Kenmerken van faalangst

*Je kunt op het hokje gaan staan om jouw antwoord aan te kruisen.*

Aan de volgende LICHAMELIJKE kenmerken kunnen jongeren met faalangst onder andere herkend worden:



Controlelijst met huiswerktips voor ouders

[ ]  transpireren

[ ]  trillen

[ ]  hoofdpijn

[ ]  buikpijn, maagpijn, misselijkheid, geen hap door de keel krijgen, overgeven

[ ]  hyperventilatie, versnelde ademhaling

[ ]  oppervlakkige ademhaling, adem inhouden

[ ]  veel plassen en diarree

[ ]  hartkloppingen

[ ]  rode vlekken, blozen

[ ]  over bewegelijk zijn, friemelen en wiebelen, niet stil kunnen zitten

[ ]  slecht slapen

[ ]  stotteren

[ ]  gespannen houding ( bijvoorbeeld schouders omhoog)

[ ]  concentratieproblemen

Voorbeelden van GEDRAGS KENMERKEN bij faalangstige kinderen:

[ ]  zijn stil, teruggetrokken en zonderen zich makkelijk af

[ ]  zijn agressief of brutaal

[ ]  hangen de clown uit

[ ]  stellen geen vragen of juist gedetailleerde vragen

[ ]  hebben veel behoefte aan feedback, maar accepteren moeilijk complimenten en zijn overgevoelig voor kritiek de ademhaling

[ ]  vertonen vluchtgedrag, vermijden nieuwe opdrachten of verzetten zich ertegen

[ ]  zijn onzeker. Bij nieuwe opdrachten wachten ze vaak eerst af hoe anderen het doen. Ze stellen het beginnen aan een nieuwe taak uit.

[ ]  kiezen een te gemakkelijke of juist een te moeilijke opdracht uit

[ ]  zoeken het liefst grote groepen op zodat ze niet opvallen

[ ]  hebben moeite met NEE zeggen

[ ]  hebben soms een black-out tijdens een opdracht of toets

[ ]  reageren gespannen op onverwachte situaties

[ ]  zitten lang aan hun huiswerk en leren uit hun hoofd of ze starten juist op het laatste moment

[ ]  kijken tijdens uitleg de leraar niet aan

[ ]  kunnen na afloop van een opdracht niet schatten of ze het goed of slecht hebben gedaan