

Inhoudsopgave

	Inleiding	7
1	Het begrip faalangst	9
1.1	Angst als (levens)trek	10
1.2	Angst als toestand: faalangst	12
1.3	Positieve en negatieve faalangst	13
1.4	Actieve en passieve faalangst	15
2	Soorten faalangst	16
2.1	Faalangst voor cognitieve taken	16
2.2	Faalangst voor sociale taken	17
2.3	Faalangst voor motorische taken	19
2.4	Taaksituaties	19
3	Faalangst: leven (z)onder invloed	21
3.1	Vijf vormen van invloedsbesef	21
3.1.	Het besef erbij te horen	22
3.1.2	Het besef van toekomst	23
3.2.3	Het besef van zinnigheid van de eigen inzet	23
3.2.4	Het besef begrepen te worden	24
3.2.5	Het besef van vat op de dingen te hebben	24
3.3	Sociale faalangst en invloed	25
4	Faalangst herkennen in de les	27
4.1	Algemene kenmerken	27
4.2	Lichamelijke reacties	29
4.3	Verschijningsvormen van faalangstige leerlingen	30
4.3.1	De afhankelijke	30
4.3.2	De geslotene	31
4.3.3	De brutale	32
4.3.4	De clown	32
4.3.5	De gehandicapte	33
4.3.6	De superleerling	33
5	Hoe denken faalangstige leerlingen?	35
5.1	Het zelfbeeld	37

5.2	Motivatie	38
5.2.1	Een succesgemotiveerde leerling	38
5.2.1	De mislukkingsgemotiveerde leerling	39
5.3	Faalangstdenken in de praktijk	40
5.3.1	Negatief zelfbeeld	40
5.3.2	Tunneldenken	41
5.3.3	Ik-gericht	41
5.3.4	Mislukkingen voorkomen	42
5.3.5	Succes komt niet door mij	42
5.3.6	Mislukking ligt aan mijn ontoereikende talenten	43
5.3.7	Ik ben de enige	43
5.3.8	Ik geloof niet dat ik er nog wat aan kan doen	44
6	Waar komt faalangst vandaan?	46
6.1	Loyaliteit en faalangst	47
6.2	Symbiose en faalangst	50
6.3	Onuitvoerbare opdrachten en faalangst	52
6.3.1	Doe je best!	53
6.3.2	Doe me een plezier!	53
6.3.3	Wees sterk!	53
6.3.4	Schiet op!	54
6.3.5	Wees perfect!	55
6.4	Aangeleerde hulpeloosheid	55
6.5	Basiscommunicatie	56
6.5.1	Aandacht voor het negatieve	56
6.5.2	Mislukken is onmogelijk	57
7	Begeleiden van faalangstige leerlingen in de les	59
7.1	Prestatiemotivatie	60
7.2	Attributie	62
7.3	Het stellen van doelen	63
7.4	Rationele technieken	66
7.5	Relationeel communiceren	67
7.6	Geen paradoxale communicatie	68
7.7	Ontspanning	68
7.8	Gulden regels	69
7.9	Instructie	69
7.9.1	Profiel leerstof	71
7.9.2	Profiel toetsen	73
	Literatuur	75