

FAALANGST BIJ KINDEREN

Kinderen met (negatieve) faalangst kun je helpen door zelf vertrouwen in het kind uit te stralen. Laat merken dat jij gelooft dat dingen wél zullen lukken. Reageer positief op wat je kind probeert en let niet te veel op wat niet lukt. Als kinderen hun best doen is dat altijd goed genoeg.



Wat ging er wel goed?

Kinderen met faalangst kijken meestal alleen naar wat niet goed gaat.

- Je kunt tegen je kind zeggen: "Je noemt twee dingen die niet goed gingen; noem er nu eens twee die wel goed gingen?" Zo neem je de faalangst serieus en geef je je kind de mogelijkheid om dingen van een positievere kant te bekijken.
- Laat je kind dit zelf doen om te voorkomen dat je de indruk versterkt dat het kind het niet zonder hulp kan.

Vertrouwen

Het is belangrijk om positieve verwachtingen te hebben: "Het gaat je lukken!"

- Zeg dat je merkt dat je kind iets lastig vindt, maar versterk niet het negatieve gevoel van het kind.
- Laat geen bezorgdheid merken, maar straal vertrouwen uit.
- Geef je kind regelmatig complimenten als het iets doet wat het moeilijk vindt, en als het niet opgeeft maar blijft proberen.
- Reageer niet negatief als iets niet lukt.

Situaties

Creëer situaties waarin je kind succesvol kan zijn.

- Laat zien dat je interesse hebt voor wat je kind op school doet.
- Onderneem ook activiteiten waarbij presteren onbelangrijk is, zoals schilderen of picknicken.

Help je kind om het zelf te doen

Begeleid je kind zo nodig bij moeilijke situaties, maar doe dat wel op zo'n manier dat je kind het daarna weer zelf kan.

- Een moeilijke taak, bijvoorbeeld een spreekbeurt maken, kun je samen met je kind indelen in overzichtelijke stapjes. Vertel na ieder 'stapje' dat het goed gaat.
- Geef zelf het goede voorbeeld: laat zien dat jij iets wat je moeilijk vindt toch aanpakt.

Faalangst niet versterken

Wees niet te beschermend en probeer niet alles voor je kind op te lossen. Dat versterkt faalangst juist. Geef kinderen niet het gevoel dat ze perfect moeten zijn, want dat kan niet; niemand is perfect. Zeg ook niet dat ze spontaan of flink moeten zijn, want dat kan niet als ze zich niet zo voelen.

Bespreken

Je kunt faalangst gewoon met kinderen bespreken. Dat kan zelfs al met kleuters. Laat je kind daarbij merken dat je het serieus neemt, dat het niet raar is en dat alles goed komt. Bespreek de faalangst van je kind ook met de leerkracht op school. Die kan op verschillende manieren zorgen voor een positieve begeleiding.