FAALANGST, HOE ROEP JE DAT OP?

Henriette Mol

Verschillen tussen leerlingen worden soms extra duidelijk in pauzes. Met name op een school voor voortgezet onderwijs. De leerlingen stuiven uit elkaar. Een aantal gaat kletsen en geinen in de aula en de hal. Anderen duiken de kelder in om te tongen. Weer anderen gaan buiten roken (hoe is dat vandaag de dag nog mogelijk, maar dat terzijde). En een aantal leerlingen schiet in paniek in de boeken. Zij durven alleen buiten te wandelen wanneer ze zich wapenen met hun spiekbriefje (dat ze uit angst om betrapt te worden van zijn levensdagen niet zullen gebruiken). Met buikpijn kruipen ze uit het toilet...

Terwijl Menno zich druk maakt om het proefwerk van het vijfde uur, vraagt Stefan zich in de kelder vertwijfeld af of hij wel de goede dingen doet met zijn tong op het juiste moment. En op het plein staat Sanne te draaien omdat ze bang is dat ze moet hoesten als ze inhaleert en niet zeker weet of ze haar sigaret wel goed vast houdt. Alledrie hebben ze last van faalangst. Faalangst is een specifiek soort angst; de angst om iets verkeerd te doen, tekort te schieten, niet te kunnen voldoen aan bepaalde verwachtingen, eenvoudigweg: de angst om te falen. Bij mensen kan die angst te maken hebben met cognitieve, sociale en motorische taken.

Faalangst is geen eigenschap, geen trek, geen persoonlijkheidskenmerk. Nee, het is de resultante van een aantal stappen die iemand doorloopt. Je kunt faalangst vergelijken met het bakken van een cake. Wil je een cake maken, dan zul je een aantal ingrediënten in een bepaalde volgorde bij elkaar moeten doen en op een bepaalde manier moeten bewerken.

Wat zijn die ingrediënten? Hoe roep je faalangst op? Welke ingrediënten neemt de docent voor zijn rekening? En welke de leerling? In dit artikel worden deze vragen beantwoord op een manier waar de docent in de alledaagse praktijk -hopelijk- mee uit de voeten kan.

Zonder evalueren zou faalangst niet bestaan

Evalueren is een proces waarbij criteria worden gerelateerd aan een product of een proces. In het onderwijs moet een evaluatie logischerwijs dienen om een leerling ervan te laten leren. De leerling moet optimale informatie krijgen over zijn vorderingen. Wat gaat goed? Wat kan beter? Wat kan een goede volgende stap zijn in het leerproces? In veel onderwijssitaties functioneert de evaluatie echter als het zwaard van Damocles. Aldus Lucas Derks (Derks, 1988). Daar waar een evaluatie logischerwijs bedoeld is om leerlingen ervan te laten leren, lijkt het primaire doel van een evaluatieprocedure in het onderwijs vaak selectie te zijn: wie moet blijven zitten en wie mag overgaan?

Een leerling faalt als een criterium niet gehaald wordt. Het is pijnlijk als dat feit aan het licht komt. Die pijn wil een faalangstige leerling vermijden. Vandaar dat Derks zegt: 'faalangst is de motivatie van evaluatie af".

Helaas gaat die vermijdingsweg niet over rozen. Horen van het woord 'angst' roept vaak negatieve associaties bij ons op. We worden niet blij van angst. Niet helemaal terecht, want in angst scheiden wij niet alleen angstzweet uit, maar ook hormonen die helpen alerter te zijn en beter te presteren. Een overlevingsgeschenk van moeder natuur, zou je kunnen zeggen. Het is ook niet helemaal onterecht dat we kijken alsof we een cadeautje hebben gekregen waar we niet op zaten te wachten. Want met het vrijkomen van die hormonen kunnen we ook een stukje gevoel van controle verliezen, waardoor we anders reageren dan we graag zouden willen.

Zowel als docent als als leerling kunnen we faalangst oproepen en verminderen. De vraag is natuurlijk 'hoe?'.

Hoe roept een docent faalangst op?

Fluitend gaat Ben naar school. Hij heeft er weer zin in. 'Zal ik 4 HAVO een S.O. geven?' vraagt hij zich af. 'Misschien worden ze dan een beetje rustiger.' Hij verkneukelt zich over het idee Marcel voor de klas te overhoren: 'Die heeft het vast niet geleerd.' overweegt Ben, 'Als hij afgaat voor de klas, zal 'ie wel dimmen.' Sophie uit 1C fietst hem voorbij: "Meneer, heeft u het proefwerk nagekeken?" Ben lacht: "Dat zou mooi zijn, hè?" antwoordt hij in het vage. Het derde uur komt 1C nieuwsgierig de klas binnen. "Meneer krijgen we ons proefwerk terug?" "Nee, maar als je gauw gaat zitten, lees ik de cijfers voor." Cijfers tellen. Zeker bij brugklassers en ook met name aan het eind van het jaar. Als er iets is dat leerlingen geleerd hebben op de basisschool, is het wel product-gericht te zijn. "Bart: 7, Victor: 9, Marianne een 1. Je moet eens leren fatsoenlijk te schrijven. Dat handschrift van jou...! Daar kan ik niets van maken. Ja, alleen hoofdpijn!" De hele klas lacht. Als het stil is, leest Ben verder. Degenen die een goed cijfer hebben gehaald, zijn tevreden. Voor hen is de kous af. Leerlingen die een onvoldoende gehaald hebben, willen dat niet altijd onder ogen zien. Een docent die proefwerken niet terug geeft, komt daar mooi aan tegemoet. En Ben voelt zich daar goed bij; zijn voorbereiding voor volgend jaar is al weer klaar; want niemand is er in geslaagd een proefwerk achterover te drukken. Vroeger had hij ordeproblemen, maar die weet hij nu wel de kop in te drukken. Als het uit de hand lijkt te lopen, dreigt hij: "Als jullie nu niet stil zijn, krijgen jullie een S.O.!"

Hoe meer je op Ben lijkt, hoe beter je faalangst oproept bij je leerlingen. Laten we eens kijken welke troeven je als docent in handen hebt.

Kennis is macht

Het geeft docenten natuurlijk een heerlijk machtsgevoel wanneer zij de enigen zijn die weten wanneer iets getoetst wordt, op welke manier en welke criteria daar op los gelaten worden. Je kunt veilig een slag om de arm houden als je vantevoren niet aangeeft wat je criteria zijn. Dat geeft je bijvoorbeeld de mogelijkheid om een klas waar je graag les aan geeft te belonen voor hun goede gedrag en een lastige groep de wacht aan te zeggen. Kondig dus nooit een S.O. aan. Overhoor incidenteel leerlingen voor de klas. Dreig met overhoringen en geef ook S.O.'s wanneer je al een tijdje met de les bezig bent, zodat je je leerlingen lekker overvalt. Verzet een proefwerk op het moment dat je het eigenlijk zou geven. En je zult de hoofdrolspeler zijn in de nacht- èn dagmerries van je leerlingen.

Criteria en faalangst

Om iets te kunnen beoordelen, hebben we criteria nodig. Ontbreken die criteria of bestaat er onduidelijkheid over, kan dat faalangst in de hand werken. Leerlingen die examen moeten doen of een proefwerk moeten maken en niet goed weten waarop ze beoordeeld worden en wanneer ze een voldoende krijgen, worden daar onzeker van. Erge onzekerheid roept faalangst op: De gedachte 'Ik weet niet of ik het wel haal' roept bij onzekerheid over de criteria haast automatisch de gedachte op: 'Ojé, als ik maar niet...' Waarna gemakkelijk een voorstelling gemaakt wordt van mislukking die gepaard gaat met de bijbehorende angstgevoelens.

Wat vind jij belangrijk ten aanzien van toetsen? Hoe toets je? Een docent roept faalangst op wanneer hij de stof anders toetst dan hij hem aanbiedt en laat leren. Geef je de

opdracht om woordjes uit het hoofd te leren en laat je de leerlingen zinnen maken waaruit moet blijken dat ze de betekenis snappen? Geef je ze topografiekaartjes en wijs je -zonder dat te hebben geoefend- op een anders gekleurde kaart van een ander formaat de plaatsen aan? Of geef je namen op papier en moeten ze die met elkaar verbinden? Of geef je ze een blinde kaart en moeten ze daar alles zelf bij bedenken en op invullen?

Dingen uit het hoofd laten leren en vervolgens het kunnen leggen van verbanden toetsen, roept faalangst op. Het klinkt logisch, maar trek je bij een geschiedenisproefwerk punten af voor foute spelling? En bij een opstel?

Voor een proefwerk geschiedenis leerde ik ooit vijf uur, met als resultaat een vijf (anders had ik dat natuurlijk niet onthouden). Ik had een fabelachtig geheugen en het puzzelde me dan ook hoe het kwam dat ik voor een vak als geschiedenis niet zo'n hoge cijfers haalde, want dat leek me juist een vak bij uitstek waar je dingen voor uit je hoofd moest leren. Maar helaas...Tien jaar geleden zat ik op de H.T.S.. En pas daar leerde ik hoofd- en bijzaken te scheiden. Gebruikmakend van dezelfde strategieën als waarmee ik de lagere en middelbare school succesvol was doorgekomen, bereidde ik me voor op mijn tentamen psychologie. 'Onder alle fietsen ligt geld' was mijn ezelsbruggetje waarmee ik zelfs nu de fasen die Freud in de persoonlijkheidsontwikkeling onderscheidde, weet te reproduceren (de orale, anale, fallische, latentie en genitale). Zo leerde ik ook zijn 10 afweermechanismen uit mijn hoofd. Vol vertrouwen zag ik het tentamen van mijn lievelingsvak tegemoet. Ik was er klaar voor! Maar wat schetste mijn verbazing?! Op het tentamen kreeg ik die afweermechanismen voorgeschoteld. Kant en klaar... open en bloot... stonden ze daar op de rechterpagina, boven stukjes tekst en cartoons. Ik zie het nog voor me. De opdracht was om in eigen woorden te onderbouwen van welk afweermechanisme in die tekst/cartoon sprake was. Uit deze ervaring destil-leerde ik een belangrijke les.

Tip: vraag jezelf af wat je wilt beoordelen. Wat is de kern waar het hier om draait? Bepaal de doelstelling van je evaluatie en stem daar de vorm van de toets en je criteria op af. Extra tip: Wees duidelijk over criteria, zodat een leerling weet wat er van hem verwacht wordt en zich daarop goed kan voorbereiden.

Criteria kunnen ook te hoog zijn (in iemands ogen). Zowel in het geval dat iemand zelf te hoge eisen stelt als in het geval dat de eisen die door de docent gesteld worden te hoog zijn in de ogen van de leerling, roept dat faalangst op. Via gedachtes als: "Dat kan ik toch niet", "Dat lukt me nooit" wordt een beeld gevormd van het mislukken met eventueel de negatieve consequenties die daaraan kleven en daarmee wordt de angst voor falen opgeroepen.

Tip: heb je het idee dat een leerling hoge criteria stelt, ding daar dan op af. Bijvoorbeeld: je hoeft niet alles uit je hoofd te kennen, als je maar weet hoe je het kunt gebruiken.

Het is ook mogelijk dat in principe de gestelde criteria haalbaar zijn, zou het niet zo zijn dat de tijd die ervoor gegeven wordt te kort is. Het maakt niet uit of de tijd feitelijk te kort is of dat deze voor iemands gevoel te kort is. Want in beide gevallen krijgt de leerling het gevoel dat hij iets moet doen dat niet haalbaar is, waardoor hij bang wordt tekort te schieten.

Goedbedoeld kun je tien minuten voor dat het tijd is de leerlingen daar op wijzen. Daarmee kun je echter het effect oproepen, dat leerlingen onder tijdsdruk komen te staan. Tip: wil je leerlingen een tijdsignaal geven, doe dat dan ruim voor het einde bijv. 15 of liever 20 minuten en zeg het op een rustige toon, waarmee je suggereert: "jullie hebben nog tijd genoeg".

"Ik heb je nog zo gezegd...!!!"

Leg tijdens je lessen het accent op het vermijden van fouten; doe vooral voor hoe het niet moet en waarschuw een leerling voor wat er mis gaat als hij het fout doet. Gaat hij in de fout, herinner hem er dan aan dat je hem nog zo gewaarschuwd had. Onderstreep fouten, geef niet aan wat het goede antwoord was, wat ontbreekt of hoe iets wel had gemoeten. Zet leerlingen die fouten maken in de zeik; lach ze uit, kleineer ze of maak ze belachelijk. Doe dit en je speelt een leerling faalangsttroeven in handen.

Wat kan de leerling verder zelf doen?

Hoe roept een leerling faalangst op?

Leerlingen hebben doorgaans het idee dat ze faalangst niet oproepen. Nee, het overkomt hen; het gebeurt 'gewoon'. Voor hun beleving zijn ze slachtoffer, geen dader. Zolang ze dat op die manier ervaren, zal faalangst hen blijven overvallen. Wanneer je hen echter -als docent, mentor of leerlingbegeleider- laat ontdekken dat faalangst een cake is die ze zelf klaarmaken, kunnen ze hun faalangstproces onder controle krijgen. Vanuit dat idee worden de ingrediënten en de bereidingswijze van de 'faalangstcake' hier op de volgende manier gepresenteerd.

Met het volgende recept kan iemand bij zichzelf faalangst oproepen (Mol, 1998):

1. Denk aan iets waarvan je niet wilt dat dat gebeurt.
2. Stel je voor dat dat NU gebeurt.
3. Herhaal het hoogtepunt van de ellende.

Een leerling wil niet hortend, stotend en stotterend voor de klas staan met een kop als vuur, de parels op zijn voorhoofd en zweetplekken onder zijn oksels waar Indianen tijdens een *sweat*-ritueel jaloers op zouden zijn. Maakt hij in gedachte zo'n soort voorstelling, zal op z'n minst de moed hem in de schoenen zinken. Hoe beter de mentale filmische kwaliteiten van de leerling, hoe beter hij intensere faalangst kan oproepen.

Om een cake te laten lukken, zul je de oven moeten voorverwarmen op de juiste temperatuur. Met de volgende stappen bereiden leerlingen zich voor op het 'plaatsen van de cake':

1. Stel zo lang mogelijk uit wat je moet doen. Dat helpt om de druk te vergroten.
2. Zeg tegen jezelf: "Ik moet..." voel hoe je daarmee spanning oproept en richt je aandacht op iets anders om niet bezig te zijn met dat wat moet.
3. Praat jezelf de put in door op een paniekerige stem tegen jezelf te zeggen: "Ik krijg het nooit af", "Dit lukt nooit!" en "Zo gaat het helemáál niet."
4. Als je ergens mee bezig bent, vraag jezelf dan vertwijfeld af: "Kan ik niet beter wat anders eerst doen?"
5. Houd jezelf voor dat alles even belangrijk is. Scheid geen hoofd- en bijzaken. Motiveer jezelf daartoe door te zeggen: "Je weet nooit wat ze vragen, dus kan ik beter alles leren."
6. Leer zoveel mogelijk uit je hoofd. (N.B. probeer niet iets te begrijpen, gewoon stampen!)
7. Als je het gevoel hebt dat je iets kent, breng jezelf dan aan het twijfelen door te vragen: "Wat zouden ze vragen?" en "Ken ik het echt?" Of nog beter; zeg: "Ze vragen altijd nèt wat je niet weet." Kijk het vervolgens allemaal nog een keer over. Ook al heb je het gevoel dat je het kent, ga door met leren.
8. Wanneer je moe bent of om een andere reden moet stoppen, ga dan na wanneer je alles nog een keer over kunt kijken. Maak plannen om daarvoor extra vroeg op te staan.
9. Maak briefjes zodat je dingen nog na kunt kijken op weg naar school, ergens anders heen,

onder het eten of op het toilet. Als je een briefje gemaakt hebt, vraag je dan af wat er niet op staat en wellicht wèl belangrijk is. Maak daar een nieuw briefje voor. Als je dat briefje af hebt, vraag je jezelf weer af: "Wat kan ik nog meer opschrijven". Maak zonodig nog een briefje. Wanneer je een aantal briefjes hebt gemaakt, ga dan na of je niet beter een groter of een kleiner briefje kunt maken waar alles op staat. Ga hier mee door.
10. Nèt voor je je proefwerk/overhoring/presentatie hebt, probeer je in één oogopslag alle stof te zien (bijv. de bestudeerde pagina's in je boek, je schrift en je briefjes). Mix deze informatie zo door elkaar, dat je in de war raakt. Begin je af te vragen: "Hoe zat het nu precies?" Ga dan in paniek naar een medeleerling en stel die een vraag met het karakter: "Wat is ook al weer .... (begrip/definitie)" Of: "Wat was ook al weer precies het verschil tussen A en B (bijv. diffusie en osmose)". Als die leerling antwoord geeft, vraag jezelf dan af: "Was het niet precies andersom?" of "Was het niet anders?"
Ga vervolgens met dezelfde vraag naar een andere leerling. Geeft die hetzelfde antwoord, zeg dan tegen jezelf: "Klopt het wel, volgens mij was het toch anders" en raadpleeg weer een andere leerling. Als de leerling een ander antwoord geeft, raak dan in verwarring: "Hè, nu weet ik het helemaal niet meer." Pak je boek of schrift om het na te kijken en zoek zo gretig en gehaast dat je iedere keer te ver bladert.
Ga hiermee door tot de bel gaat. Zeg dan: "Oh jé!", "Oh nee!", "Shit!" of iets soortgelijks en betwijfel of je het wel goed genoeg kent. Zeg: "Als ik maar niet...." en maak deze zin af op je eigen manier.
N.B. Deze tips werken het beste wanneer je je voorstellingen blijft maken van datgene dat je niet wilt laten gebeuren. Hoe meer tips je gebruikt en hoe vaker je je manier van doen becommentarieert met afbrekende opmerkingen (zoals: "Wat ben ik toch stom bezig!", "Zo lukt het nooit!", "Als ik zo door ga..."), hoe beter.

Wat verwacht je dat er gebeurt als je leerlingen dit voorspiegelt? Ze zullen zich hier zondermeer in herkennen. Daarmee is de eerste stap gezet in het nemen van controle.

Aanvullen

Een docent en een leerling kunnen elkaar goed aanvullen. Zowel in een leerproces als in het oproepen van faalangst. Het is de kunst van een docent op zijn leerlingen in te spelen. Misschien ben je in de loop van dit artikel gaan evalueren. Heb je bij de verschillende voorbeelden gezichten van docenten gezocht. Wellicht heb je jezelf, collega's en leerlingen getoetst op criteria die hier gegeven zijn.
Ik weet niet tot welke conclusie je gekomen bent, maar wil je in de begeleiding van docenten en leerlingen verder komen, kan ik je van harte aanbevelen stil te staan bij de volgende punten:
* Wat is het doel van evaluaties? Bepaal dit doel (per evaluatie) en breng leerlingen daarvan op de hoogte.
Een docent die een toets kadert met de woorden: "Ik wil graag weten wat ik goed overgebracht heb op jullie en wat ik nog beter uit kan leggen", roept een hele andere reactie op dan iemand die een toets aanbiedt als een selectie- of machtsmiddel.
* Wil je een product evalueren of een proces?
Wanneer leerlingen geen feedback krijgen over het proces, ontneem je hen leerkansen. Draait het toetsen om de scores en worden de toetsresultaten klassikaal bekend gemaakt, zonder dat een foutenanalyse gemaakt wordt, dan wordt in feite een product geëvalueerd en niet een leerproces.

Het is interessanter om te weten hoe een leerling aan een fout antwoord komt dan dat je vast kunt stellen hoeveel fouten iemand ergens in maakt. Via proces-evaluaties kan iemand tot een betere werkwijze worden gebracht. Dat maakt het zinvol na te vragen hoe een leerling een bewerking uitvoert. Daarmee kun je voorkomen dat een leerling trucjes leert toe te passen zonder te weten waar hij in feite mee bezig is of dat hij dingen stomweg uit zijn hoofd leert. Een aantal dingen is zinvol om uit je hoofd te leren; in een aantal gevallen is het volkomen zinloos of zelfs ondermijnend voor je leer-kracht om je brein op zo'n manier te belasten en af te gaan op je geheugen. Er zijn namelijk dingen die je, wanneer je ze begrijpt, niet hoeft te onthouden. Zo is het bijvoorbeeld vaak beter een definitie te proberen te begrijpen. Snap je hem eenmaal, kun je er altijd mee werken. Leer je hem uit je hoofd, betekent dat niet automatisch dat je hem begrijpt en kun je de essentie missen. Zeker wanneer je geheugen je op een spannend moment in de steek laat.

Proces-evaluaties helpen leerlingen van het begin af aan dingen te begrijpen en niet klakkeloos aan- of over te nemen of zondermeer uit hun hoofd te leren, waardoor de kans dat zij succesvol een school doorlopen groter wordt. (Want iemand die vooral presteert dankzij een goed geheugen loopt vast wanneer de omvang van de stof fors toeneemt èn bij vakken waar het op inzicht aankomt, zoals wis- en natuurkunde. Kijk maar naar mij...)

* Waarmee vergelijk je?

Leerlingen kunnen zichzelf met klasgenoten meten. Er zullen altijd leerlingen zijn die iets beter of minder goed kunnen dan zij. Voor hun eigen ontwikkeling is het interessanter wanneer ze een idee krijgen van hun eigen vorderingen. Vergelijk de prestaties van Sophie dus niet met die van Trea, maar met de vorige prestatie van Sophie. En nodig haar daar ook toe uit.

* Welke criteria kan een leerling zelf toetsen?

Help een leerling zelf criteria te ontwikkelen. Dit kan bijvoorbeeld door de leerling successievelijk de vragen: "Wat vind je goed?" en "Wat kan beter?" te laten beantwoorden. Als een leerling dit ook zichzelf af gaat vragen, leert hij zèlf criteria te stellen en zijn eigen werk daarop te toetsen. Zeker bij creatieve zaken is dit interessant.

Je kunt tevens een aantal criteria aanreiken waarop de leerling zelf zijn werk kan beoordelen zodat een leerling zich die eigen kan maken; kan internaliseren. Dit helpt een leerling ook om te bepalen wanneer hij klaar is en kan stoppen met een (voorbereidings)proces.

* Ga bij een faalangstige leerling na wat het motief is van zijn angst en zoek vervolgens samen op welke manier(en) hij dat doel beter kan realiseren. Vraag daartoe: "Wat probeer je te bereiken of te vermijden met je druk/angstig te maken?" En vraag in reactie op het antwoord op die vraag: "En waarvoor is dat belangrijk?" Dit levert je één of meer motieven op. Spiegel de leerling voor dat de manier waarop hij/zij nu probeert dit te realiseren dit proces eerder ondermijnt dan ondersteunt en ga samen na hoe de leerling dit beter kan realiseren. Nodig de leerling uit om deze ideeën zo concreet mogelijk te maken, zodat de leerling op gedragsniveau weet wat hij/zij kan ondernemen.

Succes!

Derks, L. (1988). Creativiteitsmanagement. Amsterdam: The William James Foundation.

Mol, H. (1998). Wie zoet is krijgt lekkers, wie stout is... in: Tijdschrift voor Leerlingbegeleiding, jaargang 21, nummer 3.

KADER:
Als docent kun je faalangst oproepen door:
1. toetsen als machtsmiddel te gebruiken
2. cijfers centraal te stellen en niet de totstandkoming daarvan
3. een klimaat te creëren waarin geen fouten mogen worden gemaakt
4. geen of onduidelijke criteria te geven
5. de stof in een andere vorm te toetsen dan je hem hebt aangeboden
6. te hoge criteria te stellen
7. te weinig tijd te geven om aan de criteria te voldoen
8. onduidelijk te zijn over het toetsmoment