

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	9
1	
Help: faalangst!	11
1.1 Verkenningen	11
1.2 Verschijnselen	15
1.3 Iedereen kent faalangst	16
2	
Angst en faalangst	20
2.1 Angst hebben we nodig	20
2.2 Faalangst is een vorm van angst	25
2.3 Drie soorten faalangst	27
3	
Niet elke angst is faalangst	30
3.1 Plankenkoorts of gerichte spanning	30
3.2 Terechte angst	35
3.3 Angst als levenstrek	36
4	
Waar komt faalangst vandaan?	42
4.1 Oorzaak of schuld?	42
4.2 Onuitvoerbare opdrachten en faalangst	44
4.3 Westerse mentaliteit op de achtergrond	49
4.3.1 Aandacht voor het negatieve	49
4.3.2 Mislukken mag niet	50
4.3.3 Het helpersyndroom	52
5	
Gezinsbanden en faalangst	55
5.1 Loyaliteit en faalangst	55
5.2 Symbiose en faalangst	59

6		
	Hoe denken faalangstige kinderen?	62
6.1.	Vanuit een negatief zelfbeeld	64
6.2	Vanuit de vrees voor mislukking	69
7		
	Hoe kunnen ouders faalangst herkennen?	72
7.1	Gedragsskenmerken	73
7.2	Lichamelijke reacties	75
7.3	Variabele gedragsspatronen	76
7.3.1	De afhankelijke	77
7.3.2	De geslotene	78
7.3.3	De brutale	78
7.3.4	De clown	79
7.3.5	De gehandicapte	80
7.3.6	Het superkind	80
7.3.7	Een spiegelbeeld?	81
7.4	Wat te doen?	82
8		
	Helpen voorkomen: huiswerkbegeleiding	83
8.1	Helpen aan structuur en zekerheid	83
8.2	Basisonderwijs	85
8.3	Onderbouw voortgezet onderwijs	86
8.3.1	Studiegewoonten	86
8.3.2	Studiemethodiek	87
8.4	Bovenbouw voortgezet onderwijs en mbo	90
9		
	Helpen voorkomen: een veilig klimaat scheppen	93
9.1	Uitgaan van het kind	94
9.2	Enkele vuistregels rondom een veilig klimaat	96
9.2.1	Faalangst is menselijk	97
9.2.2	Mislukken mag best wel eens	97
9.2.3	Goed voorbeeld doet goed volgen	99
9.2.4	Serius nemen	100

9.2.5	Niet meegaan in het 'tunneldenken'	101
9.2.6	Acceptatie niet afhankelijk maken van prestaties	102
10		
	Helpen voorkomen: evenwichtige communicatie	104
10.1	Evenwicht tussen negatieve en positieve reacties	104
10.2	Feedback geven	107
10.3	Relationeel communiceren	109
10.4	Zoeken naar juiste verklaringen	111
11		
	Helpen anders leren denken	113
11.1	Het G-denken	114
11.2	Vijf stappen in het G-denken	115
11.2.1	Stap 1	116
11.2.2	Stap 2	116
11.2.3	Stap 3	117
11.2.4	Stap 4	117
11.2.5	Stap 5	119
12		
	Helpen omgaan met lichamelijke spanning	121
12.1	Ademhaling	122
12.2	Spierontspanning	123
12.3	Houding	123
12.4	Werk op alle fronten	124
13		
	Hoe kan de school helpen?	125
13.1	Samenwerking school en ouders	125
13.2	In het basisonderwijs	128
13.3	In het voortgezet onderwijs	128
13.3.1	De vakleraar	129
13.3.2	De mentor	129
13.3.3	De leerlingbegeleider	130
13.4	Vragenlijsten voor diagnose	131

13.4.1	School Vragen Lijst (SVL)	132
13.4.2	Vragenlijst Studie Vaardigheden (VSV)	133
13.4.3	De Examen/Toets Attitude Vragenlijst (ETAV)	134
13.5	Een trainingsprogramma	135
NAWOORD		139
BRONNEN		140