

Waarom bang zijn? Het is maar een taal!

Er zijn verschillende redenen waarom mensen bang of angstig kunnen zijn om een nieuwe taal te spreken:

Angst om fouten te maken: Een van de belangrijkste redenen waarom mensen bang zijn om een nieuwe taal te spreken is de angst om fouten te maken. Ze maken zich zorgen dat ze de taal niet correct spreken of verkeerd begrepen worden.

Gebrek aan vertrouwen: Gebrek aan vertrouwen in iemands taalvaardigheden kan ook bijdragen aan spreekangst. Mensen kunnen het gevoel hebben dat ze niet genoeg woorden of grammatica kennen om zich adequaat uit te drukken, of dat hun accent niet goed genoeg is.

Angst om beoordeeld te worden: Mensen kunnen bang zijn beoordeeld te worden door anderen als ze een nieuwe taal spreken. Ze zijn bang dat ze zullen worden uitgelachen of bekritiseerd om hun fouten, wat een belangrijke belemmering kan zijn om hun taalvaardigheid te oefenen en te verbeteren.

Culturele verschillen: Taal is nauw verbonden met cultuur, en mensen kunnen bang zijn iets te zeggen dat ongepast of beledigend is in de nieuwe taal of cultuur.

Eerdere negatieve ervaringen: Negatieve ervaringen bij het leren van een taal, zoals belachelijk gemaakt worden om hun accent of het maken van gênante fouten, kunnen leiden tot angst en vrees rond het spreken van een nieuwe taal.

Over het algemeen is angst voor het spreken van een nieuwe taal een veel voorkomende ervaring, maar het is essentieel om te onthouden dat het maken van fouten en het ervaren van enig ongemak natuurlijke onderdelen zijn van het taalleerproces. Hoe kan je het makkelijker maken voor jezelf?

- Wees niet streng voor jezelf. Wees lief voor jezelf, je bent uit je comfortzone dus maak het niet erger!
- Stop met te zeggen, “oh ik kan dat niet, het gaat me niet lukken, ik ben nul, dat gaat me nooit niet lukken”. Ik ben stellig overtuigd van de

selffulfilling proficy! Wees aardig met jezelf en zeg bv: “het is niet makkelijk maar het gaat me lukken, wow dat is nieuw en nieuw kan ook leuk zijn, het gaat me misschien niet gelijk lukken maar ik weet dat met oefening ik het wel kan”!

- Zoals ik in een vorig artikel heb geschreven: kap die olifant in stukken! Hij gaat niet in één stuk door de deur! Van zodra je dat doet en je begint met een stukje dan gaat de rest vanzelf.
- Let de lat niet te hoog, je hoeft niet op de tippen van je tenen te staan. Zet de lat op ooghoogte (bij wijze van spreken) en je zal zien dat het dan vanzelf gaat.
- Vier kleine successen! Iedere stap die je doet en slaagt is een overwinning en een aanmoediging!

Ik heb nog heel veel tips en tricks om de zaken positief aan te pakken en die ik persoonlijk benoem tijdens het coachingsproces. Maar hier kom je al een heel eind mee!

Wees lief voor jezelf!

Isabelle

Die vooral jou coacht om te leren te leren op een lieve en aangename manier