegd op 9 juli 2016, via <https://prezi.com/woeyaq5mo4q9/attributietheorie/>

Praktijk Meta. (2013). *E-book Taakconcentratie*. Geraadpleegd op 4 november 2016, via <http://stichtinggezondheid.nl/wp-content/uploads/2013/09/E-book-Taakconcentratietraining.pdf>

Peeters, B. (2015). *Konijneneten*. Geraadpleegd op 29 maart 2017, via <https://www.youtube.com/watch?v=4XTTJVuQSCg>

PsycheTruth. (2015). *Beginners Yoga For Deep Relaxation, Sleep, Insomnia, Anxiety & Stress Relief*. Geraadpleegd op 1 maart 2017, via <https://www.youtube.com/watch?v=NUGOgn3Llrw>

Samson & Gert. (2014). *Ochtendgymnastiek*. Geraadpleegd op 29 maart 2017, via <https://www.youtube.com/watch?v=yxWyV6t2omY>

Santermans, M. (Z.J.). *Faalangst*. Geraadpleegd op 27 januari 2016, via <https://www.klasse.be/archief/faalangst/>

Shaufeli, W. & Van Rhenen, W. (2006). *Over de rol van positieve en negatieve emoties bij het welbevinden van managers: Een studie met de Job-related Affective Well-being Scale (JAWS)*. Geraadpleegd op 9 juli 2016, via <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/258.pdf>

Stevens, J. (z.j.). *Leerdoelen assertiviteit*. Geraadpleegd op 16 juli 2016, via <http://www.desteven.nl/leerdoelen/persoonlijke-leerdoelen/assertiviteit-leerdoelen>

Tartuffel, (2015). *Acht levensfasen/ontwikkelingsfasen van de mens: Erikson*. Geraadpleegd op 16 juli 2016, via <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/34088-acht-levensfasenontwikkelingsfasen-van-de-mens-erikson.html>

Tartuffel. (2016). *Rationeel emotieve training: abc, 5 g's en psychologie*. Geraadpleegd op 29 augustus 2016, via <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/33585-rationeel-emotieve-therapie-ret-abc5-gs-psychologie.html>

UHasselt. (Z.J.). *Faalangst*. Geraadpleegd op 23 december 2015, via <http://www.uhasselt.be/UH/Studietips/Studietips-Faalangst-ampamp-stress/new-layout-Faalangst.html>

Vaneechoutte, A. (2015). *Voorkom faalangst in je klas*. Geraadpleegd op 29 augustus 2016, en op 1 maart 2017 via <https://www.klasse.be/655/voorkom-faalangst-in-je-klas-11-tips/>

Van de Sande, I. (2002-2017). *Waar kom faalangst vandaan?* Geraadpleegd op 14 juli 2016, via <http://faalangst.mysites.nl/mypages/faalangst/106023.html>

Van Wanbeke, I. Geraadpleegd op 1 juli 2016, via <http://www.dr-vanwambeke.be/angststoornissen.html>

Vermeersch, T. (2016-2017). *Faalangst, ook bij volwassenen*. Geraadpleegd op 17 maart 2016, via <http://www.bachbloesemadvies.be/infohoek/faalangst/faalangst-bij-volwassenen.htm>

Vermoesen, J. (...-2017). *Zelfdeterminatie: over competentie, verbondenheid en welbevinden*. Geraadpleegd op 16 juli 2016, via <http://www.mediarte.be/nl/zelf-determinatie-over-competentie-autonomie-en-verbondenheid>

Verschaeve, E. (Z.J). *Wanneer angst je leven begint te beheersen*. Geraadpleegd op 1 juli 2016, via <http://www.agorafobie.be/>

Vlaamse ministerie van onderwijs en vorming. (z.j.). *Functiebeschrijving en evaluatie*. Geraadpleegd op 14 juli 2016, via <http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/functiebeschrijving-en-evaluatie>

Vlaamse Overheid – Onderwijsinspectie. (z.j.). *Onderwijsinspectie*. Geraadpleegd op 26 april 2017, via <http://www.onderwijsinspectie.be/>

Vleugels, P. (z.j.). *Functiebeschrijving en competentieprofiel*. Geraadpleegd op 14 juli 2016, via <http://hrwijs.be/thema/functiebeschrijving-en-competentieprofiel>

Voets, J.P.M. (2016). *PMT-K test voor kinderen*. Geraadpleegd op 16 juli 2016, via <http://www.orthopedagogiek.com/pmt-k.htm>

Yoga Vida. (2015). *Balance your life*. Geraadpleegd op 16 december 2016, via <http://yogavida.be/>

Zo werkt het lichaam. (2013). *Zenuwstelsel: parasympatisch en sympathisch zenuwstelsel*. Geraadpleegd op 1 juli 2016, via <http://www.zowerkthetlichaam.nl/3068/zenuwstelsel-parasympatisch-en-sympatisch-zenuwstelsel/>

Geraadpleegde werken

Niet-digitale bronnen

De Poorter, J. (2015). *Spreken in het communicatietijdperk*. Tielt: Lannoo nv.

Verhulst F. (2015). *De cognitieve ontwikkeling van het kind*. Assen: Koninklijke Van Gorcum B.V.

Digitale bronnen

Angst (1999-2017). *Wat is angst?* Geraadpleegd op 30 juni 2016 via <http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/angst/wat-is-angst.html>

Bakkens, M. (z.j.). *Faalangst volwassenen en kinderen*. Geraadpleegd op 29 augustus 2016 via <http://faalangstgids.nl/wat-is-faalangst.html>

Bergman- de Groot, A. (2009, nummer 8). Faalangst en toetsen. *DRS Magazine Online*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016 via <http://www.drs-online.nl/artikel.php?ID=742>

Broekema, S. (2012). *Faalangst*. Geraadpleegd op 29 augustus 2016 via <https://prezi.com/7w-vsuv3a5ob/untitled-prezi/>

Crul, P. (.-2017). *Faalangsttraining aan studenten*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016 via <http://www.piacrul.nl/faalangsttraining/faalangsttraining-studenten/>

De Vis, K. (2016). *Leer kinderen meer over latere leven*. Geraadpleegd op 27 januari 2016, via <http://nieuws.vtm.be/binnenland/175944-leer-kinderen-meer-over-latere-leven>

Groeneveld, E. (2005). *Motivatatieproblemen op school*. Geraadpleegd op 16 juli 2016 via <http://www.motivatatieproblemenopschool.nl/index.php?section=Theoretisch>

Het kind. (2014). *Over het werk van Weiner en Dweck: attributietheorie*. Geraadpleegd op 29 augustus 2016 via <http://hetkind.org/2014/12/26/over-het-werk-van-weiner-en-dweck-de-attributietheorie/>

Hersenstichting. (.-2017). *Fobie*. Geraadpleegd op 1 juli 2016 via <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/fobie>

Kinkel, E. (2004-2005). *Angststoornis*. Geraadpleegd op 17 maart 2016 via <http://www.begeleidleren.nl/php/downloadproducten/Angststoornis2.pdf>

Lemmens, J. (2016, mei) De leraar als duizendpoot. *Klasse*. Geraadpleegd op 30 augustus 2016 via <https://www.klasse.be/archief/de-geknijpte-leerkracht/>

Loones, J., Van Overstraeten, S. & Van den Berge, E. (z.j.). *Faalangsttraining voor kinderen*. Geraadpleegd op 14 juli 2016, via <http://www.groepspraktijk-comma.be/downloads/Presentation5.pdf>

LKN208. (2011). *Paniekstoornis met agorafobie (pleinvrees)*. Geraadpleegd op 1 juli 2016 via <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/67123-paniekstoornis-met-agorafobie-pleinvrees.html>

Morpheus Instituut. (2017 a). *Hoe los je faalangst op bij volwassenen?* Geraadpleegd op 22 augustus 2016 via <http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com/faalangst-volwassenen.html>

Morpheus. (2017 b). *Cognitieve faalangst, hoe los je het op?* Geraadpleegd op 29 augustus 2016 via <http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com/cognitieve-faalangst.html>

Mys, S. (2008-2009, juni). Jongeren met gedrags- en emotionele problemen in het secundair onderwijs. *Universiteit Gent*, pp 7-14. Geraadpleegd op 29 augustus 2016 via http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/392/909/RUG01-001392909_2010_0001_AC.pdf

Nesda Centraal. (2004-2017). *Wat maakt mensen gevoelig voor angststoornissen?* Geraadpleegd op 17 maart 2016 via <http://www.nesda.nl/>

Nieuwenbroek, A. (z.j.). Faalangst: de vijand van veel leerlingen. *Caleidoscoop* pp 4-6. Geraadpleegd op 22 augustus 2016 via file:///C:/Users/Elien/Downloads/jg03_5_04-20080625-1109.pdf

Onderwijsbureau Dekkers bv. (z.j.). *Help de student (en docent) de differentiatie door, de student aan zet?!*

Geraadpleegd op 29 augustus 2016 via <http://www.oabdekkers.nl/2015/10/27/help-de-student-en-docent-de-differentiatie-door-de-student-aan-zet/>

Ortho Consulent. (2004, nummer 5). Faalangst, een dobbelsteen met zes zijden. *Tijdschrift Remediaal*, pp 1-9. Geraadpleegd op 30 augustus 2016 via http://www.orthoconsult.nl/upload_images/2010-10-082010.10-faalangst-een-dobbelsteen-met-zes-zijden.pdf

Poppe, E. (2017). *Praktijk voor korte en kwalitatieve hulpverlening*. Geraadpleegd op 03 januari 2017 via <http://www.dyne.be/>

Rapport. (2001, juni). Rapport voor de leraar. *Klasse*, pp 42-43. Geraadpleegd op 29 augustus 2016 via <https://www.klasse.be/archief/rapport-voor-de-leraar/>

Suzanne (2015). *Wat is angst precies?* Geraadpleegd op 30 juni 2016 via <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/9861-wat-is-angst-precies.html>

Vandermeulen, A. (2010). *Counseling in existentieel welzijn*. Geraadpleegd op 17 maart 2016 via <http://www.existentieelwelzijn.be/wp-content/uploads/2010/06/Eindwerk-Annemie-Vandermeulen.pdf>

Wijshake, J. (2009-2017). *Faalangst? Leer er mee om te gaan*. Geraadpleegd op 27 januari 2016 via <http://www.faalangstrainingopmaat.nl/Soorten%20faalangst.html>

Wordpress (z.j.). *Oorzaken van angst*. Geraadpleegd op 30 juni 2016 via <http://www.angsten.nl/oorzaken-van-angst/>

Bijlage 1: 5G-denken

Probleem	Alternatieven
Gebeurtenis: <i>"Ik loop over het schoolplein."</i>	Gebeurtenis: <i>"Ik loop over het schoolplein."</i>
Gedachten: <i>"Ze zullen me uitlachen als ik er bij kom zitten. Ze zullen me stom vinden en wegsturen."</i>	Gedachten: <i>"Niemand stuurt me weg als ik er bij kom zitten. Ik hoor er ook bij."</i>
Gevoelens: <i>"Angst, eenzaamheid, afwijzing."</i>	Gevoelens: <i>"Acceptatie en plezier."</i>
Goede bedoeling: <i>"Behoeftte aan veiligheid, behoefte aan sociale contacten."</i>	Goede bedoeling: <i>"Behoeftte aan veiligheid, behoefte aan sociale contacten."</i>
Gevolgen: <i>"Ik trek me terug. Lopen met opgetrokken schouders."</i>	Gevolgen: <i>"Ik ga er bij zitten. Ik sta stevig."</i>

Bijhorend aan de RET-therapie.

Bron: Cognitieve Animatie Therapie PIVOO Instituut Paul Camp

Bijlage 2: kernkwadrant

kernkwaliteit	valkuil	allergie	uitdaging
servicegericht	grenzeloos	hard en star	grens stellen
consensusgericht	egocentrisch	dwang	gezagsgetrouw
optimistisch	naïef	pessimisme	alert
beheerst	onpersoonlijk	onbereikbaar	empathisch
stabiel	traag	onbezonnen	experimenteel
efficiënt	statisch	chaotisch	creatief
empathisch	sentimenteel	afstandelijk	beschouwend
betrokken	dwepend	onverschillig	beschouwend
realistisch	cynisch	zweverig	idealistisch
profielerend	arrogant	onzichtbaar	bescheiden
gedisciplineerd	dwangneurotisch	ongedisciplineerd	los laten
innovatief	zwevend	statisch en star	efficiënt
kritisch	rebels	jaknikker	respectvol
flexibel	wispelturig	star	ordenend
daadkrachtig	drammerig	passief	geduldig
geduldig	passief	drammerig	daadkrachtig
beschouwend	afstandelijk	sentimenteel	empathisch
zelfverzekerd	arrogant	middelmatig	bescheiden
bescheiden	onzichtbaar	arrogant	profielerend
autonoom	dwars	onderdanig	meegaand
besluitvaardig	forcerend	besluiteloos	ontvankelijk
ingetogen	passief	opdringerig	initiatiefrijk
rust(ig)	afwachtend	opdringerig	initiatiefrijk
gezagsgetrouw	jaknikker	anarchistisch	consensus
volgzaam	onderdanig	eigengereid	initiatiefrijk
gehoorzaam	slaafs	eigenzinnig	autonoom
loyaal gezag	onderdanig	ongehoorzaam	kritisch
behulpzaam	bemoeizuchtig	onverschillig	los laten
toegewijd	fanatiek	laisser-faire	hulpvaardig
relativerend	onzichtbaar	opgeblazen	overtuigd
overtuigd	fanatiek	meningloos	relativerend
moed(ig)	roekeloos	aarzelend	bedachtzaam
bedachtzaam	beducht	roekeloos	moedig
meegaand	onzichtbaar	eigengereid	autonoom
wederkerig	gelijkvormig	eezijdig	fair
idealistisch	zweverig	cynisch	realistisch
harmonisch	toedekken	conflict	direct
gestructureerd	bureaucratisch	inconsistent	aanpassing
ordenend	star	wispelturig	flexibel
rationeel	afstandelijk	willekeur	betrokken
betrouwbaar	saai	arbitrair	innovatief

Bron: Pinterest

Bijlage 3: dagboek

Dagboek voor het bijhouden van gedachten	
Datum + Tijdstip: <i>Vrijdag 3 juni 2011 19.00 uur</i>	
Situatie: <i>Thuis, boven op de slaaphamer. Bezigt met koffers te pakken voor de vakantie bij mijn zus in Frankrijk.</i> Waar ben ik? Met wie? Wat gebeurt er?	
Gevoel: <i>angst 90</i> emotie, bijv. angst, woede, verdriet	Sterkte van het gevoel (0-100)
Automatische gedachten:	Geloofwaardigheid (0-100)
<i>1. In Frankrijk zal ik iets aan mijn gebit krijgen. 90</i> <i>2. Een Franse tandarts zal mijn gebit ruïneren zonder dat ik er iets aan kan doen. (85)</i>	
Gedrag: Hoe reageer ik? Bijv. dwanghandelingen uitvoeren, vluchten, afleiding zoeken, vermijden	<i>Mijn tanden en kiezen controleren.</i> <i>Proberen niet aan de tandarts te denken.</i>
Uitdaging: Stel kritische vragen over de automatische gedachten. <i>Hoe vaak heb ik iets aan mijn gebit gehad op vakantie?</i> <i>Hoe ben ik er de afgelopen keren mee omgegaan?</i> <i>Wat kan ik in Frankrijk zelf doen als ik naar een tandarts moet?</i>	Wat is het antwoord op deze vragen? <i>Drie van de vijf keer; ik heb een 'probleem' gebit.</i> <i>Met pijnstillers pijn onderdrukt. In Nederland naar eigen tandarts gegaan.</i> <i>Zus meevragen; die spreekt Frans.</i> <i>Eerst informatie vragen van tandarts.</i> <i>Zelf meebeslissen over ingreep.</i> <i>Desnoods telefonisch overleggen met tandarts in Nederland.</i>
Rationele gedachte: Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachten.	Geloofwaardigheid (0-100) <i>Er is een kans dat ik in Frankrijk iets aan mijn gebit krijg. (80)</i> <i>Totnogtoe heeft nog nooit een buitenlandse arts mijn gebit geruïneerd. (100)</i> <i>Ik kan zelf veel doen om ruïneren te voorkomen. (90)</i>
Resultaat: Geloofwaardigheid van automatische gedachten (0-100) Effect op het gevoel (0-100) Nieuw gedrag: Hoe had ik de situatie beter kunnen aanpakken als ik uitga van de rationele gedachten?	<i>1: 50; 2: 40</i> <i>onrustig (40)</i> <i>Stilstaan bij waar ik echt bang voor ben en reële stappen bedenken die ik zelf zou kunnen nemen om met de nare situatie om te gaan.</i>

Bron: Cognitieve therapie: theorie en praktijk, Bögels S. & Van Oppen P., voorbeeld van een cognitief dagboek met uitdaging van een patiënt met een angststoornis.

Bijlage 4: verhaaltjes workshop 'Relaxatie'

Echo

Vader en zoon lopen in het bos. Plotseling struikelt de jongen en omdat hij pijn voelt roept hij: "Ahhhh". Verrast hoort hij een stem vanuit de bergen die "Ahhhh" roept. Vol nieuwsgierigheid roept hij: "Wie ben jij?" en hij krijgt als antwoord: "Wie ben jij?". Hij wordt kwaad en roept: "Je bent een lafaard" waarop de stem antwoordt: "Je bent een lafaard"

Vragend kijkt de jongen zijn vader aan. De man zegt: "Zoon, let op" en roept: "Ik bewonder jou". De stem antwoordt: "Ik bewonder jou"

Vader: "Jij bent prachtig" en de stem: "Jij bent prachtig" De jongen is verbaasd, maar begrijpt het nog steeds niet.

Daarop legt de vader uit: "De mensen noemen dit echo, maar in feite is dit het leven... Het leven geeft je altijd terug wat jij er zelf in brengt. Het leven is een spiegel van jouw handelingen. Als je meer liefde wilt, geef dan meer liefde! Wil je meer vriendelijkheid, geef dan meer vriendelijkheid!"

De zin van stilte

Er was een eenzame monnik die op een dag bezoek kreeg van enkele mensen. Nieuwsgierig vroegen ze hem wat voor nut het leven in stilte en meditatie had.

De monnik, die net met een emmer water haalde uit een diepe bron, stopte zijn werkzaamheden en zei: 'Kijk eens in de bron. Wat zien jullie?' De mensen tuurden naar het water en zeiden: 'We zien helemaal niets.'

Enige tijd later herhaalde de monnik zijn vraag. 'Kijk weer in de bron. Wat zien jullie nu?' De mensen keken weer en zeiden opgetogen: 'We kunnen in de weerspiegeling onszelf zien!' 'Dat is de kracht van de stilte,' legde de monnik uit. 'Ik was water aan het putten en daarom was het water onrustig. Nu is het rustig en kunnen jullie jezelf zien. De stilte van meditatie zorgt ervoor dat je jezelf kunt zien. Maar blijf nog even hier wachten.'

Enige tijd later zei de monnik weer: 'Kijk nu nog een keertje in de bron. Wat zien jullie nu?' De bezoekers tuurden naar de bron en riepen uit: 'Nu zien we de stenen op de bodem van de bron!' 'Juist,' beaamde de monnik, 'als je maar lang genoeg wacht en opgaat in stilte en meditatie, kun je de grond van alles aanschouwen.'

Ruimte

Een mooi verhaal. Als je het te druk hebt en het gevoel hebt dat er te weinig tijd in de dag zit, denk dan aan de emmer en twee flesjes bier...

Een professor filosofie staat voor zijn klas. Hij pakt een kleine emmer en doet deze vol met golfballetjes. Vervolgens vraagt hij aan de studenten of de emmer vol is. De studenten stemmen hiermee in. De professor neemt vervolgens een doos met kleine kiezelsteendjes en giet deze uit in de emmer. Hij schudt de emmer een beetje en de kiezelsteentjes vinden hun plek.

"Zo" zei de professor "is de emmer nu wel vol?"

"Ja" zeggen de studenten.

De professor pakt een zakje zand en strooit dit uit in de pot. Natuurlijk vult het zand verder alles op. "En nu?"

"Nu is de emmer vol" zeiden de studenten.

Daarop neemt de professor twee biertjes en giet de hele inhoud in de emmer. De studenten lachen...

"Nu," zei de professor toen het lachen minderde "nu wil ik dat je deze emmer ziet als je leven. De golfballetjes zijn de belangrijkste dingen in je leven, liefde, je familie, je

gezondheid, vriendschappen, je passie. Als de rest verloren gaat, is je leven nog steeds vol. De kiezelsteentjes zijn dingen zoals je werk, je huis, je auto. Het zand is al het andere, de kleine dingen.

Als je eerst het zand in de emmer doet, is er geen plek meer voor de steentjes en de golballetjes. Hetzelfde geldt voor het leven. Als je al je tijd en energie aan de kleine dingen besteedt, zul je nooit ruimte hebben voor de dingen die belangrijk voor je zijn. Stel je prioriteiten. Breng tijd door met de mensen waar je van houdt.

“En de biertjes?” vraagt een student.

“Ja”, zegt de professor, “hoe vol je leven ook lijkt, zorg dat er altijd ruimte is voor een paar biertjes met vrienden.”

Dit is goed

Een oude legende uit Afrika gaat over een koning en zijn goede vriend. Samen groeiden zij op. De vriend had de gewoonte om iedere gebeurtenis in zijn leven, zowel de positieve als de negatieve, te beschouwen als ‘Dit is goed.’

Op een dag waren de koning en zijn vriend op jacht. Ze hadden hun pistolen geladen. Alleen de vriend had iets verkeerd gedaan bij de voorbereiding van de wapens. De koning schoot met het pistool en verloor daarbij zijn eigen duim. De vriend keek naar de situatie en zei: ‘Dit is goed.’ ‘Nee’, zei de koning, ‘dit is helemaal niet goed!’ En hij stuurde zijn vriend naar de gevangenis.

Ongeveer een jaar later was de koning weer op jacht, toen hij gevangen werd genomen door kannibalen. De kannibalen hadden wel trek in een vorstelijk maal. Ze brachten hem naar het dorp, bonden hem vast en maakten een groot vuur. Toen ze de koning op het vuur wilde gaan roosteren, zagen ze dat de koning een duim miste. Bijgelovig als ze waren, ze aten immers nooit iemand die minder was dan heel, lieten ze de koning vrij.

De koning was aan de dood ontsnapt en beseftte dat zijn vriend gelijk had. Hij ging naar de gevangenis, vertelde zijn verhaal en bood duizendmaal zijn excuses aan. ‘Het was een fout van mij om je naar de gevangenis te sturen. Sorry.’

‘Nee’, antwoordde de vriend, ‘dit is goed!’

‘Huh?’ zei de koning. ‘Hoe bedoel je?’

‘Nou’, zei de vriend, ‘als ik niet in de gevangenis had gezeten, zou ik met jou op jacht zijn geweest en dan zou ik opgegeten zijn door de kannibalen.’

Koekjes delen

Een vrouw stond te wachten op het vliegveld. Ze kocht een boek en een zak met koekjes. En ze vond een plek om rustig te gaan zitten.

Ze begon met lezen en het boek greep haar aandacht. Naast haar kwam een stevige man zitten. De man pakte een koekje uit de zak, die tussen hen in lag. De vrouw probeerde dit te negeren om een scène te vermijden.

Dus nam ze zelf ook nog menig koekje. En de man naast haar, de koekjesdief, bleef ook lekker door eten. De vrouw raakte geïrriteerd. Ze dacht: ‘het is dat ik zo’n aardig persoon ben, anders zou ik hem eens goed de les leren...’

Met elk koekje dat ze at, nam de man ook een koekje. Toen er uiteindelijk nog één koekje over was, pakte de man het koekje en brak het in twee stukjes. Hij bood haar de ene helft en at zelf de andere helft op. De vrouw werd nijdig. ‘Ahh, wat is hij onbeleefd, ongelofelijk. Hij toont niet eens een klein teken van dankbaarheid...’

De vrouw zuchtte uiteindelijk van opluchting toen haar vlucht werd omgeroepen. Ze stond zonder blikken of blozen op en liep snel weg.

Enmaal in het vliegtuig ging de vrouw zitten in haar stoel. Ze pakte haar boek en wat vond ze in haar tas... haar eigen zak met koekjes. Vol verdriet realiseerde ze zich: 'Ohh, het was te laat voor excuses. Ze was zelf de dief geweest. En nog wel een hele ondankbare ook...'

Begrip

Een 24-jarige jongen kijkt uit het raam van de trein en schreeuwt: "Papa, kijk de bomen gaan achteruit!" Papa glimlachte...

Een jong stel zit vlakbij en kijkt de 24-jarige vanwege zijn kinderachtige gedrag met medelijden aan. Plotseling roept de jongen weer uit: "Papa, kijk de wolken lopen met ons mee!"













Het jong stel kon het niet laten en zei tegen de oude man: "Waarom ga je met je zoon niet naar een goede dokter?"

De vader glimlachte en zei: "Dat heb ik gedaan. We komen net uit het ziekenhuis vandaan. Mijn zoon was blind van geboorte. Door een operatie kan hij vanaf vandaag zien..."

Elke persoon op de planeet heeft een verhaal. Oordeel niet over mensen voordat je ze echt kent. De waarheid kan u verrassen.

Bron: Voorpositiviteit.nl

Bijlage 5: de zonnegroet

 <p>1. Sta (zo mogelijk) in de richting van de opkomende zon met beide voeten tegen elkaar. Breng de handpalmen samen bij het hart.</p>	 <p>2. Adem in en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl je de armen boven het hoofd gestrekt houdt.</p>	 <p>3. Adem langzaam uit terwijl je naar voren buigt, terwijl de buik in de richting van de bovenbenen wordt gebracht, worden de handen naar de grond gebracht.</p>
 <p>4. Adem in en breng de rechter voet zo ver mogelijk naar achter. Houd de handen op de grond, zorg dat de linker voet tussen de handen blijft staan. Houdt het hoofd omhoog.</p>	 <p>5. Terwijl je uitademt breng je de linker voet naar achter, naast de rechter voet. Houd de armen recht, de heupen omhoog en breng het hoofd in lijn met de armen.</p>	 <p>6. Houd de adem vast en breng het lichaam naar de vloer, totdat de voeten, knieën, borst, handen en voorhoofd de grond raken.</p>
 <p>7. Adem in en duw de borst van de grond, buig zo ver mogelijk naar achteren, terwijl de ellebogen het lichaam raken, de heupen op de grond blijven en de schouders laag worden gehouden.</p>	 <p>8. Terwijl je langzaam uitademt, verhef je de heupen van de grond, breng het hoofd in lijn met de armen en houd de armen recht.</p>	 <p>9. Adem langzaam in en buig het linker been, terwijl je met dit been een flinke stap naar voren neemt. Terwijl de handen stevig op de grond blijven staan tracht je de linker voet tussen de handen te plaatsen. Houd het hoofd omhoog.</p>
 <p>10. Adem langzaam uit, houd de handen op de plaats en breng de rechtervoet naast de linkervoet tussen de handen. Buig vanuit de heupen en tracht de buik in de richting van de bovenbenen te brengen. Houd beide knieën gestrekt.</p>	 <p>11. Adem in en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl je de armen boven het hoofd gestrekt houdt.</p>	 <p>12. Sta (zo mogelijk) in de richting van de opkomende zon met beide voeten tegen elkaar. Breng de handpalmen samen bij het hart.</p>

Bijlage 6: groepen voedingsdriehoek





Bijlage 7: sjabloon workshop plannen

Datum: donderdag 20 april

Tijd	Actie	Gedaan? Zet een kruisje
7u00-8u00	Ontbijten + naar school	
8u00-9u00	School	
9u00-10u00	School	
10u00-11u00	School	
11u00-12u00	School	
12u00-13u00	School	
13u00-14u00	School	
14u00-15u00	School	
15u00-16u00	School + naar huis	
16u00-17u00	Eten + vertrekken naar basket	
17u00-18u00	Basket	
18u00-19u00	Basket	
19u00-20u00	Einde basket + Tv kijken	
20u00-21u00	Tv kijken + ontspannen	
21u00-22u00	Slapen	
22u00-23u00	Slapen	
23u00-00u00	Slapen	

Tijd	Actie	Gedaan? Zet een kruisje
7u00-8u00		
8u00-9u00		
9u00-10u00		
10u00-11u00		
11u00-12u00		
12u00-13u00		
13u00-14u00		
14u00-15u00		
15u00-16u00		
16u00-17u00		
17u00-18u00		
18u00-19u00		
19u00-20u00		
20u00-21u00		
21u00-22u00		
22u00-23u00		
23u00-00u00		

Bijlage 8: boekfragment workshop Mindfulness (reserve)

Fragment: Het meisje in de trein – Paula Hawkins

Rachel

Vrijdag 5 juli 2013

Ochtend

Er ligt een stapel kleren naast het spoor. Lichtblauwe stof – misschien een shirt – op een hoop gegooid met iets vuilwits. Waarschijnlijk afval, deel van een lading die stiekem in het miezerige bosje naast het spoor is gedumpt. Het kan zijn achtergelaten door de baanwerkers die aan dit deel van het spoor werken, die zijn hier vaak genoeg. Of het is iets anders. Mijn moeder zei vroeger altijd dat ik een veel te levendige fantasie had; Tom zei dat ook. Ik kan het niet helpen: zodra ik die weggegooide vodden zie, een smerig T-shirt of een eenzame schoen, kan ik aan niets anders denken dan aan die andere schoen, aan de voeten die in die schoenen pasten.

De trein komt schokkend, schrapend en piepend weer in beweging, het hoopje kleren verdwijnt uit zicht en met het vaartje van iemand die stevig hardloopt rollen we verder richting Londen. Iemand op de stoel achter me slaakt een zucht van onbeholpen irritatie; de stoptrein van 8.04 uur van Ashbury naar Euston kan het geduld van zelfs de meest ervaren forens behoorlijk op de proef stellen. De reis wordt geacht 54 minuten te duren, maar dat is zelden het geval: dit deel van de spoorbaan is oeroud, versleten, er zijn voortdurend problemen met de seinen en er wordt onophoudelijk aan de rails gewerkt.

De trein kruipt verder; hij schommelt langs pakhuizen en watertorens, bruggen en loodsen, voorbij eenvoudige victoriaanse huizen, die het spoor nadrukkelijk hun rug toekeren.

Met mijn hoofd tegen het raampje geleund kijk ik hoe deze huizen langs me heen schuiven als een tracking shot in een film. Ik zie ze zoals niemand anders ze ziet; zelfs hun eigenaars zien ze waarschijnlijk niet vanuit dit perspectief. Tweemaal per dag krijg ik heel even een inkijkje aangeboden in andermans leven. Het heeft iets troostends om onbekenden veilig thuis te zien zitten.

Iemands telefoon gaat over, een uit de toon vallend vrolijk, opgewekt melodietje. Er wordt niet snel opgenomen en het blijft maar om me heen rinkelen. Ik voel hoe mijn medereizigers op hun plaats zitten te schuiven, met hun krant ritselen, op hun laptop tikken. De trein

schokt en waggelt de bocht om, gaat langzamer rijden voor een rood sein. Ik probeer niet op te kijken, ik probeer door te lezen in de gratis krant die ik bij binnenkomst op het station uitgereikt heb gekregen, maar de woorden vervagen voor mijn ogen en niets kan mijn aandacht vasthouden. In gedachten zie ik nog steeds dat eenzame hoopje kleren naast de spoorbaan liggen.

Avond

Het mixdrankje gin-tonic bruist omhoog over de opening van het blikje als ik het naar mijn mond breng voor een slok. Scherp en koud, de smaak van mijn allereerste vakantie met Tom, in een vissersdorpje aan de Baskische kust in 2005. 's Ochtends zwommen we een kilometer naar het eilandje in de baai, we vreeën op een van de verborgen strandjes; 's middags zaten we in een bar, sterke, bittere gin-tonics drinkend, naar zwermen strandvoetballers te kijken die met 25 tegen 25 wedstrijden speelden op het zand dat bij laag tij droogviel.

Ik neem nog een slok, en nog een; het blikje is al halfleeg, maar dat geeft niet, ik heb er nog drie in de plastic tas bij mijn voeten. Het is vrijdag, dus ik hoef me niet schuldig te voelen dat ik in de trein zit te drinken. *TGIF*. Nou wordt het leuk.

Het wordt een mooi weekend, zeggen ze. Zonneschijn, wolkeloze luchten. Vroeger zouden we misschien naar Corly Wood zijn gereden met een picknickmand en de kranten, de hele middag op een deken in het vlekkerige zonlicht wijn drinken. Of anders barbecueën in de achtertuin met vrienden, of naar de Rose om in de tuin te gaan zitten, ons gezicht rood aangelopen van de zon en de alcohol naarmate de middag verstreek, en dan arm in arm naar huis zwalken en op de bank in slaap vallen.

Zonneschijn, wolkeloze luchten, niemand om mee te spelen, niets omhanden. De manier van leven zoals ik dat op dit moment doe, is lastiger in de zomer, met al dat daglicht, te weinig bescherming van de duisternis, iedereen is op pad en overduidelijk overdreven gelukkig. Heel vermoeiend, en je houdt er een rotgevoel aan over omdat je niet meedoet.

Het weekend strekt zich voor me uit, 48 lege uren om te vullen. Ik til het blikje op naar mijn mond, maar er zit geen druppel meer in.

Bijlage 9: tips in de lokalen

Praten over angsten helpt. Zoek een vertrouwenspersoon en laat voelen dat je elkaar aanvaard. Dit staat los van de prestaties en resultaten die beide partijen halen.

Vermijd negatieve opmerkingen. Let dus zeer goed op wat je zegt. Vind een evenwicht tussen positieve en negatieve uitspraken als je het over prestaties hebt. Geef vooral positieve feedback. Benadruk wat goed loopt.

Fouten maken mag. Zie ze niet als een mislukking, maar als een kans om te leren.

Zorg voor een vriendelijke, niet bedreigende klassfeer.

Houd het gedrag voorspelbaar. Reageer gelijk op gelijke situaties. Zeg en doe wat je werkelijk bedoelt.

Behandel elkaar zoals je wil dat zij jou behandelen.

Stel realistische maar optimistische verwachtingen: «Deze toets is wel moeilijk, maar haalbaar.» of « Ik weet dat je moeilijkheden hebt in groepswerken, maar we zijn een groep die elkaar steunt en samen komen we er wel. »

Geef precies aan wat de kern is. Zeg duidelijk wat je moeten kennen en kunnen. Geef tijdig heldere en volledige richtlijnen.

Formuleer de toetsopdracht helder en bondig. Geef aan welke opdrachten volstaan om te slagen. Stel de vragen van gemakkelijk naar moeilijk. Begin ook met herkenbare opdrachten.

Help de leerlingen om zich gericht voor te bereiden op een taak of toets. «Dit is belangrijk.»

Geef hen voldoende tijd en hulp als ze met een opdracht bezig zijn.

Laat leerlingen vragen beantwoorden op hun eigen plaats. Faalangstige leerlingen vooraan laten komen is een ramp voor hen.

Praat met je collega's over leerlingen van wie je vermoedt of weet dat ze faalangstig zijn. Vergelijk elkaars ervaringen en zoek samen naar oplossingen. Maak een paar duidelijke afspraken waar iedereen zich aan houdt.

Spreek af dat de leerling geen toetsen of spreekbeurten vooraan in de klas moet maken.

Kom overeen verbeteringen zo snel mogelijk terug te geven en tijd te besteden aan de klassikale en individuele bespreking ervan.

In een vriendelijke, open sfeer willen leerlingen praten over hun gedachten en gevoelens.

Presteren is niet het enige wat telt op school of thuis. Leer uit je fouten. Geef even veel aandacht aan de inspanningen «Goed geprobeerd», als aan het resultaat.

Zorg voor positieve, intrinsieke motivatie bij de leerlingen. Ze voeren een taak uit omdat ze die boeiend, verrijkend, interessant vinden, niet omdat ze er een cijfer voor krijgen.

Op school heerst een vast ritme dat rustgevend werkt. Elk kind heeft ook ontspanning nodig naast inspanning.

Relaxatie-oefeningen kunnen leerlingen een goede basis van rust en veiligheid geven. Je kan afspreken met andere leerkrachten, bijvoorbeeld de leerkracht lichamelijke opvoeding, om dergelijke oefeningen aan te leren.

Een goede communicatie met de ouders zorgt ervoor dat eventuele faalangst bij een leerling vlugger wordt opgemerkt.

Als je een probleem hebt, maakt niet uit welk probleem, dan kan je terecht bij een vertrouwenspersoon of bij het CLB.

Vertrouwen is belangrijk in angstige situaties. Zorg dat je elkaar vertrouwd en geef steeds feedback aan elkaar zodat jullie weten waar jullie staan.

Trek geen te snelle conclusies. Je weet nooit wat de achterliggende reden is van een bepaald gedrag. Zowel in de klas als op de speelplaats.

Bruin: geformuleerd naar leraar en leerling. Blauw: geformuleerd voor leraren.

Bijlage 10: QR-code met reflectie





**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Faalangst in het onderwijs

‘Hoe kan er preventief gewerkt worden
aan faalangst in de klas?’

Project Bachelorproef

*Bewaar te midden van
beweging en chaos de stilte
in jezelf - Deepak Chopra*

**Pludra Elien
Promotor: Ilse Hornikx**

Academiejaar 2016 - 2017

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	4
2	Faalangst	5
2.1	Cognitieve faalangst.....	5
2.2	Sociale faalangst.....	5
2.3	Motorische faalangst	5
2.4	Positieve en negatieve faalangst.....	5
3	Preventief werken aan faalangst in de klas	6
3.1	Niveau 0: brede maatschappelijke context	6
3.2	Niveau 1 en 2: leefklimaatbevordering en algemene preventie.....	7
3.2.1	Klasomgeving.....	7
3.2.2	Klasmanagement	8
3.2.3	Leer je leerlingen kennen	9
3.3	Niveau 3 en 4: specifieke preventie en probleemaanpak.....	11
3.3.1	Herkennen van faalangst in de klas.....	11
3.3.2	Wat kan de school doen?	12
	Bronnen	15

1 Inleiding

Beste leerkrachten

Ik ben Elien Pludra, studente aan de Hogeschool PXL te Hasselt en ik volg er de lerarenopleiding secundair onderwijs voor de vakken aardrijkskunde en natuurwetenschappen (biologie).



In het kader van mijn bachelorproef 'Faalangst in het onderwijs' heb ik een projectdag uitgewerkt. Hierin leren de leerlingen ontspannen en omgaan met angst en stress. Ik ben zeer blij dat ik dit project op jullie school heb mogen voorstellen en heb mogen uitoefenen. In deze bundel vinden jullie enkele tips terug om preventief te werken aan faalangst in het onderwijs. Deze tips zijn gekoppeld aan de workshops die de leerlingen hebben gevolgd.

Als u een begeleidende leerkracht was, dan heeft u waarschijnlijk gemerkt dat er in het lokaal tips verspreid waren over hoe u kan omgaan met faalangst in de klas. Hier worden deze nogmaals gebundeld. Ik nodig u uit om een aantal van deze tips uit te proberen in de klas.

Met vriendelijke groeten
Elien Pludra

2 Faalangst

Faalangst is een afgebakende angst. Hiermee bedoelen we dat de angst slechts in bepaalde situaties optreedt. De angst uit zich als er een bepaalde situatie aan verbonden is. Faalangst is een proces dat te maken heeft met verschillende oorzaken. Hoe faalangst zich uit hangt af van persoon tot persoon.

Faalangst en stress zijn nauw met elkaar verbonden. Iedereen heeft al stressvolle situaties meegemaakt in zijn/haar leven. Bij sommige personen neemt deze stress de overhand en gaat het zijn/haar prestaties beïnvloeden. Is dit het geval, dan spreken we van faalangst. Concreet kunnen we zeggen dat faalangst de angst is om beoordeeld te worden.

In totaal hebben we vijf vormen van faalangst: cognitieve, sociale, motorische, positieve en negatieve faalangst.

2.1 Cognitieve faalangst

Als we nu het aspect cognitieve faalangst gaan bekijken, dan kunnen we zeggen dat deze vorm van faalangst vooral te maken heeft met de gedachten van de persoon in kwestie. Het krijgt dan ook soms de naam van psychische faalangst. Je denkt telkens maar weer te mislukken in een bepaalde situatie. Ook al beheers je je lessen en weet je wat je moet doen, eens er een beoordeling aan gekoppeld wordt dan krijg je een black-out. Cognitieve faalangst speelt een rol in het welbevinden en de betrokkenheid van een persoon in een bepaalde situatie.

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder



2.2 Sociale faalangst

Sociale faalangst komt dan weer voor als personen bang zijn om afgewezen te worden. Als we dit toepassen op leraren dan is er hier vooral sprake van de angst om afgewezen te worden door collega's, door de vakgroep door de ouders van de leerlingen en door de leerlingen zelf. Sociale faalangst speelt een rol bij onze natuurlijke drang om ergens bij te willen horen.

2.3 Motorische faalangst

Deze komt voor bij personen die een angstig gevoel krijgen als ze iets met hun lichaam moeten doen. Bijvoorbeeld: schrijven, tekenen, dansen, Ook al heeft de persoon in kwestie het vermogen en de kracht om de activiteiten uit te voeren, toch lukt het niet.

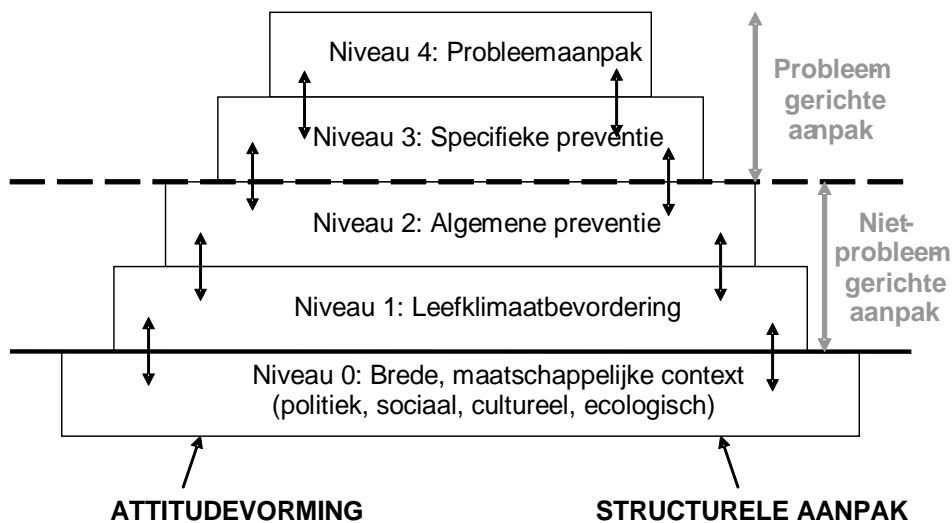
2.4 Positieve en negatieve faalangst

Positieve faalangst	Negatieve faalangst
Actief	Passief
Sterke motivatie -> controle op de situatie -> voorkomen van mislukkingen	Situaties mijden waar je kan in mislukken, zelfs het studeren
Hoge inzet -> hoge eisen -> goed resultaat -> daling angst door goede voorbereiding	Lage inzet -> minder goede resultaten
Hoge druk -> moeilijk studeren	Buitenwereld ziet het probleem niet

3 Preventief werken aan faalangst in de klas

Faalangst speelt zich op veel vlakken af. Aan de hand van de preventiepiramide van Deklerck gaan we opzoek naar preventieve maatregelen die het beste werken. Als leraar is het belangrijk om het competentiegevoel, het welbevinden en de betrokkenheid van de leerlingen hoog te houden. Hieronder worden enkele tips vermeld om de leerlingen zich zo goed mogelijk te laten voelen in de klas en daarmee hun faalangst te doen afnemen. Om deze tips op te stellen heb ik mij gebaseerd op een document van digischool. 'Tips voor leraren om met faalangst om te gaan in de klas.'

De preventiepiramide (J. Deklerck)



3.1 Niveau 0: brede maatschappelijke context

De basis van de piramide richt zich op een aanpak van de brede maatschappelijke context. Het gaat hier om politieke beslissingen, onze sociale, culturele en ecologische context. Als leerkracht ligt dit buiten ons bereik. Maar het vormt wel de voedingsbodem van ons gedrag, ook probleemgedrag.

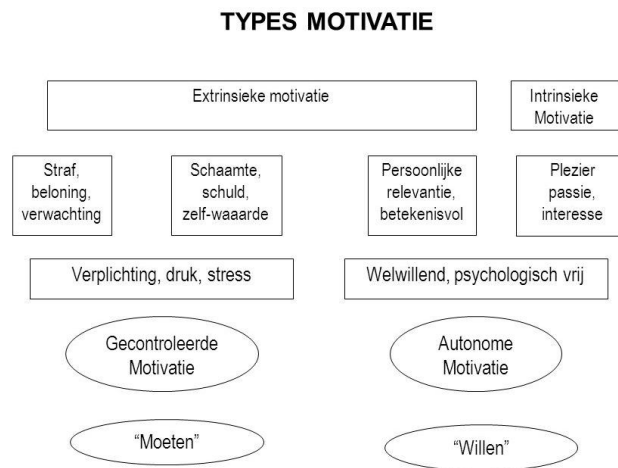


3.2 Niveau 1 en 2: leefklimaatbevordering en algemene preventie

Bij deze twee niveaus richten we ons op zaken die niet rechtstreeks in verband staan met het probleem. Door het leefklimaat te verbeteren of aan algemene preventie te doen, voorkomen we vaak dat leerlingen gedemotiveerd raken of faalangstig zijn/worden.

3.2.1 Klasomgeving

Creëer een krachtige leeromgeving voor je leerlingen in de klas. In een krachtige leeromgeving worden keuzes gemaakt voor werkvormen, leermiddelen en inhoud, maar rekening houdend met de beginsituatie van de leraar, de leerling en de omgeving. Een krachtige leeromgeving moet uiteindelijk tot resultaat hebben dat de leerlingen de doelstellingen van de leerplannen bereiken. Het realiseren van een krachtige leeromgeving is belangrijk om het welbevinden, de betrokkenheid en het competentiegevoel te optimaliseren. Deze aspecten komen terug in de zelfdeterminatietheorie.



Bron: Vansteenkisten, M., UGent, zelfdeterminatietheorie

We kunnen motivatie indelen in twee grote groepen. De gecontroleerde motivatie en de autonomie motivatie. Bij de gecontroleerde motivatie heeft men vaak het gevoel van 'moeten'. Ze zien de opdracht als een verplichting. Bij een autonome motivatie gaat mij vrijwillig aan een taak, aan een opdracht werken. Als men dit met plezier en passie doet, dan spreekt men van een intrinsieke motivatie. Tegenover de intrinsieke motivatie staat de extrinsieke motivatie. Men moet aan iets werken omdat hier een externe factor voor druk gaat zorgen. Dit kan zijn een beloning van de ouders: 'Als je een 9 op 10 hebt op je taak van wiskunde, dan krijg je van ons dat computerspelletje.' De leerlingen gaan dus proberen om een zo goed mogelijke taak af te geven omdat hij beloont gaat worden met iets wat hij al heel lang wil hebben. Andere jongeren gaan goed presteren omwille van een schuldgevoel bij een slechte toets of taak ten opzicht van de ouders en/of leraren. Ook bij autonome motivatie vinden we een extrinsieke motivatie terug. Ze leren iets omdat ze inzien dat de leerstof nuttig kan zijn.

Houd dus het competentiegevoel, het welbevinden en de betrokkenheid hoog van de leerling. Zorg voor sterk uitdagende leersituaties. Laat de leerlingen zelf op ontdekking gaan, maar pas het niveau wel aan, aan de leerlingen. Bij een krachtige leeromgeving gaan we de leerlingen maximaal betrekken in het leren en het doen.

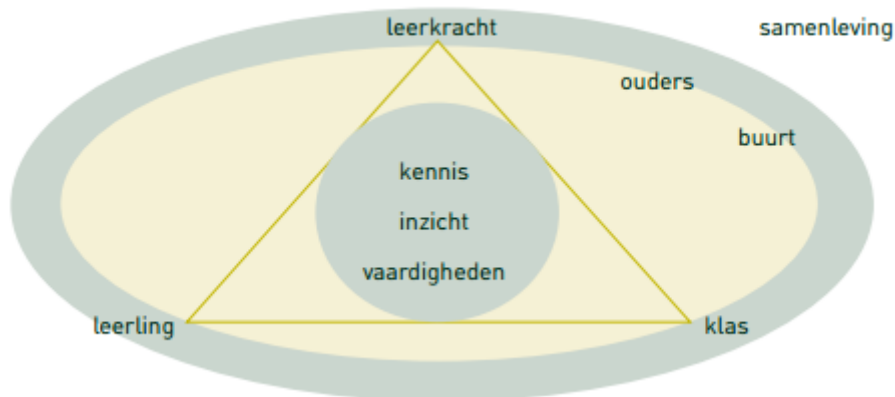
Een positief, veilig en rijk leerklimaat kan je pas bekomen als jij als leraar de achtergrond van de leerlingen goed kent en wat hun kennen en kunnen is. Je moet de betrokkenheid verhogen. Dit doe je door doelstellingen op te stellen die voor de leerlingen uitdagend zijn, maar

aangepast aan hun niveau. Je biedt als leraar een veilige en warme omgeving. Openstaan voor ideeën van de leerlingen bevordert de motivatie. Probeer dus in te gaan op voorstellen en ideeën van de leerlingen.

3.2.2 Klasmanagement

“Met klasmanagement bedoelen we de deskundigheid van de leraar om de leer- en onderwijsactiviteiten zo te organiseren, dat de voorwaarden vervuld zijn om de beoogde doelen bij de lerende te realiseren”.

Voor leraren is klasmanagement vaak een steun om op terug te vallen als het moeilijk gaat in de klas. Een leraar leert het volgende als het gaat om klasmanagement: de mate waarin de leerkrachten (en het team) bekwaam zijn en daarin getraind worden. Hoe een (moeilijke) klas beheren? Hoe inspelen op incidenten? Hoe omgaan met verschillende kliekjes? Hoe de positieve aspecten inzetten voor een goede werksfeer en leerhouding? Klasmanagement houdt ook in dat leerkrachten zich trainen in het opmerken van ‘gevaarsignalen’. Om de werking van een klas optimaal te laten verlopen heeft Jo Voets volgend model ontworpen.



Bron: Leer-kracht, Veer-kracht, Jo Voets

De leraar, de leerling en de klas moeten een gelijkbenige driehoek vormen om het werkniveau van de leerling en de leraar optimaal te laten verlopen. Een doorlopende lijn geeft een goede werkbare situatie weer. Een onderbroken lijn, een verbroken relatie en een stippenlijn geeft een moeilijke relatie weer. Hieruit blijkt dat er ook voor leerlingen een goed klasmanagement moet zijn om goed te kunnen functioneren in een klas.

- * Op school heerst een vast ritme dat rustgevend werkt. Elk kind heeft ook ontspanning nodig naast inspanning.
- * In een vriendelijke, open sfeer willen leerlingen praten over hun gedachten en gevoelens.
- * Zorg voor een vriendelijke, niet bedreigende klassfeer.

3.2.3 Leer je leerlingen kennen

3.2.3.1 Breed observeren

Als leraar is het belangrijk dat je de klasgroep kent. Dat je weet wie er allemaal in je klas zit. Door breed te observeren krijgt men als leraar een zicht op de diversiteit in de groep. Je leert de verschillende sociale gedragingen kennen in verschillende situaties in de klas.



Hierdoor kan je gemakkelijk je lessen afstemmen op de groep leerlingen die je voor je hebt. Je kan je leerlingen het best breed observeren in een groepswork waar samenwerkend leren centraal staat.

Laat hen na afloop een SWOT-analyse maken van het groepswork en laat hen dit toelichten. Zo heb jij als leraar ook een goed beeld van het groepswork. Observeer hen ook in andere omgevingen, zoals op de speelplaats, in de gang, tijdens de studie, ... Zo krijg je nog een beter beeld van je leerlingen.

Een SWOT-analyse analyseert de sterksten en de zwakten van een groep. SWOT staat voor het volgende:

Strengths of te wel je sterke kanten

Waar ben je goed in? je sterke kanten zijn intern. Je kunt deze zelf beïnvloeden.

Weakness of te wel je zwakke kanten

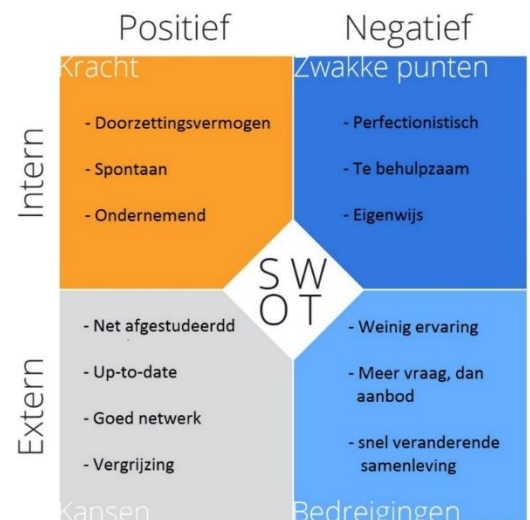
Waar ben je niet zo goed in? Net zoals je sterke kanten zijn je zwakke kanten ook intern. Je kunt zelf met je zwakke kanten aan de slag om ze te verbeteren.

Opportunities of te wel kansen

Kansen zijn zaken waar je voortgang door gestimuleerd kan worden.

Threats of te wel bedreigingen

Bedreigingen zijn bepaalde zaken die ervoor kunnen zorgen dat jouw vooruitgang belemmerd wordt.



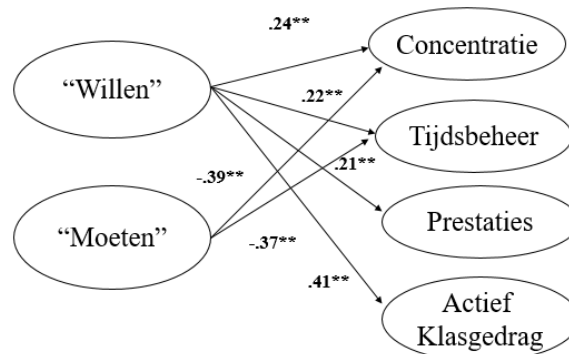
3.2.3.2 Communiceren

Om je leerlingen te leren kennen, is communicatie zeker van belang. Zowel communicatie met de ouders, als communicatie met de leerlingen.

Non-verbale communicatie is bijvoorbeeld oogcontact maken, gelaatsuitdrukkingen, gebaren met de handen en je lichaamshouding. Verbaal gedrag is de communicatie met woorden en/of geluiden. Deze twee delen spelen een heel grote rol in het communiceren tussen de leraar en de leerlingen. Als jij een boodschap overbrengt en je non-verbale communicatie klomt niet overeen met de boodschap, dan heeft de boodschap geen effect op de leerlingen. Ook is het belangrijk rekening te houden met het communiceren naar leerlingen met faalangst toe. Probeer als leraar zoveel mogelijk met het werkwoord 'hebben' te spreken. Hebben is een dynamisch woord wat kan veranderen.

3.2.3.3 Autonomie-ondersteunende communicatie

Tijdens het praten met leerlingen probeer dan de prestatiedruk niet te benadrukken. Gebruik meer het werkwoord ‘willen’ in de zinnen, dan wordt de autonome motivatie meer gestimuleerd. Dit werkt veel positiever op leerlingen dan de verplichting. Een voorbeeld. Zeg niet: “Jullie moeten tegen volgende les opdracht 6 tot 10 gemaakt hebben!”, maar zeg: ‘Ik zou graag willen dat jullie tegen volgende les opdracht 6 tot 10 hebben gemaakt, omdat jullie de start van de volgende les dan beter kunnen begrijpen. Deze aanvulling is zeer belangrijk omdat je dan de relevantie aantoont van wat je vraagt aan de leerlingen. Je mag zeker niet verwijzen naar toetsen, omdat dit negatief kan werken.



Met autonomie-ondersteunende communicatie bedoelen we een context waarin de jongeren het gevoel hebben zelf inbreng te mogen geven in de les en dus in hun leerproces.

3.2.3.4 Feedback geven

Maak in de lessen gebruik van oppeppers. Spreek de leerlingen aan op hun kwaliteiten, geef ze positieve feedback en breng in kaart wat ze goed kunnen. Zo verhoog je het zelfbeeld van de leerlingen en zo verhoogt hun competentie, welbevinden en betrokkenheid in de les waardoor hun faalangst zal dalen.

Feedback kan op twee manieren gegeven worden: positief en negatief. Positieve feedback zorgt ervoor dat de leerbereidheid gaat stijgen, terwijl negatieve feedback de leerbereidheid doet dalen. Bij leerlingen die meer positieve feedback krijgen, gaat de doelmatigheidsbeleving vooruit. Als leerlingen geconfronteerd worden met negatieve feedback dan kent hun doelmatigheidsbeleving een lagere ontwikkeling.

Feedback mag niet inspelen op de persoon, maar op het gedrag. Een goed moment voor feedback is direct na een instructie. De leraar kijkt, luistert en weet wat een leerling nog nodig heeft om de taak te volbrengen of het lesdoel te halen. Voorwaarde is dan wel dat alle leerlingen actief betrokken zijn bij de instructie, anders valt er weinig te observeren voor de leraar.



Feed up voorafgaand aan de opgaven: ‘Wat zijn de leerdoelen?’, ‘Wat moet de leerling weten, begrijpen of kunnen?’

Feedback als terugkoppeling tijdens en na de opgaven: ‘Welke vooruitgang wordt geboekt richting het leerdoel?’

Feed forward: planning van volgende les of activiteit als vervolg op de feedback: 'Welke aanpak is nodig om verder te komen?'

- * Praat met de leerling over zijn angst vanuit een vertrouwensrelatie. Neem hem en wat hij zegt ernstig. Laat hem voelen dat je hem aanvaardt en dat je waardering niets te maken heeft met zijn prestaties en resultaten.
- * Een kind met faalangst is heel gevoelig voor negatieve opmerkingen. Let dus zeer goed op wat je zegt tegen hem. Vind een evenwicht tussen positieve en negatieve uitspraken als je het over prestaties hebt. Geef vooral positieve feedback. Benadruk wat goed loopt.
- * Stel realistische maar optimistische verwachtingen: 'Deze toets is wel moeilijk, maar haalbaar.'
- * Een goede communicatie met de ouders zorgt ervoor dat eventuele faalangst bij een leerling vlugger wordt opgemerkt.

3.3 Niveau 3 en 4: specifieke preventie en probleemaanpak

3.3.1 Herkennen van faalangst in de klas

Faalangstige kinderen hebben een grote behoefte aan positieve feedback op hun doen en laten, ook al denken ze negatief over zichzelf. Als de leraar een nieuwe opdracht geeft, dan zijn faalangstige kinderen vaak onzeker. Ze weten niet goed hoe ze aan de opdracht moeten beginnen als de leraar te weinig instructie geeft.



Wanneer de leerkracht een vraag stelt, duiken faalangstige leerlingen vaak weg achter anderen of doen ze alsof ze naarstig bezig zijn met iets, zodanig dat de leerkracht hen er niet zou uitpikken om de vraag te beantwoorden.

Voor en tijdens een toets kunnen ze last hebben van het niet kunnen stilzitten. Ze kunnen nauwelijks stilzitten. Het kan ook zijn dat ze heel veel vragen stellen over wat er precies verwacht wordt. Bij het maken van toetsen starten ze vaak later dan de andere leerlingen omdat ze teveel twijfelen aan zichzelf of ze beginnen heel snel aan de toets zonder de opgaven te lezen omdat ze de angst hebben iets te vergeten van

de leerstof. Op het einde van de toets raken ze soms in paniek wanneer ze alles nog eens herbekijken omdat ze onzeker zijn over de ingevulde antwoorden. Ze kunnen na afloop niet inschatten of ze het er goed of slecht vanaf gebracht hebben.

Ze zijn ook snel afgeleid door geluiden, bewegingen en andere prikkels in de omgeving. Faalangstige leerlingen voelen zich vaak niet goed in het gezelschap van andere kinderen die populair zijn in de klas. Ze zoeken het liefst grote groepen op waar ze zich kunnen verbergen. Ze zijn zeer gevoelig voor kritiek. Ze durven ook vaak geen nee zeggen wanneer iemand hen vraagt om iets te doen.

- * Laat merken dat mislukken mag, ook als het schooltaken betreft. Niemand is perfect. Als je een toets teruggeeft, help hem inzien dat hij kan leren uit fouten.
- * Houdt je gedrag voorspelbaar. Reageer gelijk op gelijke situaties. Zeg en doe wat je werkelijk bedoelt.
- * Geef hen voldoende tijd en hulp als ze met een opdracht bezig zijn.
- * Zorg voor positieve, intrinsieke motivatie bij de leerlingen. Ze voeren een taak uit omdat ze die boeiend, verrijkend, interessant vinden, niet omdat ze er een cijfer voor krijgen.
- * Kom overeen verbeteringen zo snel mogelijk terug te geven en tijd te besteden aan de klassikale en individuele bespreking ervan.
- * Praat met je collega's over leerlingen van wie je vermoedt of weet dat ze faalangstig zijn.
- *Vergelijk elkaars ervaringen en zoek samen naar oplossingen. Maak een paar duidelijke afspraken waar iedereen zich aan houdt.

3.3.2.1 Ademhalings- en ontspanningsoefeningen: werken aan lichamelijke rust

Leren anders denken: leerlingen leren sturing geven aan gevoelens en gedachten die een opdracht/toets met zich meebrengen. Ze leren onproductieve gedachten en gevoelens (die spanningen en stress meebrengen) opsporen en vervangen door helpende gedachten.

Leren ankeren: leerlingen zoeken naar positieve ankers. een voorwerp, een herinnering dat met positieve, blijde gevoelens te maken heeft, met succesgevoelens beladen is. Mag hij dat voorwerp tijdens de toetsen ook op zijn bank leggen.

Enkele bronnen om meer informatie te krijgen over ademhalings- en ontspanningsoefeningen:

- Mindpower, *Ademhalingsoefeningen om binnen de tien minuten te ontspannen*, <http://www.mindpower.nl/ademhalingsoefeningen-ontspanning/>, 06/05/2013.
- Meditaiteinvolandam, *ademhalingsoefening een manier van ademen: Youtube*, <https://www.youtube.com/watch?v=yzW6cDlzwCQ>, 22 november 2015.
- Optimalegezondheid, *De beste ademhalingsoefeningen op een rijtje*, <http://www.optimalegezondheid.com/beste-ademhalingsoefeningen-op-rijtje/>, 2010-2016.

3.3.2.2 Leren leren

Leerlingen krijgen concrete studietips (planning, timemanagement, prioriteiten stellen, een toets leren oplossen ...) Leren plannen is goed voor leerlingen die te maken hebben met cognitieve faalangst. Volgend schema helpt om te leren plannen.

Wat moet ik doen?

Bedenk: wat ga ik precies doen. Denk daarbij niet alleen aan de toets die je moet leren, maar ook aan alle andere dingen die je moet of wilt doen (hobby's, tv kijken, afspraken, computeren, etc.). Door her van tevoren over na te denken, kun je een betere planning maken.

Hoelang duurt ieder deel?

Schat in hoeveel tijd de schooltaak, de afspraak, etc. duurt. Houdt daarbij ook rekening met reistijd, pauzes, etc.

Wanneer ga ik het doen?

Houd bij het maken van de weekplanning/examenplanning rekening met het invullen van wekelijkse verplichtingen die je bent aangegaan, zoals: bijbaantje, sport, hobby,

en afspraken die je al gemaakt hebt, zoals film, uitgaan, verjaardag, feestje en dergelijke. En met pauzes; ga bijvoorbeeld na één à twee uur geconcentreerd werken een kwartiertje buiten spelen.

Is deze planning haalbaar?

Zijn deze taken haalbaar in de beschikbare tijd? Is de planning die voor me ligt realistisch?

Grote taken in stukken hakken.

Alle grote taken (bijvoorbeeld een werkstuk maken of een toets) kun je het beste in stukken hakken. Als je volgende week een toets hebt die over een paar hoofdstukken gaat, begin je bijvoorbeeld drie of vier dagen van tevoren de tekst globaal te bekijken. Een dag laten ga je de tekst intensief bestuderen, etc. Als je telkens deeltaken stelt blijft het leuk om te doe en haal je het beste resultaat.

Schrijf je planning op.

Een planning kun je noteren in een planner of je kunt zelf (in Word) op de computer een planning maken. Natuurlijk schrijf je die ook in je agenda. Een planning, bijvoorbeeld voor een dag, kun je in een schrijfblok noteren. Daar zet je alles in wat je op die dag moet doen (eventueel met de tijd erbij). Als je iets gedaan hebt, streep je het door. Dat geeft een lekker gevoel.

Controleer je planning regelmatig.

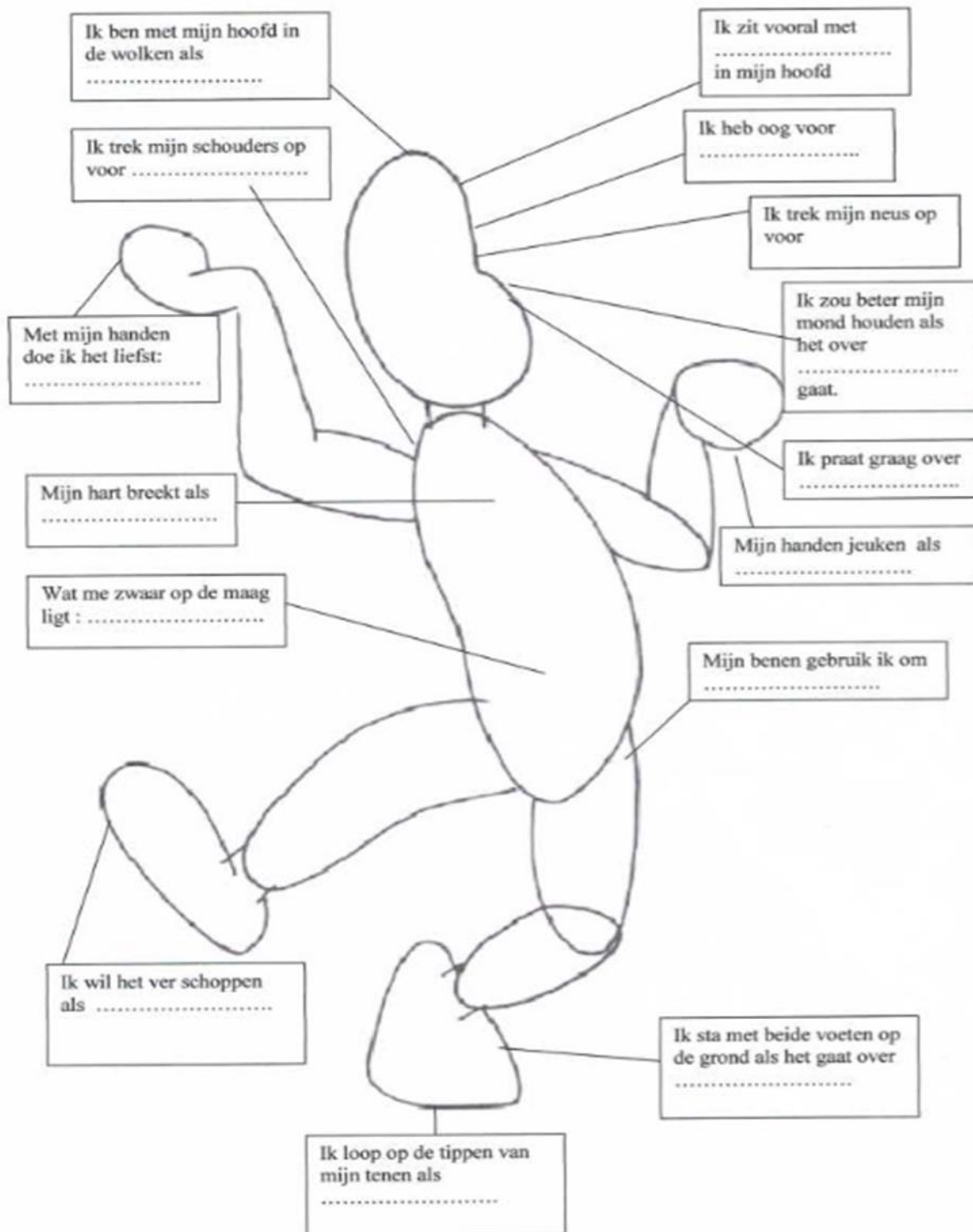
Je moet altijd rekening houden met het feit dat je planning toch niet uitkomt zoals jij het wilde. Door ervaring leer je plannen. Wanneer je niet al je taken afkrijgt, moet je iets anders laten vallen zodat je toch alles gedaan krijgt. De volgende keer zeker meer tijd plannen voor die bepaalde taak. Na een tijdje zie je vanzelf voor welke taak je veel of weinig tijd nodig hebt. Stel niet uit tot morgen wat je vandaag nog kan doen! Als je toch uitstelt, komt je planning voor de volgende dag opnieuw in het gedrang en moet je een deel van je vrije tijd afgeven.

Wees realistisch.

Je zult ongetwijfeld ook ontdekken dat je niet alles heel goed kunt doen. Wees dus realistisch en bepaal je eigen grenzen. Dit betekent dat je duidelijke keuzes moet maken tussen studie, privé en werk. Je hoeft niet met iedereen goede maatjes te zijn, maar een paar goede vrienden zijn onmisbaar. En durf 'nee' te zeggen tegen anderen en tegen jezelf.

**3.3.2.3 Werken aan het zelfbeeld**

(kwaliteitenspel, zelfportret, adverteren voor jezelf ...) Een voorbeeld om hieraan te werken bevindt zich op volgende pagina.



- * Relaxatie-oefeningen kunnen leerlingen een goede basis van rust en veiligheid geven. Je kan afspreken met andere leerkrachten, bijvoorbeeld de leerkracht lichamelijke opvoeding, om dergelijke oefeningen aan te leren.
- * Probeer te zorgen dat ze reële eisen stellen aan zichzelf.
- * Praat over faalangst, dan merken kinderen dat zij niet alleen staan daarin.
- * Laat de leerlingen niet naar voren komen tijdens een presentatie, maar laat ze vanaf hun plek het antwoord vertellen.

Bronnen

Universiteit Hasselt, *Studietips*, <http://www.uhasselt.be/UH/Studietips/Studietips-Faalangst-amp-amp-stress/new-layout-Faalangst.html>, 23 december 2015.

Klasse, *Faalangst*, <https://www.klasse.be/archief/faalangst/>, 23 december 2015.

Digischool, *Tips voor docenten*, http://static.digischool.nl/llbeg/counsel/Faalangst/tips_voor_docenten.html, 13 januari 2017.

Klasse, *Voorkom faalangst in je klas: 11 tips*, <https://www.klasse.be/655/voorkom-faalangst-in-je-klas-11-tips/>, 1 maart 2017.

Klasse, *Rapport voor de leraar*, <https://www.klasse.be/archief/rapport-voor-de-leraar/>, 17 maart 2016.

Morpheus, *Cognitieve faalangst*, <http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com/cognitieve-faalangst.html>, 11 juli 2016.

Mediarte, *zelfdeterminatietheorie*, <http://www.mediarte.be/nl/zelf-determinatie-over-competentie-autonomie-en-verbondenheid>, 16 december 2016.

Cornillie, N., m.m.v. Geers, K., (2014) *Spoken op school – faalangstpreventie*, Uitgeverij Garant.

Litière, M. (2007) *Ik kan dat niet!', zegt mijn kind, omgaan met faalangst bij kinderen*, Uitgeverij Lannoo.

Leer-kracht, veer-kracht (2006), *reflectieboek over probleemgedrag bij jongeren*, Uitgeverij: Die Keure.

Prinsen, H., (2014, tweede druk) *Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden*, Uitgeverij: Campus Lannoo.

Nieuwenbroek, A., Vries, J. (1992), *Trainingsprogramma leren omgaan met faalangst*, Uitgeverij: Den Bosch/Nijmegen.

BEWEGING EN GEZONDE VOEDING

WORKSHOPS



KONIJNENETENLIED



ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK





Verschillen?

