



Beste juffen en meesters in Nederland,

Met deze brief deel ik mijn innerlijke strijd en roep ik op tot begrip en ondersteuning voor leerlingen die worstelen met faalangst.

Weet u dat er in elke klas ongeveer drie leerlingen zitten die met faalangst kampen? (Nieuwenbroek, 2010). Weet u ook dat faalangstige leerlingen meer dan alleen teruggetrokken of verlegen zijn? Herken alsjeblieft de diverse verschijningsvormen van faalangst, want het kan elke leerling raken, zelfs degene die op het eerste gezicht zelfverzekerd lijken, zoals ik. Ik zet mij in om te excelleren, maar achter mijn prestaties schuilt een onzichtbare strijd. Ik wil een van de beste van de klas zijn, daarom begin ik weken van te voren met leren en neem ik veel tijd voor het maken van mijn huiswerk.

Tijdens de uitleg luister ik aandachtig en maak ik aantekeningen, ik stel verdiepende vragen en geef aan wanneer ik iets niet snap. Ik ben beleefd, behulpzaam, val goed in de groep en houdt mij aan de gemaakte afspraken.

Ik doe goed mee in de klas en heb mijn werk af, maar u ziet toch wel dat ik zwaar mishandeld wordt? Mijn innerlijke persoon wordt mishandeld. Zo vaak en zo erg, dat ik er de dagen voor een presentatie misselijk van word. Mijn innerlijke persoon wordt zo vaak en zo erg mishandeld, dat ik tijdens een toets spontaan vergeet wat ik geleerd heb. Zo vaak en zo erg, dat mijn lichaam soms stijf en zwaar aanvoelt. Zo vaak en zo erg, dat ik er slecht van eet. Dat ik zelf de dader ben, maakt toch helemaal niets uit. Misschien maakt het de onveiligheid juist groter, want ik ben ALTIJD samen met ik. Waar ik ook ga, ik neem mezelf mee. Ik ben niemand tot last, alleen mezelf.



sluit uw ogen niet voor mij, maar help mij alsjeblieft. Ik smeed om uw inzicht en hulp. Vertel mij dat het ook anders kan, want dat besef ik niet. Onderzoek tijdens welke specifieke gebeurtenissen ik stress ervaar, onderzoek wat er in mij omgaat, help mij haalbare doelen te stellen, sluit aan op mijn leerproces en laat mij kennis maken met de helpende gedachtenkaarten van Adina de Vreede. Helpende gedachten zijn gedachten die prettig, doeltreffend en positief zijn. Ze staan tegenover gedachten die niet-effectief en vooral niet-helpend zijn. De helpende gedachten kaarten kunnen een waardevol instrument zijn om positieve verandering te bevorderen.

Help mij successen te vieren, niet enkel te focussen op tekortkomingen. Ondersteun mijn groei, niet mijn streven naar perfectie. Help mij in en buiten school meer te genieten en te ontspannen. Leer van uw collega, meester J. Graaven, die na het uitdelen van de toets het vertrouwen in het kunnen van de leerlingen uitspreekt. Creëer een omgeving waarin ik mijn angsten kan loslaten.

Help mijn moeder begrijpen dat mijn lichamelijke klachten reëel zijn. Help mijn moeder begrijpen hoe zij mij kan helpen, want haar goed bedoelde uitspraak "je kan het", geeft mij bij vertrek naar school hartkloppingen. "Ik kan het, ik moet het kunnen" is een gedachte waar ik vervolgens de hele dag bij zowat alle schooltaken mee rondloop. Kunt u zich voorstellen hoeveel spanning en stress mij dit dagelijks oplevert?

Help uw collega's signalen te herkennen en vraag om hulp als de weg niet duidelijk is. sluit alstublieft uw ogen niet voor onze roep om steun.

Reik ons een luisterend oor, een nieuwsgierige blik, en een helpende hand, zodat wij samen een veilige haven kunnen creëren.

Help mij mijn vicieuze cirkel te doorbreken en te geloven in mijn eigen kunnen. Hopelijk blijft mij een burn-out als volwassene dan bespaard.

Liefs,

Één van de drie leerlingen

*Geschreven door Eurdice Snip

Bronvermelding

Nieuwenbroek, A.Q.(2010). Faalangst in de les, Praktijkboek voor leraren.