

Mijn leven  Jouw leven

OMGAAN

MET

FAALANGST



WAT IS FAALANGST?

Faalangst is bang zijn om te falen: bang dat je iets niet kunt of het verkeerd zult doen. Bijvoorbeeld dat je een slecht cijfer krijgt op school, of dat je vast niet goed genoeg bent voor een nieuwe sport... en daarom probeer je het niet eens.

Je bent niet de enige

Veel mensen hebben faalangst. Het is een van de belangrijkste oorzaken van **stress** bij scholieren.

Wat de gevolgen van faalangst zijn, kan per persoon verschillen. Sommige mensen durven door hun faalangst geen nieuwe dingen te proberen. Anderen moeten juist bij alles wat ze doen per se de beste zijn.

Veel mensen met faalangst hebben een **negatief zelfbeeld**. Ze denken dat ze niet goed genoeg zijn in iets en hebben weinig **zelfvertrouwen**.

Omdat faalangst je gedrag op verschillende manieren kan beïnvloeden, zijn er ook verschillende manieren om ermee om te gaan.

Ik moet de beste zijn!

Sommige mensen moeten van zichzelf alles perfect doen. Falen is geen optie! Als iets niet lukt, voelt dat voor hen alsof ze als persoon mislukt zijn. Zij zijn zo bang om te falen dat ze heel veel tijd in iets steken. Ze besteden bijvoorbeeld veel meer tijd aan hun huiswerk dan andere leerlingen. Of ze doen juist helemaal geen moeite meer als ze verwachten dat ze toch niet de beste van de klas zullen zijn. Ze blijven liever de dingen doen die ze al goed kunnen, in plaats van nieuwe activiteiten uit te proberen waarin ze misschien niet zo goed zijn. Zelfs al lijken die activiteiten hun nog zo leuk. Dat is jammer, want daardoor zullen ze zich minder **ontplooiën**.



zzzzzzzzzz

Ach, laat maar zitten!

Stel, je hebt erg je best gedaan voor iets, maar het mislukt toch. Sommige mensen gaan dan denken dat ze dus dom zijn. Ze willen daarna het liefst niets meer proberen. Ze zeggen tegen zichzelf dat ze faalden omdat ze niet genoeg hun best hebben gedaan, en niet omdat ze het niet kunnen. Maar zo komen ze er nooit achter of het wél gelukt was als ze het nog een keer hadden geprobeerd.

Scholieren die accepteren dat ze falen, doen helemaal nergens meer moeite voor. Misschien hebben ze in het verleden vaak gefaald en daardoor een laag gevoel van **eigenwaarde** gekregen. Ze denken: hoe goed ik ook mijn best doe, het lukt toch niet. En als ze ergens wel succes in hebben dan denken ze dat het geluk was of dat het een heel makkelijke opdracht was.

Wat een stress over falen!
Maar wist jij dat het juist heel goed is om te falen? Want falen kan leiden tot **SUCCESS!**



PRAAT EROVER!

In dit boek kom je hier en daar het kader PRAAT EROVER! tegen. Je kunt dan met je vrienden, familie of klasgenoten discussiëren over twee meningen over een bepaald onderwerp. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Soms zul je verbaasd zijn over jullie conclusies!



NIEMAND WORDT MET FAALANGST GEBOREN

De angst om te falen of dingen fout te doen, wordt groter naarmate je ouder wordt. Dat heeft allerlei oorzaken.

Kritische volwassenen

Veel mensen geven alleen complimentjes voor goede resultaten, en niet voor de moeite die je ervoor hebt gedaan. In plaats van je te prijzen omdat je goed je best doet, hebben ze kritiek als je iets verkeerd doet of niet zo goed presteert. Die mensen willen je geen pijn doen of je een slecht gevoel geven; vaak bedoelen ze het juist goed. Maar hun kritische opmerkingen kunnen je het gevoel geven dat je hen teleurgesteld hebt.

Iedereen doet weleens dingen verkeerd.
Dat hoort bij het leven.



Een rotgevoel

Veel mensen schamen zich of voelen zich stom als ze iets verkeerd doen. Ze denken dat anderen hen uitlachen of dom zullen vinden. Als iets wat je heel graag goed wilde doen mislukt, kun je je ook verdrietig en teleurgesteld voelen. Deze negatieve gevoelens kunnen je ervan weerhouden nieuwe dingen te proberen. Want wie wil zich nou stom, teleurgesteld of **beschaamd** voelen? Maar falen is niet erg. Succesvolle mensen falen net zo vaak als iedereen. Zij vinden het ook niet leuk als iets mislukt, maar kunnen het **relativeren**. Zij zien de mislukking niet als nederlaag, maar als mogelijkheid om iets anders te proberen. Ze geven niet op!



100% perfect?

We worden dagelijks doodgegooid met foto's en verhalen van bekende mensen - beroemdheden, sporthelden en vloggers. Ze zien er goed uit, zijn rijk en succesvol. Daardoor kun je het gevoel krijgen dat jij ook veel moet bereiken en er ook geweldig uit moet zien. Als dat dan niet lukt, heb je gefaald. Maar die **levensstijl** vol glamour zie je alleen maar in de media. De meeste beroemdheden moeten heel hard werken voor hun succes. En trouwens ... waarom zou je op iemand anders willen lijken? Werk aan je eigen unieke sterke punten en wees vooral jezelf!



PERFECT

100%

PRAAT EROVER!

Je kunt op twee manieren kijken naar falen. Welke manier lijkt jou het beste en waarom?

Als je vaak faalt, kun je er net zo goed mee ophouden. Proberen heeft toch geen zin.



Als je faalt, kun je van je fouten leren. Een volgende keer lukt het misschien wel. Je moet het zeker blijven proberen!



Mijn leven  Jouw leven

OMGAAN MET FAALANGST

Als je faalangst hebt, ben je vaak bang dat je iets niet kunt, of (zie je wel!) verkeerd doet. Bijvoorbeeld op school. Faalangst geeft stress. Je durft dan ook geen nieuwe dingen aan te pakken. Dat is jammer! In dit boek lees je waar faalangst vandaan komt en hoe je je angst kunt overwinnen.

De serie *Mijn leven, jouw leven* bespreekt op een inlevende en positieve manier onderwerpen zelfvertrouwen, faalangst, homoseksualiteit en omgaan met problemen thuis, vooroordelen en discriminatie. De vragen in de rubriek *Praat erover!* nodigen uit tot een gesprek. Elk boek bevat praktische tips om met lastige situaties om te gaan.

Boeken in deze serie:



978-94-6341-447-0



978-94-6341-379-4



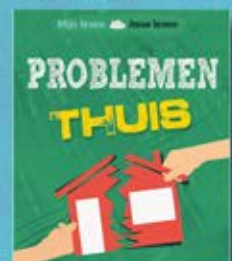
978-94-6341-445-6



978-94-6341-380-0



978-94-6341-378-7



978-94-6341-446-3

corona



www.arsscribendi.nl