

KINDEREN MOGEN FOUTEN MAKEN!

Dat falen niet altijd negatief hoeft te zijn, is een levensles die we maar beter van jongs af mee-geven. Want het lijkt erop dat alsmaar meer jonge kinderen met faalangst worstelen, zegt kinderpsychiater Lieve Swinnen.

TEKST > AN SWERTS



(GEEN) GOESTING?
HOE MOTIVEER IK
KINDEREN EN JONGEREN?
LIEVE SWINNEN,
UITGEVERIJ
VAN HALEWYCK, 2015,
255 BLZ.,
ISBN 9789461313102.

Enkele jaren geleden liet souschef Taka van Osteria Francescana (s werelds beste restaurant van 2018) het laatste gedresseerde bordje Citroentaart voor die avond vallen. Het zweet brak hem uit, en hij kon naar eigen zeggen alleen maar bedenken hoezeer hij gefaald had. Maar chef-kok Massimo Botura riep verrast uit: 'Kijk, Taka, hoe prachtig het eruitziet, zo in stukjes!' Enkele dagen later werd de kaart aangepast. En sindsdien is 'Oeps, ik liet de Citroentaart vallen' een alom geprezen dessert. Wereldwijd proberen chefs de 'perfecte imperfectie' ervan na te bootsen. "Die bewuste dag", getuigt Taka, "leerde ik dat je vooruit geraakt in het leven als je fouten omarmt en er iets uit leert." "Een belangrijke levensles", beaamt kinder- en jeugdpsychiater Lieve Swinnen. "En die

geven we maar beter al van heel jongs af mee, want naar mijn aanvoelen worstelen alsmaar meer jonge kinderen met faalangst."

'JE KUNT HET!'

Kinderen die perfectionistisch, gevoelig en snel overstuurt zijn, zijn wat kwetsbaarder om faalangst te ontwikkelen. Dat geldt ook voor kinderen die sowieso al extra beproefd worden. Omdat ze gepest worden bijvoorbeeld. Of zich thuis of in de klas niet gewaardeerd voelen. Of met leer- of psychische problemen kampen, enzovoort. "Maar wat hoe langer hoe meer weegt op al onze kinderen is de toenemende druk in onze maatschappij om te slagen", vertelt Swinnen. "Nooit waren er meer burn-outs. Volwassenen leggen de lat alsmaar hoger. Voor zichzelf én voor hun kinderen. Met de beste bedoelingen. Opdat hun kinderen het later zouden redden, houden ze zichzelf voor, Kinderen moeten uitblinken en winnen, al van kleins af. En wanneer ze falen, zien ze de teleurgestelde blikken van hun supporters, die hen aanmoedigen met de woorden: 'Doe nog wat beter je best. Als je het écht wilt, kun je het wel.' Zo ervaart een kind falen als iets uitsluitend negatiefs, en als iets wat het volledig zelf in de hand heeft. Terwijl het soms veeleer een kwestie is van niet kunnen dan van niet hard genoeg willen."

VOORBEELDFUNCTIE

Faalangst is nooit ver weg in het leven van de kinderen die ermee kampen. Want op school, in de sportclub, thuis..., overall wordt – terecht – van kinderen verwacht dat ze uitdagingen aangaan. Maar terwijl hun leeftijdsgenootjes dan gezonde kriebels van spanning voelen, ervaren kinderen met faalangst een grote lijdensdruk, die lang kan nazinderen en naar buiten komt in allerlei vormen. "Zoals in paniecreacties", illustreert Swinnen. "Maar ook in moeilijk gedrag, woede-uitbarstingen en allerlei lichamelijke klachten, zoals hoofd- en buikpijn."

Pas als een kind erkenning krijgt voor zijn faalangst, kan het openstaan voor adviezen en een goed gesprek. "Vertel kinderen op hun maat dat falen bij het leven,

en al zeker bij het opgroeien hoort. Vertel hen ook dat ze geen plezier moeten scheppen in het maken van fouten, maar dat ze er evenmin bang voor hoeven te zijn. En dat ze, door uit hun fouten te leren, nóg beter kunnen worden in alles wat ze ondernemen. Maak die boodschap ook concreet aan de hand van je eigen ervaringen. Praat over je eigen gevoelens van onzekerheid en onmacht, uiteraard zonder je angsten door te geven. Vertel wat jou niet lukte, welke problemen je tegenkomt en hoe jij daarmee omgaat."



BODYTALK EXPERT



Lieve Swinnen
KINDER-
EN JEUGDPSYCHIATER

“

Volwassenen leggen de lat alsmaar hoger. Voor zichzelf én voor hun kinderen.

”

ENTHOUSIASTE SUPPORTER

Faalangst voorkom of verminder je niet door kinderen alleen maar toe te juichen voor alles wat ze kunnen. Integendeel, ze moeten net leren om te gaan met kritiek om veerkracht op te bouwen, want dan gaan ze minder gemakkelijk onderuit als ze falen. "Maar praat wel altijd op een constructieve manier over hun fouten", benadrukt Swinnen. "Zonder waardeoordeel. En vooral: zonder te vergelijken met anderen. Als een kind voortdurend hoort dat andere kinderen wel kunnen wat het zelf niet kan, ondermijnt je zijn gevoel van zelfwaarde en zelfvertrouwen. Of zoals de Franstalige Belgische filosoof Pascal Chabot het onlangs mooi verwoordde (*in De Standaard van 20 augustus 2018*): 'Een wedstrijd als opvoeding is geen voorbereiding op de toekomst. Integendeel, competitie draagt niet bij tot zelfrealisatie of in relatie tot anderen, het is net de kiem van burn-out.'"

Vergelijk dus niet te veel met andere kinderen en ga ook niet elk probleem zelf oplossen voor je oogappel. "Want een kind ontwikkelt maar zelfvertrouwen als je het, binnen veilige grenzen, zo veel mogelijk zelf tot een goed einde laat brengen", zegt Swinnen. "Ga dus aan de zijlijn staan, als een enthousiaste supporter, die niet alleen kijkt naar winst of verlies, maar vooral plezier heeft in het spel op zich." ■



FAALPLEZIER EN ANDERE
LEUKE DINGEN DIE
KINDEREN MIJ HEBBEN
GELEERD
MARC DE BEL,
MET KANTTEKENINGEN
VAN LIEVE SWINNEN,
ABIMO, 2014, 85 BLZ.,
ISBN 9789462342675.