

Faalangst in de brugklas: onderzoek naar praktische handvatten voor docenten

Cognitieve, - sociale, - en motorische faalangst van leerlingen wordt beïnvloed door verschillende schoolse factoren. De factoren omvatten de aard van de taak, de context van de situatie, het gedrag van specifieke personen, zoals docenten en medeleerlingen en de klascultuur. Leerlingen reageren allemaal anders op hun angst, afhankelijk van hun persoonlijkheid. Faalangst wordt vaak beïnvloed door een irrationeel en negatief denkpatroon, gebrek aan zelfvertrouwen en zelfkennis. De reacties worden verdeeld in actieve faalangst (vechten), passieve faalangst (vluchten) en bevrozing.

Docenten spelen een cruciale rol bij het creëren van dit klimaat en kunnen faalangstige leerlingen tegemoetkomen door in te spelen op hun individuele behoeften. Zij kunnen verschillende methodieken en technieken inzetten om faalangstige leerlingen te ondersteunen, zoals het bevorderen van een groei mindset, het toepassen van groeitaal, het aanleren van verschillende werk- en leerstrategieën en het verbeteren van rationeel en emotioneel denken van leerlingen.

Mentoren kunnen faalangst bespreken in de klas en kunnen inzetten op het versterken van rationeel en emotioneel denken van faalangstige leerlingen. Faalangst kan bij leerlingen in de klas verminderd worden door te zorgen voor een ondersteunend klimaat en effectieve begeleiding van docenten en mentoren. Door de beschreven benaderingen in de praktijk uit te voeren, zullen welzijn en prestaties van faalangstige leerlingen verbeteren en kan de docent leerlingen helpen hun angst te overwinnen.

Aan de docent: Ik heb gekozen om de handelingsadviezen in een tabel te zetten. Je kunt hierdoor snel de taaksituaties scannen en de tips tot je nemen. Mocht je als docent meer advies willen om leerlingen met faalangst beter te begeleiden, schroom dan niet om contact met mij op te nemen. Met behulp van klasobservaties, kan ik al snel een helpend advies geven. Mail naar joelle@kinderpraktijkbewustfijn.nl of bel naar 06-83625657.

Disclaimer:

Ik wil graag dat zo veel mogelijk kinderen geholpen worden en in hun kracht gezet worden. Deel de inhoud van dit document daarom vooral met collega's. Dit document mag echter niet een-op-een overgenomen en/of schriftelijk verspreid worden zonder mijn toestemming.

Taaksituatie	Advies
Mondelinge beurten	- Geef de leerling alleen een beurt bij opgaven waar hij/zij goed in is. - Geef de leerling alleen een beurt als hij/zij zijn/haar hand opsteekt. - Help de leerling zelf op de juiste weg of laat andere leerlingen meedenken als je ziet dat de leerling bevriest. - Geef positieve feedback, zoals 'Het is niet erg als je een fout antwoord geeft' of 'het maakt niet uit als je het nog niet weet'.
Mondelinge overhoringen bij taalvakken  Het geven van presentaties	- Laat de leerling samen met een leerling waarbij hij/zij zich op zijn/haar gemak voelt, de mondelinge overhoring doen. - Bespreek van tevoren duidelijk wat er van de leerling verwacht wordt. Dit zorgt voor veiligheid. - Laat de leerling eerst alle tekst in het Nederlands opschrijven om vervolgens de tekst te vertalen. De leerling weet dan zeker dat wat hij leert, het juiste is. - Geef niet altijd waardering in de vorm van cijfers. Laat leerlingen oefenen zonder beoordeling of waardeur op het proces. - Maak samen met de leerling een stappenplan voor de opbouw van een presentatie. Dit geeft duidelijkheid en zorgt dus voor veiligheid. - Laat de leerling oefenen met het houden van presentaties door eerst een presentatie te houden voor jou of een klein groepje, door de leerling zelfgekozen, klasgenoten. - Spreek met de klas duidelijke regels af over reacties die je geeft. Laat leerlingen altijd twee tops geven tegenover één tip. - Geef feedback en bespreek het resultaat alleen met de leerling zelf.
Lichamelijke opvoeding	- Laat de leerling geen oefeningen voordoen als hij/zij dat niet wil. - Als het mogelijk is, beoordeel de leerling dan niet op een oefening als de rest van de klas erbij is. - Laat de leerling, als hij/zij bevriest, op een ander moment de oefening alsnog doen. - Laat de groep meerdere onderdelen per keer doen, zodat 1. niet iedereen naar elkaar hoeft te kijken en 2. er altijd onderdelen zijn waar de leerling wel goed in is.

Disclaimer:

Ik wil graag dat zo veel mogelijk kinderen geholpen worden en in hun kracht gezet worden. Deel de inhoud van dit document daarom vooral met collega's. Dit document mag echter niet een-op-een overgenomen en/of schriftelijk verspreid worden zonder mijn toestemming.

Klassikale uitleg	- Geef zo min mogelijk onverwachte beurten. - Bespreek met de klas dat er altijd een 'escape' ingezet mag worden. Bijvoorbeeld: leerlingen mogen een vriend/ vriendin aanwijzen om te helpen met het antwoord. - Wees duidelijk in wat er van de klassikale uitleg terug kan komen als teststof. - Check of de leerling weet welke stappen er gebruikt moeten worden en hoe en wanneer hij/zij deze kan inzetten.
Schriftelijke toetsen	- Begin de toets met makkelijke vragen. - Begin de toets met meerkeuzevragen. - Als je ziet dat een leerling veel stress heeft, help hem/haar dan te ontspannen door bijvoorbeeld een korte ademhalingsoefening. Je kunt dit vooraf ook met de hele klas doen. - Laat de leerling een spiekbriefje gebruiken met zijn/haar helpende gedachten erop. Bijvoorbeeld: 'Als ik rustig ademhaal, kan ik me meer herinneren' en 'Ik heb goed geleerd dus realistisch bekijken, kan ik dit.
Zelfstandig werken	- Check of de leerling start met werken als dit aan hem/haar gevraagd wordt. Zo niet, help de leerling dan even opgang. - Zet groeitaal bewust in. Loop regelmatig langs om complimenten te geven op het proces. Bijvoorbeeld: 'Wat ben je hard aan het werk' of 'Wat ben jij goed je best aan het doen, denk maar rustig na over de antwoorden'. - Laat de leerling oefenen met meerdere leerstrategieën om eenzelfde opdracht te maken. Hierdoor leert de leerling dat er meerdere wegen naar het goede antwoord kunnen lijden. - Stimuleer een groei mindset. Soms is proberen goed genoeg.
Omgaan met klasgenoten	- Laat de leerlingen niet zelf groepjes maken, maar maak dit zelf en geef de samenstelling van de groepjes vooraf door aan de leerlingen. - Maak duidelijke regels over het wel/ niet delen van cijfers. Ook in eventuele groepsapps. - Maak een vaste klassenplattegrond.

Disclaimer:

Ik wil graag dat zo veel mogelijk kinderen geholpen worden en in hun kracht gezet worden. Deel de inhoud van dit document daarom vooral met collega's. Dit document mag echter niet een-op-een overgenomen en/of schriftelijk verspreid worden zonder mijn toestemming.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Stel samen met de klas duidelijke regels op hoe de leerlingen met elkaar om willen gaan en elkaar kunnen helpen als een leerling iets moeilijk vindt. |
|--|---|



Disclaimer:

Ik wil graag dat zo veel mogelijk kinderen geholpen worden en in hun kracht gezet worden. Deel de inhoud van dit document daarom vooral met collega's. Dit document mag echter niet een-op-een overgenomen en/of schriftelijk verspreid worden zonder mijn toestemming.