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