

Van Faalangst naar Faalpower

Hoe ga je om met spanning bij het leveren van prestaties?

Door Jan Ruigrok

Twee definities

Ons lichaam zit geweldig in elkaar. Op spannende momenten, bij gevaar bijvoorbeeld, reageert het door energie te sturen naar die lichaamsdelen die je nodig hebt om te overleven; bloedt stroomt naar armen en benen, je hart gaat sneller kloppen, de zuurstofopname in je longen wordt hoger. De krachten die vrijkomen zijn die van de vlucht-of-vecht-reactie. Dit prachtige overlevingsmechanisme stelt je in staat te vechten of te rennen voor je leven. Een derde mogelijkheid is die van verstarring. Dat lijkt in eerste instantie niet zo effectief, maar in de natuur kan het ertoe leiden dat de 'vijand' je niet waarneemt; een kwestie van even niet opvallen. Zo lijken struisvogels die hun kop in het zand steken vanuit de verte verdacht veel op rotsblokken.



Verstarring als overlevingsmechanisme

Je krijgt nog meer waardering voor je lichaam als je je realiseert dat die energie voor een belangrijk deel geleverd wordt door lichaamsdelen die normaal in rust hun werk doen: maag, darmen en nieren, hersens. Die stellen zich op spannende momenten op ten dienste van het overleven. Wanneer je darmen en blaas bij gevaar minder functioneren, werken ze beter dan ooit! Het kan het zomaar gebeuren dat je het 'in je broek doet van angst'. Daar zit niemand op te wachten natuurlijk, maar als je moet rennen voor je leven, scheelt dat al gauw een pondje of anderhalf.

Wanneer het echt gevaarlijk wordt, neemt je reptielenbrein het over. Het is het kleinste en oudste deel van je hersens. Het is gericht op het vervullen van één behoefte: overleven. Dit deel van je brein denkt niet na, onthoudt niets en het reageert instinctief en automatisch. Het functioneert buiten je bewuste controle. Geweldig toch? Maar wel lastig als je achter een examentafeltje zit en een prestatie moet leveren.

De vecht-of-vlucht-reactie is een essentiële reflex en je zou jezelf tekort doen als je die gaat bestrijden. Bij begeleiding kiezen we er dan ook voor de angst te managen in plaats van die te bestrijden.

Tegen leerlingen zeggen we 'geniet van de energie die er bij het leveren van prestaties vrijkomt: wees trots op je faalpower en maak er gebruik van!'

'Jij hebt mooi praten', zullen ze zeggen en gelijk hebben ze: je zult maar achter zo'n examen- of proefwerktafeltje zitten, op een podium staan, of penalty moeten nemen voor volle tribunes. Op zulke momenten kan het gebeuren dat de energie die je lichaam aanmaakt je volkomen verlamt; je denken blokkeert en je geen kant uit kunt. Op zulke momenten slaat de energie om in een (verlammende) faalangst.

Definities:

Van faalangst is sprake wanneer de energie die vrijkomt bij het leveren van prestaties, zo hoog wordt dat die het leveren van een optimale prestatie in de weg staat of zelfs blokkeert.

Bij faalpower wordt de vrijgekomen energie zo ingezet dat die bijdraagt aan een optimale prestatie die je boven jezelf uit kan doen stijgen.

Waarin verschilt faalangst van andere soorten van angst?

De energie waar we het hier over hebben is als vuur: je kunt je eraan warmen en er gebruik van maken, of je laat het, wanneer je het vuur niet in de hand hebt, zijn vernietigende werk doen. De positieve kant van de faalkracht noemen we faalpower; de negatieve faalangst. Omdat faalangst zijn verlamrende werk doet op beslissende momenten, kan het negatieve effect groot zijn:

‘Ik denk dat ik goed genoeg was voor betaald voetbal, maar iedere keer als er een scout op de tribune zat, ging het mis’;

‘Ik werk in de verpleging, en dat gaat goed, maar eigenlijk had ik arts willen worden. Ik heb er de hersens voor maar door die waardeloze faalangst ben ik mijn vwo-diploma misgelopen.’

Faalkracht komt vrij bij het leveren van specifieke prestaties. Welke dat zijn, is voor ieder mens verschillend. In de basis onderscheiden we drie soorten, waarbij we hieronder de negatieve kanten ervan, de faalangst, wat meer belichten:

- cognitieve;
- motorische en
- sociale faalangst.

Bij **cognitieve faalangst** gaat het om leerprestaties: ‘de avond ervoor kende ik het boek uit mijn hoofd, tijdens het examen wist ik helemaal niets meer’. Je herkent het blokkeren van de hersenfunctie.

Wanneer je blokkeert bij het leveren van een fysieke prestatie hebben we het over **motorische faalangst**. Denk aan leveren van sportprestaties, het in elkaar zetten van machines of Ikea-kastjes (mijn persoonlijke thema), het soepel laten dansen van je vingers over de pianotoetsen of het afrijden voor je rijbewijs.

Bij sommige mensen gaat het mis wanneer ze een prestatie moeten leveren ten overstaan van anderen. Dit is **sociale faalangst**: ‘Niets erger dan het toespreken van een aula vol met ouders’, zegt een mentor. ‘Ik sloeg bij mondelinge examens altijd dicht bij aardige leraren die hoge verwachtingen van me hadden’, zegt een hbo-student.

De verschillende soorten faalangst kunnen door elkaar lopen. Denk aan een leerling die tijdens een spreekbeurt zijn woorden kwijt is, niet meer in staat is het smartboard te bedienen terwijl hij de ogen van de hele klas op zich gericht weet.

Hoe herken je faalangst?

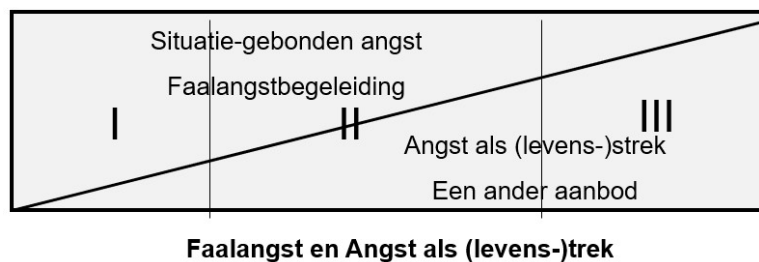
Faalangst is situatie-gebonden

Faalangst doet zich dus voor bij het leveren van specifieke prestaties en is daarmee situatie-gebonden. Leerlingen die er last van hebben zijn vaak voldoende sociaal vaardig en in staat te werken op een niveau dat bij hen past. Het gaat mis op momenten die ze goed kunnen benoemen. Bijvoorbeeld het houden van een presentatie, een examen Frans, een wiskunde-repetitie, afrijden voor het rijexamen, bij leraar X, noem maar op. Hiermee hebben we één belangrijk kenmerk van faalangst: het manifesteert zich op momenten waarop mensen gevraagd worden een specifieke prestatie te leveren: het is situatie-gebonden.

Het verschil tussen faalangst en angst als (levens-)trek

Faalangst onderscheidt zich van angst als (levens-)trek: daarbij is de angst continue aanwezig.

We plaatsen 'levens' tussen haakjes omdat we het hier over angst hebben waarbij levenstrek een uiterste is. Voor mensen bij wie angst als (levens-)trek een grote rol speelt, is het vaak moeilijk die onder woorden te brengen. Omdat ze niet weten wat het is om zonder angst door het leven te gaan, kunnen ze die niet benoemen. Het onderscheid tussen faalangst en angst als (levens-)trek is van belang om de leerlingen de juiste ondersteuning te kunnen bieden. Bij angst als (levens-)trek ligt de oorzaak van de angst dieper en dat vraagt een andere aanpak. Omdat faalangstbegeleiding hen geen soelaas biedt, zullen ze daarbij alleen maar teleurgesteld raken, in de training én in zichzelf.



Dit continuüm laat zien dat in ieder mens zowel een mate van faalangst als van angst als levenstrek aanwezig is. Leerlingen die passen in I hebben het meest baat bij gerichte faalangstbegeleiding. Leerlingen in vak III zijn gebaat bij een ander aanbod. Of de tussengroep, II, in aanmerking komt voor faalangstbegeleiding zoals bijvoorbeeld een training met meerdere leerlingen, is afhankelijk van een aantal factoren zoals bijvoorbeeld:

- de ervaring en expertise van de trainer;
- de grootte van de groep;
- het feit of een training door één of twee trainers wordt verzorgd;
- de motivatie van de leerling en de steun van de ouders;
- het vertrouwen dat de begeleider heeft in het succes van de begeleiding.

De stresshormonenfabriek

Bij faalangstbegeleiding maken we graag gebruik van metaforen om de theorie inzichtelijk te maken. Een daarvan is die van de stresshormonenfabriek. Die bevindt zich onder ieders schedeldak en draait op momenten van spanning op volle toeren. Er zijn twee factoren die de productieomvang bepalen. Enerzijds is dat de capaciteit van de fabriek. Bij sommige mensen is die groter dan bij andere. Denk bijvoorbeeld aan mensen met ADHD. Dreumesen bij wie voor hun geboorte meer testosteron in de baarmoeder aanwezig was omdat de moeder in stressvolle omstandigheden verkeerde, zijn na hun geboorte sneller boos en opgewonden. Zij hebben onder druk van omstandigheden een grotere fabriek opgezet die ze een leven lang bij zich dragen.

Ook gedachten spelen een grote rol bij de aanmaak van stresshormonen. Waar de ene leerling bij een onvoldoende denkt 'dan doe ik het toch gewoon een keertje over', ziet een ander het als een absolute ramp. Sterk faalangstige leerlingen zijn meester in het vormen van negatieve, niet helpende gedachten. Vaak zijn het overtuigingen die ze in hun hoofd zo vaak herhaald hebben, dat ze die als waarheid zijn gaan zien. Het leidt tot een tweede indicatie van faalangst, de attributietheorie: faalangstige leerlingen schrijven mislukkingen toe aan zichzelf: 'zo ben ik nu eenmaal, daar heb ik geen invloed op'. Successen schrijven ze vaak toe aan factoren die buiten hen zelf liggen: de toets was makkelijk; de leraar heeft me gematst'.

Het managen van gedachten is een essentieel onderdeel van faalangstbegeleiding.

Faalangstig gedrag.

Bij faalangstgedrag speelt die overdaad aan stresshormonen een essentiële rol en het kan daarbij alle kanten opgaan. Sommige leerlingen worden druk, overdreven lollig, beweeglijk of zelfs agressief; het is hun manier om de stress kwijt te raken. Anderen slaan de stresshormonen op en gaan stilletjes, bijna depressief in een hoekje zitten. Ze verstarren als het ware en vertonen wat we noemen passief faalangstig gedrag: zolang ik niets doe, kan ik ook geen fouten maken. Leerlingen die extreem hard aan de slag gaan om vooral geen fouten te maken, kregen nogal eens het misleidende etiket 'positief faalangstig' opgeplakt. Het zijn leerlingen die zo veel tijd en energie aan schoolwerk besteden dat sociale contacten en ontspanning er ernstig onder lijden. En iedere keer lopen ze bij wijze van spreken op tegen de teleurstelling dat het wéér niet hoger dan een 8,5 is. Misschien dat het woord positief is ingegeven vanuit het perspectief van de leraar die denkt 'zo kan ik er wel 32 in de klas hebben...'. 'Actief faalangstig' is een term die deze leerlingen meer recht doet.

Passief en actief faalangstige leerlingen uit die tweede categorie roepen vaak empathie en welwillende aandacht op, terwijl leerlingen uit die eerste categorie als lastpakken gezien kunnen worden. De grondslag van hun gedrag is dezelfde.

Samenvattend kun je zeggen dat aan iedere vorm van situationeel bijzonder gedrag faalangst ten grondslag kan leggen. Het kan zich uiten in:

- acting out, uitmondend in agressie, drukdoenerij en clownerie ;
- terugtrekken uitmondend in somberte, spijbelen, gamen, mentaal onbereikbaar zijn;
- slachtoffergedrag;
- ontkenning (doet me niks, met mij is niets aan de hand...');
- risicovol gedrag. (te grote risico's nemen in het verkeer; drugs, alcohol)

Voor specifiekere diagnoses bestaan er uiteenlopende testen.

De aanpak: faalangst omzetten naar faalpower

De basis van faalangstbegeleiding is het ontwikkelen van faalpower' wat in feite bestaat uit het ontwikkelen van moed. Socrates definieerde die als volgt:

'Moed is doen wat nodig is, ondanks je bange zelf.'

Er zijn er vier manieren om faalangst te managen. Je kunt de aanwezige energie verbruiken of afvoeren. Dat is de fysieke kant. Bij een mentale insteek neem je de gedachtenkant onder de loop: anders denken verandert je gevoel en beïnvloedt het angsniveau. De mentale en de fysieke kant, leggen we hierna onder de loop. De derde manier, die van medicatie laten we buiten beschouwing; die valt buiten onze competentie.

Als vierde is er de school. In een school waar leerlingen op een volwassen manier gesteund worden, invloed hebben en uitgedaagd worden mee te werken aan een goed leef- en leerklimaat, stijgt de faalpower en daalt de faalangst. Stel je voor een bespreking waarbij de leraren aan leerlingen vragen wat de school kan doen om op een goede manier om te gaan met examen- en proefwerkstress.

De fysieke kant

Voor de fysieke component kan een begeleider een beroep doen op ontspanningstechnieken zoals mindfulness en yoga. Er zijn volop ontspanningsoefeningen die je thuis kunt doen of die geschikt zijn voor achter een tafeltje tijdens een proefwerk. Lichamelijke inspanning vermindert de voorraad stresshormonen en daarmee de faalangst. Een avond voor een examen kun je beter gaan sporten dan met je neus voor het scherm of boven de boeken hangen.

Op de training 'van faalangst naar faalpower' activeren trainers de 'gevoelspompen' Ademhaling, Beweging en Geluid'. Die zetten mensen in beweging, laten hen energie verbruiken en verminderen spanning. Energizers, samen zingen, rondlopen, spelletjes doen, lekker schreeuwen, wandelen, het zijn hulpbronnen waarvan de waarde moeilijk overschat kan worden.

De mentale kant: het sprookje van de prins en de kikker

Naast de fysieke kant is er die van de gedachten: de psychologische, mentale kant. Daarbij gaat het om de vraag hoe je omgaat met dat wat jou in jouw leven is overkomen: hoe geef je dat een plek en hoe bepaalt dat hoe jij in het hier en nu omgaat met spanning en angst?

De metafoer die ons daarbij helpt, is het sprookje van de prins en de kikker. Hierin staat de prins (m/v natuurlijk) voor wat je van jezelf aan de buitenwereld laat zien, je ego. De kikker is wie je in de kern bent, je binnenkant.

De prins

Ieder mens in dit sprookje is bij de geboorte een prinsje. Het hele hof staat vertederd om het wiegje waarin dat wonderkind ligt dat ieder willen laten opbloeien tot een volwaardige prins(es). Tijdens zijn opvoeding trekt er een onafzienbare stoet van raadgevers en opvoeders en aan hem voorbij. Denk aan ouders, ooms, tantes, leraren, film- en soaphelden, reclamefiguren, vrienden, vriendinnen, noem maar op. Uit al die *influencers* creëert de prins een persoonlijk ideaalbeeld. Hij prinsje leert dat gedrag dat daaraan voldoet rijkelijk wordt beloond. Bijvoorbeeld met een glimlach, complimenten, schouderklopjes, play-stations, een fijne vriendenkring, steun en bescherming en wie weet op den duur hele familiekapitalen. Al die beloningen zijn als suikerklontjes die worden toegeworpen bij het vertonen van gewenst gedrag. Het loont om je te gedragen zoals anderen dat graag zien. Wie daarin echter tekort schiet, loopt het risico terug in het gareel gebracht, of in heftigere gevallen, gemept te worden. Soms door een boos gezicht, een gebod of met straffen, waarvan uitsluiting de hardste is: 'zo gedragen we ons in dit paleis en als dat je niet bevalt, is daar de deur'.

Aanpassing levert erkenning en veel moois op. Het prijskaartje is de vloek van afwijzing en uitsluiting. Uit angst besluit het prinsje een aantal kanten van zichzelf, zijn kikkerkant, te verstoppen. En iedere keer wanneer hij daarin faalt, overlaadt hij zichzelf met schaamte, of anders 'beschaamt' zijn omgeving hem wel.....

Bij prinselijk gedrag gaat het om overleven door je aan te passen aan de verwachtingen van de buitenwereld. Faalangst komt ten diepste voort uit de angst daar niet aan te kunnen voldoen en afgewezen te worden.

Uit die angst kunnen we de behoefte aflezen die er achter schuil gaat: 'ik wil erbij horen en gezien worden.' Hoe meer die behoefte vervuld wordt, hoe groter de faalpower en hoe kleiner de faalangst

De kikker

De kikker is wie je diep van binnen bent, met al je unieke kwaliteiten, ondeugden en gebrekkigheden. Een binnenkant waarvan Nelson Mandela zegt dat die voor 80% uit puur goud bestaat maar waarvan mensen te bang zijn die in te zetten. Waar de prins werkt vanuit zijn hersens, leeft de kikker vanuit zijn hart en zijn gevoel. Hij is niet bezig met doelen, examens en het zich aanpassen; hij leeft in de vijver en ontwikkelt zich daar vrij en impulsief in contact met alles wat er groeit en bloeit en hem iedere keer weer boeit. Waar het bij de

prins gaat om overleven, gaat het bij de kikker om het leven zelf. De prins denkt 'als alle puzzelstukjes in elkaar vallen, word ik gelukkig'; de kikker: 'als ik gelukkig ben vallen alle puzzelstukjes in elkaar'. Waar de prins echte Nikes en een kop Starbucks wil, is een Rotterdamse kikker op zoek naar goeie sportschoenen en een stevig bakkie pleur. Wie vriendschap met zijn kikker sluit, wordt de persoon die hij van binnen is. Wie erin doorslaat is een schaamteloos, ongeleid projectiel dat doet waar hij zin in heeft zonder zich te bekommeren om anderen.

Faalangstige prinsjes en prinsesjes

In dit sprookje is de faalangstige leerling iemand te hard werkt om de prinsenstatus te bereiken en daartoe zijn kikker verstopt. Hij laat zich leiden door boodschappen (lees 'gedachten') die hij bij zijn *influencers* heeft opgepikt. Bijvoorbeeld:

Je bent een prins als:

- iedereen je aardig, lief en mooi vindt;
- je altijd je best doet;
- je op school en op andere plekken perfecte prestaties neerzet;
- je altijd goed voor jezelf opkomt en je niet laat leiden door emoties;
- je altijd alles snel oppakt en uitvoert.

Omdat het nooit lukt constant aan die ideaalbeelden te voldoen, leiden deze opdrachten tot een onherroepelijk falen. Daar komt bij dat het verstoppertje van je kikker is als het onder water drukken van een bal: hoe dieper je hem wegdukt, hoe hoger hij opveert. Verstopte kikkers hebben de irritante eigenschap op volkomen ongelegen momenten uit het moeras te springen om luid kwakend schade aan te richten. En dat terwijl ze zo mooi en lief kunnen zijn...!

Een basisbehoefte van mensen is 'Ik wil erbij horen' en dat betekent dat een van de grootste angsten is die om afgewezen te worden.

Faalangst komt ten diepste voort uit de angst om afgewezen te worden.

Faalangstbegeleiding: dansen tussen prins en kikker.

Het ontwikkelen van faalpower is het balanceren tussen prins en kikker en bestaat bij faalangstige prinsjes voor een groot deel uit het ontdekken en activeren van de kikker. Een faalangstbegeleider kan daarbij uiteenlopende kwaliteiten en technieken inzetten. Dit zijn er een aantal:

Kikkerkwaliteiten		
1	Het inzetten van de gevoelspompen.	We noemden ze eerder: ademhaling, beweging en geluid reduceren en reguleren de stresshormonen.
2	Het teruggeven van invloed en het ontwikkelen.	Faalangstige leerlingen ontkennen hun invloed. Als ze invloed terugpakken en die durven in te zetten geeft dat grip op de werkelijkheid, daalt de angst, maken ze minder fouten en voelen ze zich zekerder.

3	Het ontwikkelen van moed.	Moed is doen wat nodig is, ondanks je bange zelf. Het is grenzen verleggen, nieuwe ervaringen opdoen. En wanneer je daar in een veilige setting met anderen op kunt terugkijken, vindt het leren plaats.
4	Geniet van je fouten en vier je blunders!	Aan alle grote uitvindingen liggen vele missers ten grondslag. De enige manier om geen fouten te maken is niets te doen. Geniet van je fouten, ze tonen dat je op de goede weg bent!
5	Inzetten van hulpbronnen	Je leeft niet alleen in de vijver: wie zijn mensen die je kunnen helpen, wie zijn jouw voorbeelden, wat leer je van hen? Hoe geven dieren, liedjes, tv-programma's, films, je geloof en jou kracht?
6	Respecteer de ouders als belangrijkste hulpbron	Leerlingen hebben veel van hun prinselijke opdrachten van hun ouders ontvangen en aan hen blijven ze, hoe ingewikkeld dat ook kan zijn, altijd trouw. Het vraagtekens zetten bij die opdrachten kan het gevoel geven de ouders in de steek te laten en voedt de angst afgewezen te worden. Loyaliteit maakt het voor een kind moeilijk gedrag te veranderen zonder dat het de toestemming van de ouders voelt om te mogen veranderen. Neem de ouders als partner mee bij het vervullen van de gezamenlijke behoefte van leerling, ouder én school: het ontwikkelen van faalpower.
7	Het uitdagen en 'omdenken' van belemmerende gedachten en overtuigingen	Technieken als het bij veel mensen bekende G-denken helpen leerlingen hun faalpower gezond in te zetten door op een andere manier naar de wereld en zichzelf te kijken.
8	Het inzetten van de kwaliteiten van de leerling ten dienste van zijn omgeving.	Een leerling die anderen laat genieten van waar hij goed in is, vervult niet alleen basisbehoeften van anderen, maar ook die van zichzelf. Mensen zijn blij met hem; hij wordt gewaardeerd, niet om wat hij doet, maar om wie hij is. Hij krijgt betekenis, de angst afgewezen te worden neemt af; de faalpower neemt toe.
9	De kracht van humor	Geen grotere kikkerkwaliteit dan liefdevolle humor. Wie ooit heeft ervaren hoe grappen spanning kan breken, hoeven we niets te vertellen.

En wanneer een leerling goed contact met zijn kikker heeft, maak dan als begeleider de stap naar prinselijke kwaliteiten. Sta stil bij studie- en huiswerkplanning en bereid je goed voor op het leveren van prestaties.

Wie faalpower inzet, ziet het gevaar en neemt adequate maatregelen om het te overwinnen. Een overwinning die kan bestaan uit een diploma of de overtuiging dat je er alles aan hebt gedaan en dat fouten maken mag. Succes en Falen verandert in Vallen en Opstaan.

Prinsen en kikkers: samen in één herberg

En ja, er zijn ook leerlingen die hun kikker onvoldoende onder controle hebben en daarmee zichzelf en anderen te kort doen. Zij kunnen in een training prinselijk gedrag ontwikkelen en hun kikker leren te beheersen.

Vroeger waren er afzonderlijke trainingen voor faalangstige prinsjes en moeilijk te temmen kikkers. In de ene groep zaten leerlingen met het etiket 'faalangstig' in de ander die met het etiket 'sociaal niet-vaardig'. Steeds meer blijkt de meerwaarde van het samenvoegen van deze groepen. Als etiketten worden weggenomen kunnen leerlingen elkaar ontmoeten vanuit de gemeenschappelijke behoefte prins en kikker in harmonie en elkaar ondersteunend te laten samenwerken. Kikkers kunnen prinselijk gedrag leren van prinsen en andersom. Als dat lukt krijgen leerlingen betekenis voor elkaar.

Een school ontwikkelde een training waar ze het uithangbord 'De herberg' aan hingen. De trainers omschreven hem als volgt: "Op zijn reis door het leven loopt ieder mensen tegen vragen en lastige zaken op. Deze herberg biedt een plek waar je tot rust kunt komen, kunt luisteren, je verhaal vertellen en leren; een plek waar je je kunt opladen om daarna de reis vol vertrouwen te vervolgen. Wees welkom! Wij, de herbergiers en de andere bezoekers zijn nieuwsgierig naar jouw verhaal."



Vragen en verwerkingssuggesties

- 1) Benoem de verschillen en overeenkomsten tussen Faalpower en Faalangst.
- 2) Er zijn verschillende soorten van faalangst.
 - a. Welke daarvan herken je in jezelf?
 - b. Wat zijn jouw manieren om daar goed mee om te gaan?
 - c. Hoe kunnen jouw levenservaringen leerlingen helpen bij het ontwikkelen van faalpower?
- 3) Welke vormen van faalangst herken je bij jouw leerlingen?
- 4) Zijn er leerlingen bij wie je angst als (levens-)trek herkent?
- 5) Wat zijn jouw favoriete manieren om bij jezelf de aanmaak van stresshormonen te reguleren?
- 6) Hoe steun jij je leerlingen hier bij?
- 7) Hoe ervaar jij in jouw leven de balans tussen prins en kikker, die tussen je ego (buitenkant) en je kern (je binnenkant)?
- 8) Wanneer mensen ervaren dat zij betekenis hebben voor anderen stijgt de faalpower en neemt de faalangst af.
 - a. Hoe stimuleer jij dat leerlingen ervaren dat zij betekenis voor elkaar hebben?
 - b. Zie je mogelijkheden dit nog meer te doen?
- 9) Hoe stimuleer/ontwikkel jij 'prinselijk gedrag' bij je leerlingen?
- 10) Hoe stimuleer en reguleer je 'kikkergedrag' bij leerlingen?
- 11) De betrokkenheid van ouders bij faalangstbegeleiding is haast essentieel.
 - a) Hoe kijk jij daar tegenaan?
 - b) Hoe geef jij daar vorm aan?
 - c) Hoe kun je die betrokkenheid verhogen op een manier die jij voor jezelf ervaart als steunend?
- 12) Humor is een prachtig instrument om te relativeren en daarmee faalangst te verminderen.
 - a. Hoe ga jij professioneel om met humor?
 - b. Hoe kun je de inzet daarvan versterken?
- 13) Wat neem jij uit deze module mee in de manier waarop je leerlingen in de les en begeleidingssituaties gaat ondersteunen bij het omzetten van faalangst in faalpower?

Succes!!

Jan Ruigrok is verbonden aan [Rigardus](#) en aan [ECHO, het Expertisecentrum voor Herstelrecht in het Onderwijs](#)

Voor contact:

Mail: info@rigardus.nl

Tel.: 06 225 225 65