

‘FAALANGST IS NIET IETS OM JE VOOR TE SCHAMEN’

Als een kind dyslexie heeft, worden alle registers opengetrokken. Remedial teachers, extra oefeningen, ouders die alles op alles zetten... Alleen maar goed, zou je denken. Maar volgens Ivo Mijland, ex-docent Nederlands en faalangsttrainer, kan al die hulp juist averechts werken en faalangst veroorzaken.

INTERVIEW: ANOUK VAN WESTERLOO FOTO: GETTY IMAGES

Dyslexie en faalangst lijken erg met elkaar verbonden. Klopt dat?

‘Kinderen met een diagnose, en in dit geval dyslexie, lopen het risico dat ze zichzelf identificeren met de problematiek. Dat ze zichzelf alleen nog maar zien als een dyslectisch kind in een niet-dyslectische wereld. En wij bieden zo’n kind, met de beste bedoelingen, een batterij aan hulp aan zodat dat kind maar zo ‘normaal’ mogelijk wordt. Althans, zo kan een kind dat ervaren. Dat alles afhangt van zijn zo min mogelijk dyslectisch zijn. En daar kun je behoorlijk faalangstig van worden.

Het probleem zit hem niet zozeer in de hulp op zich. Het wordt een probleem als een kind gaat denken: ik ben pas goed genoeg als ik niet meer dyslectisch ben. Stel je eens voor: al die hulpverleners, leraren, je ouders, die willen allemaal helpen en dat kost ook allemaal geld. De intenties zijn goed, maar dat leidt niet altijd tot een positieve situatie. De druk wordt bij zo’n kind enorm opgevoerd om ook succesvol te zijn.’

Maar hoe kun je dat voorkomen? Want je moet een kind met dyslexie wel helpen.

‘Door te voorkomen dat je in de hulp doorslaat. Door te voorkomen dat een kind zich voelt samenvallen met dyslexie. En dat doe je door een kind op heel veel punten waar het wél succesvol is, te coachen. De talenten die een kind met dyslexie heeft, daarvan moet het gaan voelen: hé, dit ben ik óók. En pas daarna kun je aan punten werken die niet zo goed lukken.

Kinderen die veel hulp krijgen, ontvangen vooral. Maar kinderen willen ook teruggeven. Dat zit in de mens. Ze willen niet teleurstellen, want er wordt zoveel in ze geïnvesteerd. Maar de doorslaande beweging in onderwijs- en hulpverleningsland is: we gaan volle bak aan de problematiek werken. Dat is een begrijpelijk patroon, maar je moet ook oog hebben voor wat het kind terug kan geven. Op allerlei andere fronten moeten we dus extra aandacht geven. Je kunt je bovendien afvragen of al die hulp bij lezen en spelling wel iets is waar het kind naar verlangt, of dat we bezig zijn met het verlangen van de mensen om het kind heen. Wil het kind met dyslexie zelf van die vier naar die vijf? Of is dat in opdracht van het schoolsysteem? De grootste stoornis die bezit heeft genomen van de mens is *IWWGVJI*:



Ik Weet Wat Goed Voor Jou Is. Als we daar nou eens mee zouden stoppen, en weer eens echt nieuwsgierig worden naar wat een kind wil en wat er in hem omgaat... Er is er namelijk maar één die het echt weet, en dat is het kind zelf.'

Maar niet ieder kind met dyslexie krijgt toch last van faalangst?

'Honderd verschillende kinderen hebben honderd verschillende breinen met hun eigen angsten en eigenaardigheden. Maar als je het over faalangst hebt, gaat het vaak over loyaliteit. Kinderen met faalangst zijn vaak heel loyaal tegenover hun ouders. Als ik tijdens een intake in mijn praktijk de ouders vraag: 'Op wie lijkt jullie kind het meest?' Dan gaat er altijd eentje blozen. Kinderen leren vooral door wat ze wordt voorgeleefd. Ouders gaan onmiddellijk, en dat is heel begrijpelijk en goedbedoeld, in de gevende rol. Zeker als ouders zelf dyslexie hebben en hun kind willen behoeden voor wat zij hebben doorgemaakt. Er zijn kinderen die van jongs af aan daardoor niet het gevoel hebben gekregen dat ze op zichzelf mogen vertrouwen.'

Maar je hebt ook kinderen die perfectionistisch zijn en dan vooral snel teleurgesteld zijn in zichzelf, en

het toch niet zozeer doen voor de buitenwereld?

'Perfectionisme is een afgeleide van faalangst. Perfectionistische kinderen krijgen ook vaak onbedoeld, ongemerkt, de boodschap van huis uit dat het perfect moet zijn. Er zijn kinderen die keihard werken en een rapport hebben met achten en negens, en één vijf voor Nederlands. En dan gaat het gesprek thuis over die vijf. Dan krijgt zo'n kind vier keer per week bijles, helemaal gericht op spelling en grammatica, want die vijf moet omhoog. Dat doet wat met je zelfbeeld hoor.'

Toch was mijn idee dat faalangst bij dyslexie ontstaat omdat kinderen vaak negatieve feedback krijgen, voor dom worden uitgemaakt. Maar omdat er steeds meer begrip en hulp is tegenwoordig, zou je denken dat dat niet meer opgaat...

'Dit is via een omweg eigenlijk precies hetzelfde. Je kunt rechtstreeks zeggen: 'Jij bent dom'. >

Of je kunt zeggen: 'Jij hebt heel veel hulp nodig'. De wereld om een kind heen kan bepalen hoe een kind deze hulp zal interpreteren. Hij moet het zo gaan ervaren dat hij iemand is die in allerlei dingen heel erg goed is, en dat er sommige dingen zijn waarbij wij volwassenen hem willen en mogen helpen. Een kind wil wel geholpen worden, maar het wil vooral in verbinding zijn.'

Wat bedoel je met 'in verbinding' zijn?

'Stel, Hans heeft een leraar die steeds op hem moppert omdat hij niet goed kan spellen en geeft hem extra werk. Die leraar is vooral bezig met de tekorten die hij ziet. Dan wordt die leraar ziek en Hans krijgt een invaller. Die invaller maakt lolletjes met Hans, geeft hem een schouderklopje omdat hij zo mooi verhalen kan vertellen, geeft hem kortom positieve feedback. Natuurlijk hebben beide leraren de beste intenties. De eerste richt zich op de aandachtspunten die zorg vragen, de tweede op verbinding met Hans. Dan komt de IB'er die vindt dat Hans extra bijles nodig heeft bij spelling. Hans mag kiezen wie hem bijles gaat geven: zijn oude leraar, die verreweg de beste papieren heeft, of de invaller die nog midden in zijn opleiding zit. Mijn overtuiging is dat alle Hansen voor de tweede optie gaan. Hij zal niet kiezen voor degene die hem het best kan helpen, maar voor degene die hem het beste ziet. Mijn overtuiging is dat een lerend kind het best tot zijn recht komt als hij voelt dat hij goed genoeg is, als hij voelt dat hij meer is dan een probleem.'

Wat is het grootste misverstand bij docenten, en misschien ook wel ouders?

'Dat faalangst iets is wat niet goed is, waar je je voor moet schamen. We moeten voordoen aan kinderen dat het niet abnormaal is. En we moeten een schoolcultuur ontwikkelen waarin iedereen in veiligheid kan vertellen over zijn onzekerheden, tegenslagen, mislukkingen, angsten en andere niet te vermijden onderdelen van het menselijk zijn. Onderwijs zou kinderen moeten voordoen dat perfect zijn niet de norm is, maar jezelf zijn. Een zelf waarin je talenten en tekorten leert ervaren en ontdekt dat je je tekorten mag omarmen en je talenten mag ontwikkelen.

Het angstmechanisme is overigens een volstrekt normaal onderdeel van het menselijk brein. Vroeger hielp dat ons als we oog in oog stonden met een beer. Dan bevroren we, of kregen we zo'n adrenalinestoot dat we heel hard weg konden rennen of konden vechten. In situaties in de klas die voor een kind angstig zijn, werkt dat nog precies hetzelfde. Alleen is het niet functioneel, want wegrennen gaat niet.

Kinderen die veel hulp ontvangen, willen ook iets terug kunnen geven

Dus blijf je met dat nare gevoel zitten: je hart gaat sneller kloppen, je wordt licht in je hoofd, je kunt niet meer nadenken. En door dat gevoel kun je in een negatieve spiraal terechtkomen. Je gaat geloven in de mislukking, en dan neemt de faalangstprikkel alleen maar toe. Je moet een kind daarin begeleiden. Uitleggen hoe het werkt in zijn lichaam. Dat er niet iets 'stuk' is, maar dat het volstrekt normaal is. En dat je door anders over jezelf en de situatie te denken, dat gevoel ook kan verminderen. Kinderen gaan mislukkingsgemotiveerd denken, en je moet ze begeleiden naar succesmotiverende gedachten.

Kinderen hebben er recht op om fouten te maken. En wij als volwassenen moeten dat ook zelf aan hen laten zien. Als een leraar op het bord schrijft: 'Ik wordt...' en een leerling zegt: 'Moet dat niet 'word' zijn?' Dan zeggen de meeste leraren: 'Haha, ik wilde even kijken of jullie wel op zaten te letten.' Terwijl je ook kunt zeggen: 'Stom, ik heb een foutje gemaakt, kan gebeuren! Bedankt dat je me erop wijst!'



Ivo Mijland werkte als leraar Nederlands, vertrouwenspersoon, faalangsttrainer, mentor en leerlingbegeleider. Nu is hij eigenaar van OrthoConsult, een bedrijf dat mentortrainingen op maat verzorgt. Daarnaast is hij auteur van 22 praktische onderwijsboeken en geeft hij lezingen over onderwijsonderwerpen, met altijd een mix van humor, inzicht, inspiratie en toepasbaarheid. Het afgelopen jaar stond hij zeven keer in het theater met zijn cabaretoorstelling **'Gekke kinderen... zijn anders gewoon'**.