

Gratis E-Book

Dossier Faalangst - Uitstelgedrag



Scriptie
Master

www.ScriptieMaster.nl

Dossier Faalangst - Uitstelgedrag

De meeste studenten met extreem uitstelgedrag, discipline of motivatie issues hebben eigenlijk gewoon last van angst. Als je mazzel hebt weten ze dat ergens ook wel, als je pech hebt ontkennen ze het.

De student heeft bijna nooit echt frustratie met het onderwerp of met de concrete taken, **de frustratie is met het proces**

Een schrijfproject is een creatief project, je moet iets van jezelf laten zien waar je op wordt beoordeeld. Dat is ongemakkelijk en voelt heel kwetsbaar. Dat wordt alleen maar erger wanneer je niet precies weet wat je moet doen.

Vaak treft het juist gemotiveerde, geïnteresseerde studenten die het graag goed willen doen. Hoe belangrijker het is voor de student om 'het goed te doen', hoe meer weerstand.

Accumulatie negatieve associaties

Niemand neemt zich voor: Ha! vandaag ga ik lekker een uur achter de computer te zitten om gefrustreerd en onzeker te zijn. Als je weet dat er op je werkplek alleen maar nare gevoelens op je liggen te wachten, ga je het vermijden. En dan stel je het een keer uit, en dan voel je schaamte over dat uitstellen. Dat stapelt zich op en voor je het weet is er een onoverkomelijke berg aan negatieve associaties verbonden aan de scriptie die niks met de scriptie zelf te maken hebben.

Daar komt dan vaak nog bij dat ze extreem negatieve feedback hebben gekregen, of onbegrijpelijke feedback. Er komt dan ook nog een stuk onzekerheid en zelfs zelfhaat bij kijken.

Het is niet raar dat studenten hier extreme emotionele reacties op hebben. In onderzoek naar stress en depressie-fysiologie zijn de omstandigheden die voor proefdieren gecreëerd worden om stress en depressie op te wekken ongeveer hetzelfde. Er zijn hele hoge stakes, je bent kwetsbaar en je hebt geen idee wat je moet doen. Natuurlijk krijg je daar verlamming en paniek van.

Over de drempel: positieve associaties opbouwen

Voor je het project kunt begeleiden moet je dus eerst die angst zien te doorbreken. Studenten moeten ervaren dat ze het kunnen snappen, en dat ze het

goed kunnen doen. In het begin moet dat vaak met hele kleine stapjes, met hele concrete instructies. Gaandeweg bouwt de student dan positieve ervaringen op met het proces, en komt er wat zelfvertrouwen terug. In het begin is het belangrijk om daar goed bij te blijven, zodat de student zich niet alleen voelt en daardoor het durft te proberen.

Het begeleiden van een angst-traject : Stappen

Stap 1: Kennismaking voor klik

- Het helpt vaak om dat stuk over de negatieve associaties met ze door te nemen, studenten schamen zich vaak enorm over hun uitstelgedrag en vinden het echt een opluchting om te horen dat het niet aan hen ligt, dat ze niet de enige zijn, dat dit vaker gebeurt en dat het goed komt.
- Kijk of je iets van contact of vertrouwen kunt opbouwen, dat bepaalt de rest van je strategie. Zonder vertrouwen kun je nog steeds 'taskmaster' zijn met strakke deadlines etc, maar als je niet bij hun gevoel mag kun je beter kijken of er niet iemand anders is die de student wel dichterbij laat.

Stap 2: Eerste begeleidingsgesprek

- Geef vanaf het begin het gevoel geven dat jullie het samen gaan doen, dat ze er niet alleen in staan. Gebruik veel 'we'.
- Bespreek wat er tot nu toe ligt en wat volgens jou de taken zijn die nog moeten. Stel de student gerust dat het niet allemaal in één keer hoeft en dat jij er gewoon bij blijft.
- Maak de (eerste paar) taken zo concreet mogelijk, tot op het absurde af.
- Overleg een planning, soms is het nodig om dat op minuten niveau te doen, zorg dat de planning haalbaar is en dat er rekening gehouden wordt met (lunch) pauzes etc.
Benadruk dat je er in elk geval bij de eerste paar werkmomenten bij bent (en plan daar ook naar)
- Zorg dat de student hier aantekeningen van maakt (en maak ze voor de zekerheid zelf ook)

Wanneer je de student (perongeluk) 'aanzet' en ze beginnen uitgebreid over het onderwerp en hun werk te vertellen, laat ze dan even en complimenteer ze daarna over hun kennis: *'Zie je, je weet er hartstikke veel van, we moeten het gewoon even in een vorm krijgen die de begeleiding wil zien'*

Stap 3: Eerste 'werkafpraak'

- Je hebt bij de vorige stap afgesproken wanneer de student aan de slag zou gaan (bv woensdag om 15h). Op dat tijdstip ben je de student.
- Wees als een soufflé: warm en luchtig.
'Hallo! Zit je er al achter? Nee, nou kom we gaan er even lekker voor zitten. Heb je al thee/koffie? Nou, wat gingen we vandaag ook alweer doen, pak

je de planning erbij? Aha, de inleiding, wat hadden we daar ook alweer over gezegd? Goedzo!

Tools hierbij zijn bv: google docs - zodat je samen in hetzelfde document bent terwijl je aan de telefoon bent. Zo kun je er bv ook 'blijblijven' terwijl de student schrijft. Je ziet ze dan schrijven. Deze studenten hebben het nodig om te voelen dat ze niet alleen zijn.

- Blijf er in elk geval bij tot de student zelf een paar zinnen geschreven heeft. Sommige studenten hebben de neiging om je op dit moment 'weg te sturen'. Je hebt natuurlijk een beperkt aantal uren dus je kunt daar niet zomaar 'nee' op zeggen.

Mogelijke oplossingen hiervoor zijn:

- *'zal ik over een kwartier even kijken hoe ver je bent?'* - verder per whatsapp of google docs chat telkens met tussenpozen contact houden en bellen wanneer de student vastloopt.
- *'okee, laten we proberen hoe dat gaat, voor wanneer heb je het klaar?'* - als het bij de volgende afspraak gelukt is: enorm veel prijzen, zo niet: 'geeft niks, zal ik er de volgende keer wat langer bij blijven?'
- *'ik snap dat het hartstikke ongemakkelijk is, maar je bent nu zo lekker bezig, laten we gewoon voor de eerste keer hier gewoon lekker een uur voor uittrekken zodat je een flink stuk verder komt'.*

Met deze aanpak ervaren studenten dat ze op hun eigen werkplek kunnen zijn zonder in paniek of afgeleid te raken, dat ze productief kan zijn. Ze bouwen positieve associaties op met het werk.

Naarmate zo'n student dan positieve ervaring opbouwt en zelfvertrouwen terug krijgt, kun je ze steeds meer 'vrij' laten. Doe dit wel in overleg, zodat ze zich niet in de steek gelaten voelen.

Perfectionisme tegengaan met ‘Lettertjes maken’

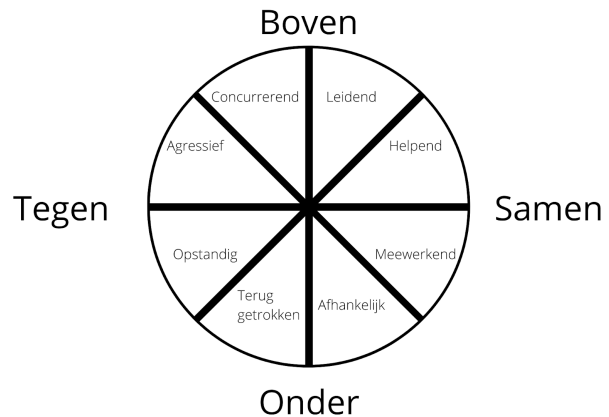
‘Write drunk, edit sober’: Het is altijd makkelijker om een bestaand stuk te corrigeren, dan om van een witte pagina tot een stuk te komen. Het is dan ook zaak om eerst ‘lettertjes te maken’.

Ik draag perfectionistische studenten soms op: *“Schrijf zo lelijk als je kan. Het liefst in drie talen tegelijk. Als er ook maar 1 zin grammaticaal correct is, word ik boos”*

Dat bevrijdt studenten die het gevoel hebben dat het er in een keer goed op moet komen te staan. Dat soort studenten willen ‘het goed doen’ en zitten zichzelf daarmee in de weg. Door ze te vertellen dat ze ‘het goed doen’ door het lelijk en slordig te doen, gebruik je die dynamiek juist om ze los te breken.

Hou het Boven - Samen

Om extreme angst te doorbreken is het soms nodig om een autoritaire, zorgende houding in te nemen. In de 'Roos van Leary' heet dat een 'boven-samen' opstelling. De student zal de neiging hebben om zelf naar een onder-tegen houding te bewegen, waardoor je automatisch in een boven-tegen positie terecht komt. Wees daar dus waakzaam op. Als je merkt dat de student in de 'tegen' houding gaat, probeer dan het 'samen' aspect van de samenwerking te benadrukken.



Bv: *'Ik heb nu geen zin om dit te doen'*

Autoritair: *'Tja, het moet toch'*

Boven- samen: *'Ja, het is ook stomvervelend. Kom, ik blijf er gewoon nog even bij, dan hebben we het maar af, anders zitten we er morgen nog mee.'*

Voorzorgen tegen het Ghosten

Het is altijd om goed bij te houden wat er met een student afgesproken is, maar bij dit type student is het ook echt deel van de begeleiding. Het is onrealistisch om van een angstig iemand te verwachten dat ze vrijwillig in hun eentje die angst aangaan. Pas op voor afwimpel manoeuvres 'ik bel wel als ik je nodig heb', 'ik kijk wel even wanneer ik ermee bezig ga'

- **Zorg dat er elke keer een concrete afspraak in over contact**
- **Zorg bij belafspraken dat de afspraak is dat jij belt.**

Een student denkt misschien dat ze het prima zullen trekken om jou te bellen, maar als het erop aankomt wordt het hem dan vaak toch niet. Dan is er weer een nieuwe negatieve ervaring, een gevoel van falen en schaamte. Het voelt soms ongemakkelijk om hier streng op te zijn, maar je behoed de student ermee tegen nog meer angst en verlamming. Als ze echt niet vast te prikken zijn op een datum, spreek dan een willekeurige datum af in de toekomst dat jij komt checken hoe het gaat. En bespreek vast een strategie voor wanneer ze dan niet

opnemen. Wees daar heel concreet in, ook in hoeveel tijd je in rekening brengt als ze niet op komen dagen.

Het is verleidelijk om hier een 'go with the flow' attitude in te hebben, maar je bewijst de student juist een dienst door heel concreet en heel duidelijk te zijn. Het is nu misschien ongemakkelijk, maar het is nog VEEL ongemakkelijker, zoniet onmogelijk als je het later moet doen.