

FALEN IS OKÉ

AFGESTEMD OP
DE MEEST RECENTE
EINDTERMEN EN
LEERPLANNEN

Handleiding voor de leerkracht

14-18 JAAR



**SIDEKICK SAM
ACADEMY**



Plantyn
STUDIO

VOORWOORD

BESTE LEERKRACHT!

Hoe kun je faalangst voorkomen in een maatschappij waarin alles draait om **presteren**? Een op de tien leerlingen kampt met een ernstige vorm van faalangst, dat zijn dus **twee kinderen** in jouw klas. Bovendien weten we dat dit probleem vaak onderschat wordt en dat het vaak moeilijk aan te pakken is. Toch kun jij als leerkracht ook hier het verschil maken: door het thema bespreekbaar te maken, door aandacht te hebben voor dit probleem en door in te zetten op de **veerkracht** van leerlingen.

Met dit pakket willen we jou en je leerlingen **hulp bieden** om het gesprek over faalangst aan te gaan en om **kritisch** te kijken naar onze verwachtingen en de manier waarop we **met fouten en falen omgaan**. Daarnaast reiken we ook vaardigheden aan om met stress en faalangst om te gaan en vertellen we waar jongeren terecht kunnen als ze meer hulp willen.

Vergeet vooral dit niet:

'ALS IETS NIET LUKT, HEB JE NIET GEFAALD, MAAR GELEERD.'

GEEF JE MENING!

Supervlot of een beetje stroef? Laat ons hier weten hoe deze les voor jou ging.
www.sidekicksamacademy.be/nl/nieuws/evaluatie-lespakket-leerkracht



De Sidekick Sam Academy zoekt enthousiaste leerkrachten die af en toe hun mening willen geven over ons lesmateriaal en onze toekomstplannen. Iets voor jou? Laat het ons hier weten!

www.sidekicksamacademy.be/nl/community



INHOUD

Hieronder vind je een overzicht van de verschillende activiteiten. Alle modules staan los van elkaar en kunnen flexibel worden ingezet in je lessen. Kortom, jij kiest waar je klas nood aan heeft!

INFO VOOR LEERKRACHTEN

We starten dit lespakket met een stukje achtergrondinfo voor leerkrachten. Door de signalen van faalangst te herkennen, kun jij misschien het verschil maken bij je leerlingen die met dit probleem te maken hebben.

ACTIVITEIT 1: WAT IS FAALANGST?



Tijdens de eerste activiteit leren we de leerlingen wat stress en faalangst zijn en in welke situaties ze voorkomen, zodat ze het kunnen leren herkennen bij zichzelf en bij anderen. Aan de hand van een stellingenspel en een brainstorm geven we meer handvaten om stressfactoren te herkennen.

ACTIVITEIT 2: FALEN IN DEZE KLAS



Tijdens de tweede les zoomen we in op fouten maken in de klas. De leerlingen leren hoe anderen omgaan met moeilijkheden, ze leren een eigen visie op falen ontwikkelen en gaan kritisch kijken naar (zelf)opgelegde eisen. Aan de hand van een top 10 van stressgedachten komen jullie tot een gezamenlijk actieplan.

ACTIVITEIT 3: RELAX!



Tijdens de derde activiteit gaan we allemaal samen relaxen. De leerlingen ontdekken welke activiteiten en oefeningen hen tot rust kunnen brengen en ze ervaren manieren om met moeilijke gevoelens en gedachten om te gaan. Een uitgebreide lijst met oefeningen biedt voor elk wat wils.

ACTIVITEIT 4: TIPS & TRICKS



Aan de hand van een groepswork gaan de leerlingen nu zelf aan de slag met tips om met stress en faalangst om te gaan. Daarnaast lijsten we op waar leerlingen terecht kunnen wanneer ze het moeilijk hebben.

Benieuwd wat de wetenschap zegt over faalangst? Bekijk de video met [Bram Vervliet](#). Hoe kan je leerlingen helpen om angsten de baas te blijven? Lees het [artikel](#) met Sara Backx en Tom Jaenen.

INFO VOOR LEERKRACHTEN

HOE KUN JE FAALANGST HERKENNEN?

Het lijkt misschien gemakkelijk, maar op die vraag bestaat er geen eenvoudig antwoord. Vaak zit faalangst verstopt of komt het op heel verschillende manieren tot uiting. Dit zijn enkele kenmerken waarop je kunt letten:

- Gevoelens van stress of angst zijn vaak **niet zichtbaar**. Je kunt wel letten op de lichaamstaal en houding van leerlingen. Zien ze er **gespannen** of onrustig uit? Worden ze bleek bij toetsen of spreekopdrachten of beginnen ze te **zweten** of te **trillen**? Ook stotteren, onrustig bewegen, samengetrokken schouders ... kunnen wijzen op **angst**.
- Faalangstige jongeren zijn vaak heel **onzeker**, hebben een **negatief zelfbeeld** en piekeren veel. Maar ook de gedachten die bij faalangst horen, kun je enkel opmerken als leerlingen ze jou vertellen.
- Het **gedrag** waarin de faalangst tot uiting komt, kan heel **verschillend** zijn. Sommige leerlingen zijn heel perfectionistisch en gaan tot het uiterste om goede resultaten te halen. Dat kun je bijvoorbeeld merken doordat ze heel veel **vragen** stellen, veel nood hebben aan feedback of bevestiging, zich verliezen in details ... Soms zijn dit leerlingen die **heel goed presteren** op school, maar zich wel heel slecht voelen en al bijna uitgeblust zijn nog voor ze aan het hoger onderwijs beginnen. Andere leerlingen zijn zo bang om te falen dat ze het **niet meer durven proberen** en opgeven en dat ze hun schoolwerk telkens **vermijden** of uitstellen tot het te laat is. Ze vergeten taken, vullen toetsen maar half in, dromen weg of hangen de clown uit in de klas. Omdat hun gedrag door de omgeving vaak wordt geïnterpreteerd als een **gebrek aan motivatie**, krijgen deze leerlingen vaak **weinig begrip** en steun.

Het kan dus behoorlijk moeilijk zijn om faalangst te herkennen. Heel verschillend gedrag kan wijzen op hetzelfde probleem. Zo kunnen faalangstige leerlingen heel veel vragen stellen in de klas, of net nooit vragen durven stellen. Sommigen luisteren heel aandachtig om niets te missen, en anderen kunnen door de stress nauwelijks horen wat er gezegd wordt en raken helemaal achterop. Op examens kunnen faalangstige jongeren soms helemaal blokkeren of een black-out krijgen en anderen beginnen eraan zonder de vragen goed te lezen, slaan in paniek vragen over en hebben er achteraf geen idee van hoe ze het gedaan hebben.

De conclusie? Oordeel niet te snel. Kijk en luister goed naar je leerlingen en bouw een goede vertrouwensrelatie met hen op, zodat ze jou kunnen vertellen waar ze mee bezig zijn. In dit pakket geven we tips die je kunt inzetten zowel om je leerlingen met faalangst te **ondersteunen**, als om te **voorkomen** dat leerlingen faalangstig worden.

WAT KUN JE DOEN? TIPS VOOR OP SCHOOL EN IN DE KLAS

WERK AAN EEN GEZONDHEIDSBELEID OP SCHOOL

Zorg dat wat je doet, kadert in een **algemeen schoolbeleid** rond psychische gezondheid waarin er aandacht is voor preventieve campagnes, structurele maatregelen, klasactiviteiten én zorg- en ondersteuningsmogelijkheden. Inspiratie nodig om jouw schoolteam te overtuigen? Neem eens een kijkje op de website van Te Gek!? bij '[voor scholen](#)' of bij het project '[Gezonde School](#)' van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

ZORG VOOR VEILIGHEID EN VERTROUWEN

Een **goede vertrouwensrelatie** met je leerlingen, zodat ze weten dat ze bij jou terecht kunnen, is essentieel. Laat leerlingen voelen dat je hen **accepteert** voor **wie ze zijn** en niet voor wat ze presteren. Geef aandacht en **positieve feedback**. Zorg ook voor een **veilig klimaat** in de klas waarin leerlingen zich goed voelen en hulp durven vragen. Vermijd competitie of vergelijking van cijfers in de klas.

FOCUS OP INSPANNINGEN EN PROCES IN PLAATS VAN OP RESULTAAT

Geef leerlingen de kans om uit hun fouten te leren. Toon dat je leerlingen niet minder waardeert als ze fouten maken. Durf ook **zélf fouten maken**. Verstopt het niet als je je vergist: het is de sterkste manier om leerlingen te tonen dat fouten erbij horen en oké zijn.

INFO: Wist je dat je door talentgericht te werken ook aan faalangst-preventie doet? Door in te zetten op talenten, versterk je het zelfvertrouwen van leerlingen. Lees er meer over in ons pakket '[Op zoek naar talent](#)'.



ZORG VOOR DUIDELIJKHEID EN STRUCTUUR

Breng structuur aan in je **lessen**. Maak duidelijk wat hoofd- en bijzaken zijn, geef veel concrete voorbeelden en gebruik **visuele ondersteuning**. Leg verbanden met bekende leerstof. Bouw herhaling in. Moedig je leerlingen aan om vragen te stellen en check regelmatig of iedereen 'mee' is. Hou rekening met de verschillende leertempo's in de klas.

Bied zoveel mogelijk duidelijkheid bij **toetsen en examens**:

- Vooraf: Zorg voor voorspelbaarheid. Kondig toetsen zo vaak mogelijk aan. Maak duidelijk wat je van je leerlingen verwacht en wat ze moeten kennen. Leg uit wat de beoordelingsvorm zal zijn (en geef als het kan een voorbeeld-examenvraag). Dat geeft rust en helpt leerlingen om zich rustig voor te kunnen bereiden.

- Opstelling: Formuleer vragen duidelijk en bondig. Begin met gemakkelijke en herkenbare opdrachten en bouw de moeilijkheidsgraad op, zodat leerlingen al wat vertrouwen opbouwen.
- Tijdens: Geef leerlingen voldoende tijd bij toetsen en examens en bied hulp aan indien nodig.
- Na: Verbeter toetsen onmiddellijk samen of zo snel mogelijk. Zorg voor kansen om te leren uit de fouten en bied extra oefeningen aan waar nodig. Geef duidelijke feedback. Benadruk wat goed loopt.

GEEF ERKENNING, BEGRIP EN EXTRA ONDERSTEUNING

Neemt een leerling je in vertrouwen, toon dan **begrip** en oordeel niet over de gevoelens van je leerling. Luister actief, leef je in en neem je leerling ernstig. Zoek samen met de leerling, en soms ook met externe hulpverleners, CLB, collega's of ouders, naar wat nodig is. Dat kan over verschillende dingen gaan: werkdruk verlagen door extra tijd, hulp of herhaling, hulpmiddelen, tijdelijk geen spreekbeurten moeten geven ... Zorg voor een **goede communicatie** met ouders of opvoeders. Zo kun je faalangst sneller herkennen en kun je samen stilstaan bij de verwachtingen van ouders en manieren waarop ze hun kind kunnen ondersteunen.

SCHAKEL EXTRA HULP IN

Er zijn **veel gradaties** in faalangst. Als leerkracht sta je dicht bij de leerlingen en heb je een belangrijke signaalfunctie. Als je merkt dat leerlingen stress ervaren, kan het voldoende zijn om er met hen over te praten en hen te **steunen**. Maar als kinderen langere tijd last hebben van stress en angst, kun je daarnaast het best overleggen met een **collega, zorgleerkracht** of met het **CLB**. Zij kunnen mee een inschatting maken en, in overleg met de leerling en de ouders, bekijken welke externe hulp aangewezen is. Zo kunnen ze indien nodig doorverwijzen naar een faalangsttraining, een psycholoog, een Centrum voor Geestelijke Gezondheid ... Breng je leerling **op de hoogte** van alle stappen die je zet als je meer hulp inschakelt.

VOOR JE BEGINT

Zorg voor een **veilige sfeer** waarin leerlingen zich kwetsbaar kunnen opstellen. Het helpt om goede afspraken te maken aan de start:

- Toon respect voor elkaars mening en lach elkaar zeker niet uit.
- Luister naar elkaar, begin niet te praten als iemand anders iets vertelt.
- Wat in de groep wordt verteld tijdens deze lessen, blijft in de groep.
- Als iemand ergens niet over wil praten, is dat oké.

Dit pakket bevat een **uitgebreide werkbundel** voor leerlingen, die de basis vormt voor de lessen en activiteiten. Deze kun je het best stapsgewijs uitdelen om de opbouw van de lessen te volgen. We geven telkens aan wanneer welk onderdeel aan bod komt.

WAT IS FAALANGST?

LESDOELEN

- De leerlingen kunnen uitleggen wat faalangst is en in welke situaties het voorkomt.
- De leerlingen weten dat faalangst kenmerken heeft op het vlak van gevoel, gedachten en gedrag.
- De leerlingen begrijpen dat faalangst op verschillende manieren tot uiting kan komen.
- De leerlingen kunnen stress en faalangst herkennen bij zichzelf en bij anderen.

MATERIAAL

- Het schema van bijlage 1, afgedrukt op A3-formaat
- Vier grote papieren (A3-formaat)
- Bijlage 2A voor elke leerling afgedrukt
- Een timer
- Post-its

LESOPBOUW

VOORAF

Lees zelf vooraf 'Wat is faalangst?' en 'Hoe kun je faalangst herkennen?' in de leerlingenbundel. Op die manier kun je het klasgesprek sturen. Druk het schema van bijlage 1 af op A3-formaat, zodat je het klassikaal kunt invullen. Hang de vier lege A3-papieren vooraan op.

Start de les met de video van actrice [Femke Verschueren](#) en/of die van [Metejoor](#).



ORIËNTATIE: WAAR OF NIET WAAR (10')

Maak drie hoeken in de klas: 'akkoord', 'niet akkoord' en 'ik weet het niet'. Laat de leerlingen in het midden gaan staan en lees de stellingen voor uit **bijlage 1**. Vraag de leerlingen om na elke stelling in de hoek van hun keuze te gaan staan en vraag hoe ze tot die keuze kwamen. Schrijf hun argumenten op in het schema van bijlage 1 en leg uit dat de antwoorden gaandeweg aan bod zullen komen tijdens de lessen en de stellingen opnieuw worden besproken in activiteit 4.

KERN: BRAINSTORM EN KLASGESPREK (25')

Deel pagina 1, 2 en 3 van de leerlingenbundel uit. Vraag de leerlingen: *Waarom denken jullie als ik het woord 'faalangst' zeg?* Laat ze hun antwoorden individueel noteren op pagina 3.

BILAGE 1
WAAR OF NIET WAAR?

	Waarom WAAR?	Waarom NIET WAAR?
Ik weet niet of ik een probleem heb.		
Ik weet niet of ik een probleem heb.		
Ik weet niet of ik een probleem heb.		
Ik weet niet of ik een probleem heb.		
Ik weet niet of ik een probleem heb.		
Ik weet niet of ik een probleem heb.		
Ik weet niet of ik een probleem heb.		

Bespreek de antwoorden van de leerlingen klassikaal. Noteer hun antwoorden op de vier grote bladen die je vooraan hangt. Breng voor jezelf de antwoorden onder in vier categorieën: situaties waarin faalangst voorkomt, gedachten, gevoelens en gedrag. Laat bovenaan elk blad ruimte om de titel later te noteren. Nodig uit tot discussie.

Maak de leerlingen attent op de onderverdeling: waarvoor denken zij dat de vier bladen staan? Schrijf de categorieën bovenaan als jullie ze vinden. Leg uit: *Faalangst betekent dat je bang bent om fouten te maken, om iets niet goed te doen of om negatief beoordeeld te worden. Het komt voor in bepaalde situaties, die jullie op dit blad zien, en het bestaat uit een geheel aan gevoelens, gedachten en gedrag, die jullie op deze drie bladen zien.*

Maak kleine groepjes van drie of vier leerlingen en laat elk groepje brainstormen met een timer die jij instelt. In telkens één minuut zoeken ze achtereenvolgens zoveel mogelijk voorbeelden van situaties/gedachten/gevoelens/gedrag dat bij faalangst hoort en noteren ze die op aparte post-its.

Laat de leerlingen de post-its ophangen bij de bladen vooraan. Laat hen overlappende of gelijkaardige post-its groeperen. Overloop klassikaal en neem de antwoorden over op de bladen. Aandachtspunten:

- Zoek bij **situaties** naar de gemene deler: situaties waarin je (denkt dat je) beoordeeld wordt. Je moet dus een prestatie leveren die kan mislukken. Kijk na of er hier al voorbeelden bij staan van niet-schoolse prestaties (lichamelijke of sociale activiteiten). Als dat niet het geval is, breng er zelf enkele aan.
- **Gedachten**: Check of de antwoorden divers genoeg zijn voor herkenbaarheid. Onderstreep of vul aan dat het gaat om een veelheid aan negatieve gedachten: over jezelf, over je prestaties, over wat 'moet' en wat je eist van jezelf.
- **Gedrag**: Als je hier enkel voorbeelden ziet van actieve faalangst, stuur dan zelf ook al de andere richting uit met vragen, bijvoorbeeld: Kun je je voorstellen dat je zo bang bent voor toetsen of examens dat je je schoolwerk uitstelt of er zelfs niet aan durft te beginnen?

REFLECTIE (5')

Stel je leerlingen de volgende vragen: Hoe was het voor jullie om over faalangst na te denken? Wat viel op? Wat was verrassend?

SLOT: SAMENVATTEN EN KLASGESPREK (10')

- Deel pagina 4, 5 en 6 van de leerlingenbundel uit. Overloop samen pagina 4 waar nodig om te herhalen.
- Sta stil bij pagina 5. Teken de driehoek tussen gedachten, gevoelens en gedrag op bord en leg uit dat deze elkaar voortdurend beïnvloeden. Zoek samen naar een voorbeeld voor elk van de zes mogelijke onderlinge verbanden. Leg uit: *Omdat alle onderdelen elkaar zo beïnvloeden, kom je soms vast te zitten en is het niet zo gemakkelijk om gewoon komaf te maken met faalangst. Maar die vicieuze cirkel betekent óók dat je iets aan je faalangst kunt doen of het kunt voorkomen op elk van die vlakken.* Wijs naar de driehoek en geef voorbeelden of laat de leerlingen voorbeelden geven als ze dat kunnen.

- Sta stil bij pagina 6. Leg uit: Faalangst kan er heel verschillend uitzien en is niet altijd gemakkelijk te herkennen. Het uit zich bij iedereen op een andere manier. Laat een leerling het voorbeeld van Lucas en Kaylan voorlezen. Leg het verschil uit tussen actieve en passieve faalangst. Ga terug naar jullie blad 'gedrag' en omcirkel samen voorbeelden van beide uitingen in een andere kleur. Check of deze kernwoorden al bij jullie omschrijving staan en vul anders aan:
 - > Actieve faalangst: perfectionisme, controle, details, geen ontspanning.
 - > Passieve faalangst: vermijden, uitstellen, afleiding, opgeven.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN

In een klas waarin er veel openheid heerst en een veilige sfeer, kun je de leerlingen uitnodigen om op de vier bladen een streepje te zetten achter de antwoorden die ze bij zichzelf herkennen. Op die manier krijg je een blauwdruk van wat er leeft in de klas.

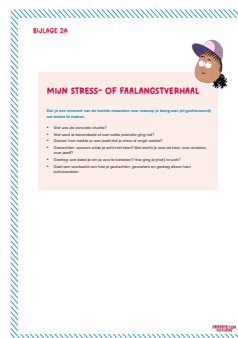
HUISTAAK: MIJN STRESS- OF FAALANGSTVERHAAL

Geef de huiswerkopdracht uit **bijlage 2A** mee met de leerlingen. Er wordt in het verdere traject op voortgebouwd. Geef mee dat leerlingen mogen kiezen of ze een stress- of faalangstervaring opschrijven.

Licht toe:

Het is normaal om zenuwen te hebben bij examens, spreekbeurten ... Dat kan ook geen kwaad, het zorgt voor adrenaline en kan ons helpen focussen. Stress is dus geen faalangst, maar kan het wel worden. Bij faalangst ervaar je een stressniveau dat zodanig hoog is dat je niet meer goed kunt functioneren of presteren.

Vraag de leerlingen om de taak voor de tweede les te maken en zelf bij te houden. Vertel dat de taak niet gedeeld zal worden met medeleerlingen, zodat je een veilig kader creëert waarin leerlingen zich kwetsbaar durven opstellen. Ga dus ook vertrouwelijk om met deze taken wanneer de leerlingen die na de vierde les afgeven.



FALEN IN DEZE KLAS

LESDOELEN

- De leerlingen kunnen eigen meningen en ervaringen delen met anderen en luisteren naar die van anderen.
- De leerlingen leren hoe anderen omgaan met moeilijkheden.
- De leerlingen leren een eigen visie op falen ontwikkelen en kritisch kijken naar (zelf)opgelegde eisen.
- De leerlingen begrijpen het belang van falen en leren dat fouten nodig zijn in een groeiproces.

MATERIAAL

- Een digitale tool zoals Mentimeter, of bijlage 3 in het groot afgedrukt
- Bijlage 4 afgedrukt op A3-formaat voor groepjes van vier

LESOPBOUW

VOORAF

Lees zelf vooraf 'Faal (oké) + angst (oké) = faalangst (niet oké)' in de leerlingbundel om het klasgesprek beter te kunnen sturen. Installeer indien gewenst een tool zoals Mentimeter.

ORIËNTATIE: ULTRATOP 10 GEDACHTEN (10')

Laat de leerlingen elk twee gedachten uit hun stress- of faalangstverhaal selecteren en anoniem posten op een gezamenlijke plek bij jou, bijvoorbeeld op een Drive-document. Maak daaruit een lijst met klasgedachten. Schrap gelijkaardige gedachten: formuleer dan een gedachte waarin beide leerlingen zich zouden herkennen.

Laat de leerlingen stemmen op de lijst door te turven, of beter nog: via een digitale tool, zoals Mentimeter. Kies daar een slide '100 points', voer de gedachten in en laat de leerlingen 100 punten verdelen over de gedachten die ze herkennen bij zichzelf. Moedig hen aan om minstens vijf gedachten te selecteren, zodat ze niet alleen op hun eigen gedachten stemmen. Mentimeter berekent voor jou de 'Ultratop 10' van de klas en laat deze grafisch zien.

Als dit niet comfortabel is, vind je in **bijlage 3** een lijst met veelvoorkomende gedachten die je kunt afdrukken. Laat de leerlingen elk vijf stellingen turven of geef ze stickers om over de stellingen te verdelen.



KERN: KLASGESPREK: WAT LEEFT ER IN DEZE KLAS? (15')

Druk jullie 'Ultratop 10' van klasgedachten af en laat iedereen goed kijken.

Ga samenzitten voor een klasgesprek in een kring. *Wat zegt de lijst? Wat leeft er in de klas? Welke thema's komen er aan bod? Wat zegt dat over de noden?*

Maak een schema waarin je thema's, noden en acties kunt noteren op een groot blad of op het bord. Laat de leerlingen voor de eerste drie gedachten uit de top 10 al kort brainstormen over wat ze als klasgroep kunnen doen. Als dit veilig voelt, kunnen leerlingen ook al tips uitwisselen over wat ze doen bij dit soort gedachten, wat hen zelf al geholpen heeft. Noteer ook deze acties en tips.

Thema's	Noden	Acties
Onzekerheid over jezelf	Zelfvertrouwen versterken	Complimenten geven aan elkaar, talentenspel spelen, minder vergelijken met wat mensen op sociale media posten ...
Hoge eisen, veel druk	Ruimte voor fouten	Minder klascompetitie door minder te vergelijken, <i>stress-talk</i> om een toets/examen te vermijden, je focus verleggen en ook naar andere talenten kijken ...

Bekijk welke van de klasacties je concreet kunt maken en hoe dat moet.

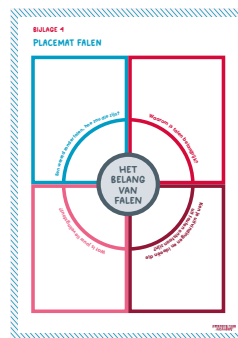
REFLECTIE (10')

Bevraag bij de leerlingen: *Hoe was het om deze top 10 te zien? Waren er dingen bij die je niet had verwacht? Wat vond je van het samen nadenken over acties? Hoe was het om tips uit te wisselen?*

Durf ook te vertellen wat jou zelf raakt of opvalt, of welke gedachten jij herkenbaar vindt.

SLOT: HET BELANG VAN FALEN (15')

Verdeel de klasgroep in groepjes van vier. Ieder groepje krijgt een A3-vel met daarop vier vragen (**bijlage 4**). Laat elk groepslid voor een vak gaan zitten en het vak invullen met een timer. Na één minuut wordt het blad gedraaid en schrijft de volgende op dit vak. Herhaal dit tot het blad rondgedraaid is. Laat de groepjes even naar hun eigen antwoorden kijken en overleggen over een groepsantwoord per vraag, dat ze telkens in het kleine kader noteren.



Besprek daarna klassikaal. Kernwoorden bij de vragen kun je hier vinden:

- Een wereld zonder falen, hoe zou die zijn? > Saai, voorspelbaar, iedereen hetzelfde.
- Waarom is falen belangrijk? > Leren, groeien, doorzetten.
- Wat is jouw lievelingsfout? > Vooral leuk om leerlingen op een andere manier te horen nadenken over het onderwerp en om elkaar te inspireren. Tip: geef hier gerust een eigen voorbeeld!

- Ken jij uitvindingen en ideeën die uit fouten ontstaan zijn? > Voorbeelden om op te zoeken als de leerlingen zelf niets weten: cornflakes, penicilline, post-its, tarte tatin ...
- Deel pagina 7 en 8 van de leerlingenbundel uit na de bespreking.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN

In het klasgesprek kun je eventueel nog meer ruimte bieden voor of actief vragen naar eigen ervaringen in een veilige klasgroep. *Wanneer ervaren jullie stress of faalangst? Hoe voelt dat? Over welke dingen? Wat doe je dan?*

Als je met je klas dieper in wilt gaan op het belang van falen, vind je leuke werkvormen bij de 'Happy Snacks' van Gezond Leven. Met de methodiek ['Flater improvisatietheater'](#) zet je leerlingen met improvisatietechnieken aan om op een nieuwe manier te kijken naar fouten maken. Bij ['Faalverhaal mét happy ending'](#) maken leerlingen kennis met enkele figuren die door een foutje een zotte ontdekking doen en leren ze naar hun eigen 'falen' kijken vanuit diezelfde positieve bril. En met de methodiek ['Inspirerende quotes'](#) laat je leerlingen kort stilstaan bij enkele quotes over fouten maken en bij eigen ervaringen.

RELAX!

LESDOELEN

- De leerlingen ontdekken welke activiteiten en oefeningen hen tot rust kunnen brengen.
- De leerlingen ervaren manieren om met moeilijke gevoelens en gedachten om te gaan.
- De leerlingen kunnen eigen ervaringen delen met anderen en luisteren naar die van anderen.

MATERIAAL

- Post-its
- Eventueel enkele turnmatjes

LESOPBOUW

VOORAF

Lees zelf vooraf de eerste drie onderdelen van 'Wat kun je doen als je faalangst hebt? Tips and tricks!'. Dat zijn deze: 'Probeer regelmatig tot rust te komen', 'Laat negatieve gedachten los' en 'Leer technieken: ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen of mindfulness'.

ORIËNTATIE: WALL OF CALM (10')

Maak in de klas een stukje muur vrij waar jullie een 'wall of calm' van kunnen maken.

Leg uit: *Spanning heeft een negatieve invloed op je gedachten, op je slaappatroon, op je prestaties. Daarom is het belangrijk om manieren te vinden om tot rust te komen. Daarnaast is het ook belangrijk om te aanvaarden dat je je gespannen voelt en dat gevoel niet probeert te negeren of weg te duwen.*

Deel post-its uit aan de leerlingen. Vraag ze activiteiten op te schrijven waarvan ze tot rust komen en laat hen deze ophangen aan de 'wall of calm'.

Laat de leerlingen rondkijken en inspiratie opdoen. Zijn er dingen die vaak terugkomen? Zoek manieren om die activiteiten ook echt in te plannen en regelmatig te doen in de klas, zeker in stressvolle periodes.

Deel pagina 10 van de leerlingenbundel uit en laat de leerlingen op de lege keien aanvullen waar ze zelf nog aan denken en wat ze willen meenemen uit deze oefening.

KERN: VAARDIGHEDEN OEFENEN OM MET GEDACHTEN EN GEVOELENS OM TE GAAN (20')

In **bijlage 5** vind je allerlei oefeningen die jullie in de klas kunnen doen. Kies enkele oefeningen die bij jou en bij je klas passen. We raden je aan om minstens één ademhalingsoefening en één mindfulness-oefening te proberen. Zo kunnen jongeren aan den lijve ervaren wat deze inhouden en verlaag je de drempel om dit later thuis nog eens te proberen.

Probeer zelf thuis al eens enkele oefeningen uit. Dat helpt om de oefeningen te brengen in de klas en zo kun je zowel de voordelen als de drempels beter inschatten. En je hebt er zelf nog iets aan. (Tenzij je nooit stress hebt natuurlijk.)

Kunnen jullie ergens oefenen waar er voldoende ruimte is en waar jullie niet gestoord worden? Het is fijn om de mogelijkheid te hebben om sommige oefeningen liggend te doen, maar dat is niet noodzakelijk. Je kunt de oefeningen ook zittend doen. Stel je niet op in een cirkel: elkaar zien kan voor te veel afleiding zorgen.

Er zijn ontzettend veel mogelijkheden om technologie te gebruiken als je het zelf niet gemakkelijk vindt om deze oefeningen te leiden. Je vindt zowel apps als websites terug bij de uitleg, aarzel niet om die in te zetten als dat comfortabeler voelt.

Leg uit: *Negatieve gedachten en gevoelens kunnen behoorlijk lastig zijn. Gelukkig kun je daar iets aan doen. In deze les proberen we allerlei oefeningen uit om met moeilijke gedachten en gevoelens om te gaan. Het is heel normaal als die oefeningen eerst nog wat raar voelen. Je moet ze oefenen om ze onder de knie te krijgen. Als je ze op moeilijke momenten, bijvoorbeeld tijdens examens, wilt gebruiken, kun je ze beter eerst op rustige momenten trainen.*

Nodig de leerlingen uit om een comfortabele houding aan te nemen.

REFLECTIE (5')

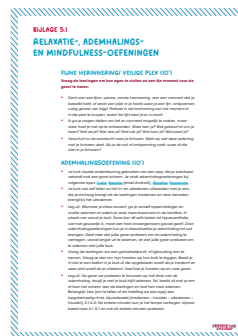
Bied na elke oefening de mogelijkheid om ervaringen te delen of doe dit op het einde.

Wat heb je gevoeld tijdens de oefening? Merk je een effect op hoe je je nu voelt? Wat vond je moeilijk? Wat lukte goed?

Aarzel niet om ook je eigen ervaringen te delen.

SLOT: APPS (15')

Deel pagina 11 tot en met 14 van de leerlingenbundel uit. Verdeel de leerlingen in groepjes van drie of vier. Laat hen een app kiezen uit de lijst op pagina 13 en 14, die ze samen ontdekken en daarna kort voorstellen aan de rest.



DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN

De 'wall of calm' kun je ook in een kunstles maken, waarin je de leerlingen vraagt om op een creatieve manier uit te beelden wat hen tot rust brengt. Op die manier kun je een heel artistieke, inspirerende rustplek in de klas creëren.

Heb je na de relaxatie en mindfulness-oefeningen zin in meer en voel je dat dit iets is waar je klas meer nood aan heeft? Durf deze les dan uit te breiden naar meerdere (eventueel korte) lesmomenten, waarbij je de leerlingen telkens een andere oefening aanbiedt om even tot rust of bij zichzelf te komen. In dat geval kun je de oefeningen ook nog uitbreiden met:

- Progressieve spierrelaxatie, waarbij je je lichaam actief leert ontspannen, door verschillende spiergroepen eerst aan te spannen en dan te ontspannen. Een voorbeeld kun je vinden bij de [Rustbox](#).
- Autogene training, waarbij je ontspant door een tekst over zwaarte, loslaten en rust, of waarbij je je beelden voorstelt die voor een natuurlijke ontspanning zorgen. Opnieuw vind je een voorbeeld bij de [Rustbox](#).
- Ben je helemaal weg van mindfulness en voel je dat dit aansluit bij jouw klas? Met de podcast '*That's meditation!*' nemen Smos & co. (van 'Safety First') je leerlingen acht weken lang mee met telkens zes kleine meditatieoefeningen.

TIPS & TRICKS

LESDOELEN

- De leerlingen leren wat je allemaal kunt doen om met stress en faalangst om te gaan.
- De leerlingen leren waar je terecht kunt als je het moeilijk hebt.
- De leerlingen leren met anderen in gesprek te gaan over hun onzekerheden.

MATERIAAL

- Leerlingenbundel
- Bijlage 2B voor elke leerling afgedrukt
- Computer of laptop per groepje
- Eventueel knutselmateriaal

LESOPBOUW

VOORAF

Deel de rest van de leerlingenbundel uit en geef deze mee om door te nemen als huiswerk. Lees zelf het resterende deel van deze bundel om mee te kunnen begeleiden en te kunnen evalueren.

ORIËNTATIE: LEERLINGENBUNDEL DOORNEMEN - HUISWERK (5')

De leerlingen hebben de leerlingenbundel thuis doorgenomen.

Verdeel de klas in groepjes van vier.

Leg uit bij de start van de les: *Jullie hebben nu heel wat tips over omgaan met stress of faalangst kunnen lezen of bekijken. Vandaag krijgen jullie de opdracht om in groepjes van vier een poster te maken over een van de thema's in de leerlingenbundel.*

KERN: GROEPSWERK: POSTERS MET TIPS (25' + APARTE LES)

Wijs een thema toe aan elk van de groepjes. Je vindt de relevante hoofdstukken uit de leerlingenbundel tussen haakjes.

- Waar kun je terecht als je faalangst hebt? ('Praat erover' + 'Waar kun je terecht?' + eventueel 'Meer info?')
- Eerste Hulp Bij Examenstress. ('Wat bij examenstress?')
- To faal or not to faal. ('Stel je eisen en verwachtingen in vraag' + eventueel 'Faal (oké) + angst (oké) = faalangst (niet oké)')
- Studiemethode bij faalangst. ('Pas je studiemethode aan')

FALEN IS OKÉ



BIJLAGEN

BIJLAGE I

WAAR OF NIET WAAR?

	WAAROM WAAR?	WAAROM NIET WAAR?
Fouten moet je vermijden.		
Mensen met faalangst studeren altijd heel hard.		
Tijdens de examens helpt er maar één ding en dat is studeren-studeren-studeren.		
Je kunt de spanning in je lichaam doen afnemen door langzamer te ademen.		
Faalangst komt enkel voor op school.		



MIJN STRESS- OF FAALANGSTVERHAAL

Stel je een moment van de laatste maanden voor waarop je bang was (of gestresseerd) om fouten te maken.

- Wat was de concrete situatie?
- Wat werd er beoordeeld of over welke prestatie ging het?
- Gevoel: hoe merkte je aan jezelf dat je stress of angst voelde?
- Gedachten: waarom wilde je echt niet falen? Wat dacht je over de taak, over anderen, over jezelf?
- Gedrag: wat deed je om je voor te bereiden? Hoe ging je (niet) te werk?
- Geef een voorbeeld van hoe je gedachten, gevoelens en gedrag elkaar toen beïnvloedden.



MIJN STRESS- OF FAALANGSTVERHAAL

Kijk terug naar de situatie en de gevoelens, gedachten en het gedrag die erbij hoorden. Bekijk het met de bril van wat je nu allemaal weet en ga terug in de tijd.

- **Gevoel:** wat zou je willen proberen (of wat deed je al) om tot rust te komen?
- **Gedachten:**
 - > Welke gedachten zijn 'helpend' en welke zijn 'niet-helpend'?
 - > Welke 'visie' zit er achter deze gedachten? Hoe keek je naar jezelf en naar fouten op dat moment?
 - > Wil je of kun je hier op een andere manier naar kijken nu?
 - > Wat zou je willen doen (of deed je al) om om te gaan met lastige, 'niet-helpende' gedachten?
- **Gedrag:**
 - > Zitten er kenmerken van passieve of actieve faalangst in je gedrag?
 - > Wat zou je anders willen of kunnen aanpakken? Wat zou je nu doen of proberen?

BIJLAGE 3

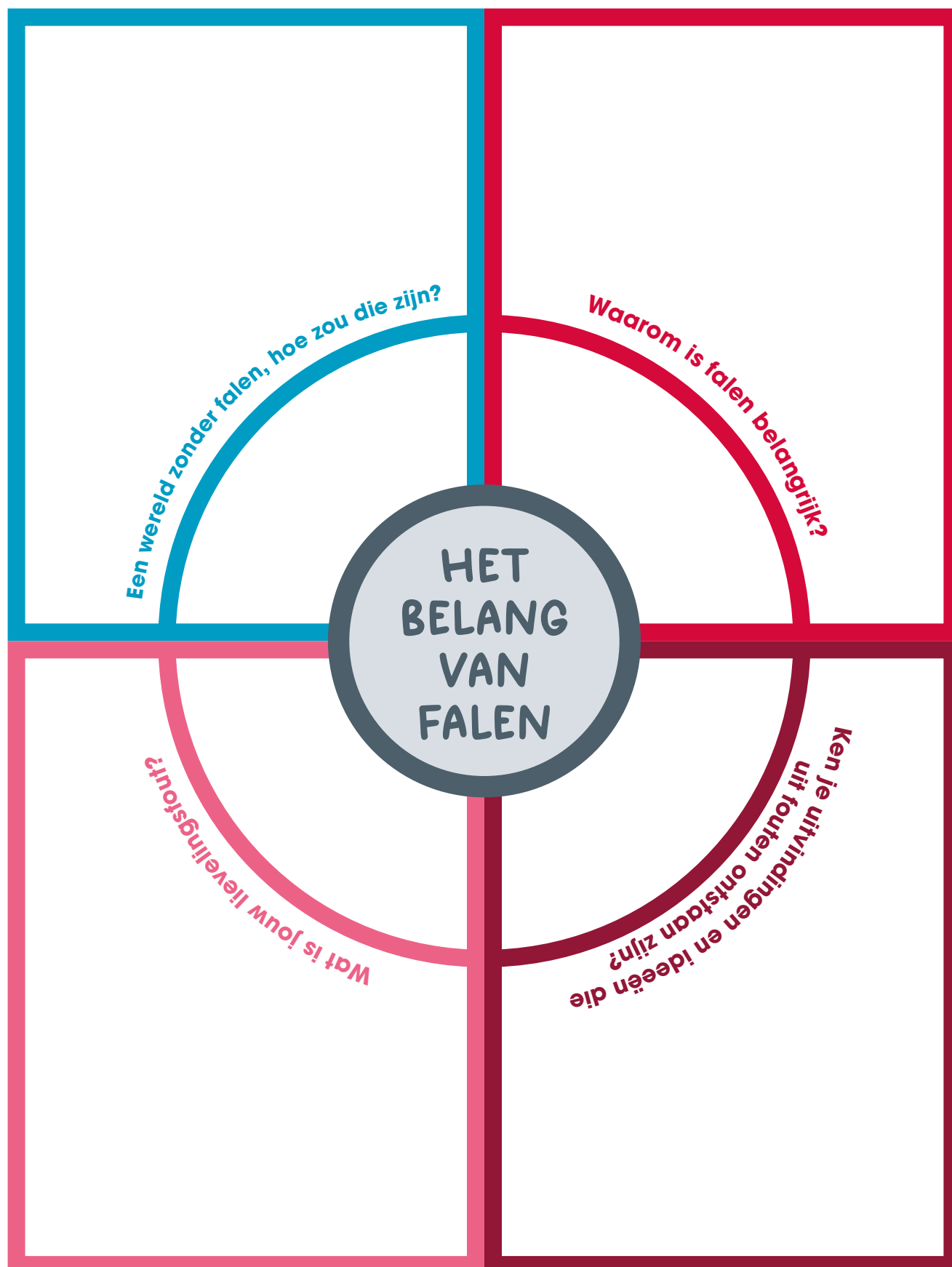
VEELVOORKOMENDE GEDACHTEN



- Ik ga het niet kunnen.
- Ik ben een loser als ik dit niet kan.
- Wat gaan mijn ouders denken?
- Ik ben waardeloos.
- Wat ik maak is niet goed genoeg.
- Als ik deze toets niet goed doe, ben ik te dom voor deze richting.
- Waarom kan iedereen dat en ik niet?
- Ik moet erdoor zijn.
- Ze gaan mij uitlachen.
- Wat gaan ze van mij denken?
- Het is te veel.
- Ik wou dat ik mezelf kon veranderen.
- Wat als ze mij belachelijk vinden?
- Ik ga een black-out krijgen.
- Ik ben minder dan anderen.
- Wat gaat mijn leerkracht denken?
- Ik kan niet volgen.
- Een buis is een ramp.
- Ik krijg het niet allemaal gedaan.
- Ik moet bij de besten van de klas zijn.
- Ik begin er niet aan, het is toch hopeloos.
- Ik voel me niet goed genoeg.
- Ik weet toch al dat ik het niet kan, waarom dan nog proberen?
- Ik ga er niet bij horen.
- Ik moet minstens even goede punten halen als mijn zus of broer.
- Iedereen moet mij graag hebben.
- Ik snap er niks van.

BIJLAGE 4

PLACEMAT FALEN



BIJLAGE 5.1

RELAXATIE-, ADEMHALINGS- EN MINDFULNESS-OEFENINGEN

FIJNE HERINNERING/ VEILIGE PLEK (10')

Vraag de leerlingen om hun ogen te sluiten en een fijn moment voor de geest te halen:

- Denk aan een fijne, warme, mooie herinnering, aan een moment dat je beleefd hebt, of verzin een plek in je hoofd waar je een fijn, ontspannen, rustig gevoel van krijgt. Probeer in de herinnering van het moment of in die plek te kruipen, zodat het lijkt alsof je er nu bent.
- Ik ga je vragen stellen om het zo concreet mogelijk te maken, maar daar hoeft je niet op te antwoorden. Waar ben je? Wat gebeurt er om je heen? Wat zie je? Wat doe je? Wat ruik je? Wat hoor je? Wat proef je?
- Verschuif nu de aandacht naar je lichaam. Merk op wat deze oefening met je lichaam doet. Als je de rust of ontspanning voelt: waar zit die dan in je lichaam?

ADEMHALINGSOEFENING (10')

- Je kunt visuele ondersteuning gebruiken van een app, die je eventueel verbindt met een groot scherm. Je vindt ademhalingsoefeningen bij volgende apps: [Calm](#), [Breathe](#) (enkel Android), [iBreathe](#), [Flowborne](#) ...
- Je kunt ook zelf tellen en het in- en uitademen uitbeelden met je arm, die je omhoog brengt als de leerlingen inademen en naar beneden brengt bij het uitademen.
- Leg uit: Wanneer je stress ervaart, ga je vanzelf oppervlakkiger en sneller ademen en adem je vaak meer bovenaan in de borstkas, in plaats van vanuit je buik. Soms kan dit zelfs leiden tot hyperventilatie, wat niet gevaarlijk is, maar een heel onaangenaam gevoel geeft. Door ademhalingsoefeningen kun je in stresssituaties je ademhaling tot rust brengen. Geef mee dat jullie gaan proberen om de ademhaling te vertragen, vooral langer uit te ademen, en dat jullie gaan proberen om te ademen met jullie buik.
- Vraag de leerlingen om een gemakkelijke zit- of lighouding aan te nemen. Vraag ze dan om hun handen op hun buik te leggen: Beeld je in dat er een ballon in je buik zit die opgeblazen wordt als je inademt en weer plat wordt als je uitademt. Voel hoe je handen op en neer gaan.
- Leg uit: Nu gaan we proberen te focussen op het ritme van de ademhaling, terwijl je met je buik blijft ademen. Tel, beeld uit met je arm of toon het scherm aan de leerlingen en laat hen mee ademen. Belangrijk: kies (om te tellen of als instelling op een app) een laagdrempelig ritme, bijvoorbeeld (inademen – houden – uitademen – houden) 3-1-4-0. Na enkele minuten kun je het tempo vertragen, bijvoorbeeld naar 4-1-5-1 en ook dit enkele minuten proberen.

BIJLAGE 5.2

MINDFULNESS EN MEDITATIE (10')

- Leg uit: *Door meditatie en mindfulness kun je leren om lastige en moeilijke gedachten en gevoelens toe te laten, zonder oordeel, wat helpt om ze te leren 'loslaten' en meer in het hier en nu te zijn.*
- Voor kant-en-klare oefeningen kun je de websites [Vaardig Leven](#), [aandacht.be](#) of [Leven in de maalstroom](#) gebruiken. Je kunt ook gebruik maken van een app zoals [Calm](#), [Headspace](#) en [Mindfulness coach](#) of een oefening kiezen uit de onderstaande 'klassiekers'.

5-4-3-2-1 (10')

- Leg uit: *We gaan nu een oefening doen die ons helpt om hier en nu te zijn, te ervaren met onze zintuigen. Ik ga jullie elke keer vragen om dingen op te merken die je ziet, hoort en voelt. Je hoeft niet te bedenken wat je ervan vindt, het gaat gewoon om wat je opmerkt. Benoem deze dingen voor jezelf, in stilte. Je mag je ogen sluiten wanneer je dat wilt. Haal drie keer diep adem, richt je aandacht op de omgeving en zet je zintuigen open.*
 - > **Zien:** Benoem en omschrijf 5 dingen die je kunt zien. Wolken buiten in de lucht, de poten van de stoelen, een blauwe trui, je hand op je been, wat je ook opmerkt. Adem elke keer in en uit.
 - > **Horen:** Benoem en omschrijf 5 dingen die je kunt horen. Auto's ver weg, de klok die tikt, stemmen op de gang, je eigen ademhaling ... Adem elke keer in en uit.
 - > **Voelen:** Benoem en omschrijf 5 dingen die je kunt voelen met of in je lichaam. Je kleding tegen je huid, de leuning van je stoel, de grond onder je voeten, spanning in je schouders ... Adem elke keer in en uit.
- Leg uit: *We hebben nu een introductie van deze oefening gedaan. Deze oefening werkt ook heel goed om in te slapen, in dat geval kun je aftellen. Eerste benoem je 5 dingen die je kunt zien (of weet dat ze er zijn), horen en voelen, daarna doe je hetzelfde met 4, 3, 2, 1 dingen.*

Bodyscan (15')

- Leg uit: *Bij een bodyscan 'scan' je je lichaam letterlijk van top tot teen met je gedachten en heb je aandacht voor alles wat je voelt.*
- Vraag je leerlingen om op de grond te gaan liggen met hun rug op de grond, handen naast hun lichaam. Of vraag ze rechtop te gaan zitten op hun stoel, met hun voeten stevig op de grond.
- Vraag je leerlingen om hun ogen te sluiten. Lees de instructies zelf voor of zet een van de vele 'bodyscan voor kinderen'-video's op YouTube op.
 - > Een tekst voor de instructies vind je bijvoorbeeld bij de [happy snacks](#) van Gezond Leven.
 - > Een voorbeeld van een audio-instructie is de bodyscan van Edel Maex, die je vindt op [YouTube](#) of bij de [Rustbox](#).

FALEN IS OKÉ



14-18 JAAR

Educatief pakket voor het secundair onderwijs © Plantyn, 2024

Verantwoordelijke uitgever: Plantyn, Posthofbrug 6-8, bus 3 - 2600 Berchem

Tekst: Joke Benoot

Vormgeving: Els Vandervoort

Tekeningen: Nozzman

Illustraties: Adobe Stock

DD7969 - 2023

Neem zeker een kijkje op sidekicksamacademy.be/nl/account/inloggen.

© Plantyn nv, België

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

