

Fouten maken is goed

Faalangst is geen enge ziekte en pubers met sociaal onvaardig of op angst gebaseerd gedrag kunnen best geholpen worden. Dat kan door positieve aandacht en door een goed voorbeeld, meent Herberd Prinsen. Interview met een bevlogen trainer en adviseur.

Achter onaangepast gedrag van pubers zit bijna altijd angst en onzekerheid volgens Herberd Prinsen. Dat geldt zowel voor onzekere jongeren die voortdurend bevestiging zoeken, als voor jongeren met lastig gedrag. Maar ook voor degenen die ziek thuis blijven op de dag dat ze een presentatie voor de klas moeten houden.

Het is veelal terug te voeren op een gebrek aan zelfvertrouwen. 'Ook leerlingen die het niets lijkt te kunnen schelen als ze slecht scoren, worstelen op hun eigen manier met de angst niet te voldoen. Om die kwetsbare kant te verbergen, blazen ze zichzelf op. Vaak hebben ze in het leven niet genoeg positieve bevestiging gekregen om zichzelf een serieuze kans te durven geven, dus dan maar liever de clown uithangen.

Prinsen: 'Wanneer ze voor de eerste keer voor een training komen, verwelkom ik ze één voor één met een handdruk én 'Gefeliciteerd met je faalangst'. De kernboodschap in de trainingen is: fouten maken mag. Sterker nog: door fouten te maken leren we vaak het meest. Ik zeg daar altijd bij, het leven is te kort om alleen van je eigen fouten te kunnen leren, dus leer alsjeblieft ook van anderen fouten.'

Apps voor visite

Het is van belang om een onderscheid te maken tussen kinderen die sociaal angstig of faalangstig gedrag vertonen, maar in principe wel alles in huis hebben om goed mee te kunnen draaien, en de jongeren die het sociale gereedschap gewoon niet hebben meegekregen. Voor de eerste groep is individuele begeleiding passend. De tweede groep is al gebaat bij een faalangst- of sociale vaardigheidstraining.

Wanneer kinderen binnen het autistische spectrum vallen, vormen

ze weer een aparte groep. Je kunt hen de principes van sociaal wenselijk gedrag moeilijk bijbrengen, maar je kunt ze wel conditioneren op specifieke situaties; je geeft hen dan een plaatje van een situatie en het daar bijbehorende juiste gedrag.

Tegenwoordig zijn er voor hen zelfs apps beschikbaar met handlingsplannen. Als ze naar een verjaardag gaan, kunnen ze het handlingsplan 'op visite gaan' downloaden en daar de stappen uit halen.

Aandacht als beloning

'Belonen op afstand en straffen van dichtbij' is een motto dat sterk geldt in het klaslokaal. Prinsen: 'Het heeft geen zin heeft om te blijven roepen naar dat drukke jochie achterin 'Wesley, nu moet je echt ophouden hoor'. Dat kun je blijven herhalen, vijf keer, zes keer, maar het haalt niets uit. Dan wordt Wesley voor het oog van de klas meer en meer de stoere jongen die zijn status slechts eer aan kan doen door vervelend te zijn. Wat je aandacht geeft groeit. Aandacht is toch een soort van beloning, ook voor vervelend gedrag. Als het echt om grensoverschrijdend gedrag gaat, is het beter om naar Wesley toe te lopen, persoonlijk contact te maken en de boodschap direct over te brengen. Wanneer Wesley echter een goede les heeft gedraaid, mag de hele klas dat weten: 'Goed gedaan, jongen'. Dan komt hij te boek te staan als iemand die het wel kan en zal hij zich daar ook meer naar gaan gedragen.'

Meerzijdig partijdig

Ieder kind dat slecht met zijn faalangst omgaat heeft minstens één ouder die ook last heeft van faalangst. 'Grappig is dat die ouders vaak heel blij zijn als hun kind uitgenodigd wordt voor een training. Het zijn de ouders waarbij je de vraag kunt stellen of ze hun kind wel



Aandacht is toch een soort van beloning, ook voor vervelend gedrag.

durven loslaten, of ze het niet teveel 'pamperen'. De ouders van pubers met gebrekkige sociale vaardigheden zijn een ander verhaal, daar zie je vaak dat ze minder positief zijn over het deelnemen van hun kind aan een sociale vaardigheidstraining. Ze denken vaak dat hun opvoeding schuldig is aan het minder sociale gedrag van hun kind. Op dat moment helpt het als je meerzijdig partijdig opstelt en hen niet de schuld geeft maar samen op zoek gaat wat maakt dat hun kind dit gedrag vertoont. Ik denk met iedereen mee, ouders, kinderen en leerkrachten, omdat ik ervan uitga dat iedereen uiteindelijk hetzelfde belang wil dienen: dat het kind beter kan gaan functioneren!

Spiegelen

Wanneer assertieve ouders een goede uitleg krijgen over de puberteit en zoektocht naar de eigen identiteit die daar nu eenmaal bij hoort, brengen ze vaak wel de bereidheid op om het kind te motiveren voor de training. 'Ik zeg ook altijd tegen de ouders dat we niet zonder hen kunnen. Als zo'n vader vraagt of hij dan ook moet gaan veranderen, antwoord ik dat het er vooral om gaat dat hij zijn kind de ruimte biedt om het anders te mogen doen. Dat geldt net zo goed voor ouders van faalangstige kinderen die met hun zorgen het kind evengoed klein houden. Wanneer je de ouders zover krijgt dat ze achter de training staan, ben je eigenlijk al een heel eind op weg.' Ouders hebben een voorbeeldfunctie, en dat geldt natuurlijk ook voor docenten, mentoren en begeleiders. Daar spiegelen leerlingen zich aan.

Allemaal nodig

En zoals leerlingen zich soms opblazen, kunnen ook docenten hun kwetsbare kant verbergen achter een dosis agressiviteit: 'Tijdens cursussen voor faalangsttrainers in opleiding doe ik aan het begin van de eerste dag mijn jasje uit en stroop mijn mouwen op om de docent te spelen die een moeilijke opdracht uitdeelt. Vervolgens loop ik klikkend met mijn pen langs de zwoegende cursisten om over hun schouder te hangen en cynisch te wijzen op wat ze allemaal fout doen. Dat type docent herkent iedereen, als ze er zelf al niet een klein beetje op lijken, dan toch zeker wel een collega. Het is goed om hen weer eens te laten voelen hoe een leerling kan huiveren voor een leraar.'

De invloed die leraren, en zeker mentoren, hebben op een klas moet dus niet onderschat worden: 'Een leraar neemt zijn vak pas serieus als hij niet steeds de strijd aangaat, maar zich durft te verbinden met zijn leerlingen. Een mentor die positieve groepsvorming stimuleert is van grote waarde, want met elkaar een klas vormen is misschien wel het belangrijkste.'

'Ik word ik in het aangezicht van de ander', die uitspraak van Levinas heeft Prinsen hoog in het vaandel staan. 'Ouders, leraren, kinderen, trainers, ze hebben elkaar allemaal nodig, om mens te worden en te mogen zijn.' ■

Bij Verschenen op pagina 50 vindt u meer informatie over het meest recente boek van Prinsen, *Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden*, www.hpc.nu