

4.11 Fiche 11: faalangst

In de klas

Wouter heeft angst om de stukjes die werden ingestudeerd voor te spelen/zingen terwijl andere leerlingen luisteren. Hij slaagt er niet in, dat wat thuis spontaan goed ging, in de les te brengen.

Jan slaagt er niet in om tijdens een leerlingenvoordracht of publiek examen de ingestudeerde muziekstukken voor publiek te brengen. Na het eerste stuk barst hij in tranen uit en loopt weg.

Marie is goed in het maken van dictee. Wanneer de juf vraagt dictee aan het bord te komen maken, lukt het haar niet meer.

4.11.1 Achtergrondinformatie

o **Mogelijke problemen**

Faalangst ontstaat in situaties waarin een beoordeling (al dan niet met punten) wordt uitgesproken.

De faalangst kan zich op drie niveaus situeren: het cognitieve, het sociale en het motorische:

Cognitieve: De leerling is bang onder te presteren op het gebied van kennis. Hij heeft schrik om te falen bij wat hij/zij geleerd heeft terug op te roepen. Dit komt bv. voor bij uit het geheugen spelen.

Sociale: De leerling is bang, door te mislukken, afgewezen te worden door de mensen rondom hem.

Motorische: De leerling heeft schrik om fouten te spelen bij het uitvoeren van de muziekstukken

De faalangst/podiumangst/solo-angst kan zich op verschillende manieren uiten: het denken, het geheugen of de motoriek van personen met faalangst/podiumangst/solo-angst wordt in stresssituaties geblokkeerd.

Daarbij komt dat de lat voor sommige leerlingen te hoog wordt gelegd, wat nefast is voor het zelfvertrouwen van deze leerlingen.

o **Mogelijke stoornis**

Kan voorkomen bij: ADD, ADHD, dyscalculie, dyslexie, dyspraxie, NLD, ASS, ...

o **Mogelijke voordelen**

Faalangst kan de mate van inspanning verhogen, waardoor betere prestaties bereikt kunnen worden. Het is wel pas vanaf de faalangst verminderd dat deze kwaliteiten naar voor komen.

4.11.2 Mogelijke interventies

4.11.2.1 Stimuleren

- ✓ Creëer een veilige omgeving: erken de gevoelens van de leerling.
- ✓ Werk aan een positief zelfbeeld van de leerling: vermijd negatieve gedachten.
- ✓ Bevestig wat ze reeds kunnen: laat herhalingen spelen.
- ✓ Spreek herhaaldelijk waardering uit over bv. de persoonlijkheid van de leerling en wat de leerling doet, ...
- ✓ Stel reële doelen.
- ✓ Stel de groepen samen met leerlingen waarbij de faalangstige lln. zich veilig voelt.
- ✓ Straal als leerkracht rust uit, geef het goede voorbeeld.

- ✓ Ga vlot met fouten om en blijf er niet bij stilstaan.
- ✓ Leg als leerkracht de nadruk op de vooruitgang die de ln. maakt.
- ✓ ...

4.11.2.2 Remediëren

- ✓ Vertrek zoveel mogelijk vanuit een authentieke leersituatie.
- ✓ Leer leerlingen reflecteren over zichzelf, het muziekstuk en de uitvoering ervan.
- ✓ Leer leerlingen positieve, opbouwende commentaar te formuleren.
- ✓ Leer de leerlingen een lage ademhaling aan. Een goede adembeheersing leert leerlingen tot rust komen.
- ✓ Leer de leerlingen de angst te overwinnen door in kleine stapjes de moeilijkheden te overwinnen.
- ✓ ...

4.11.2.3 Differentiëren en compenseren

- ✓ Voorzie een alternatief voor de manier van evalueren bv. laat de leerlingen een klein concert spelen i.p.v. een klassiek 'examen'. Laat de leerling kiezen of hij/zij dit bij een vertrouwd publiek wil doen of niet. M.a.w. laat leerlingen mee beslissen op welke wijze hij/zij zich tijdens een concert of examen zullen presenteren.
- ✓ Geef leerlingen voldoende tijd.
- ✓ Evalueer enkel d.m.v. permanente evaluatie.
- ✓ Werk samen met de leerling een goede studiemethodiek uit.
- ✓ Speel meer in op de beleving dan op het technisch falen.
- ✓ Laat de leerling tijdens samenspel een veilige volgorde opnemen i.p.v. een leidersrol.
- ✓ Bij uitvoering uit geheugen de moeilijke passages zijdelings of op laagstaande pupiter klaar zetten, mocht het geheugen de speler in de steek laten.
- ✓ ...

4.11.2.4 Dispenseren

- ✓ Laat leerlingen niet individueel aan bord komen. Dit neemt algemeen ook veel tijd in beslag.
- ✓ Vrijstellen van uitvoering uit geheugen.
- ✓ Laat leerlingen nooit alleen vooraan in een klas optreden (dictee, voorzingen,...).