

Beste juffen en meesters in Nederland,

Wist u dat er in elke klas gemiddeld drie leerlingen zitten die kampen met faalangst?

(Nieuwenbroek, 2010)

En wist u dat faalangst zich niet altijd uit in teruggetrokken of verlegen gedrag? Het kent verschillende verschijningsvormen en kan werkelijk iedere leerling raken. Zelfs diegene die zelfverzekerd overkomt. Leerlingen zoals ik.

Ik doe mijn uiterste best. Maar achter mijn prestaties gaat een onzichtbare strijd schuil.

Ik wil uitblinken in de klas. Daarom begin ik weken van tevoren met leren en besteed ik veel tijd aan mijn huiswerk.

Tijdens de uitleg luister ik aandachtig en maak ik aantekeningen. Ik stel verdiepende vragen, geef aan wanneer ik iets niet begrijp en toon inzet. Ik ben beleefd, behulpzaam, ik hoor erbij en houd me aan alle afspraken.

Mijn werk is op tijd af, mijn houding is positief. Maar... ziet u dan niet dat ik word mishandeld? Niet van buitenaf.

Mijn innerlijke zelf wordt mishandeld. Zo vaak en zo heftig, dat ik dagen voor een presentatie misselijk ben van spanning.

Mijn binnenwereld wordt zó hard aangepakt, dat ik tijdens een toets ineens alles vergeet wat ik heb geleerd. Zó vaak en zó intens, dat mijn lichaam soms zwaar en stijf aanvoelt.

Zó diep en ingrijpend, dat mijn eetlust verdwijnt en ik mijn dagen afsluit met een barstende hoofdpijn. En het meest verwarrende is: ik ben zelf de dader.

Misschien maakt dat het juist nóg onveiliger, want ik ben altijd samen met mezelf. Waar ik ook ga, ik neem mezelf mee. Ik val niemand lastig. Alleen mezelf.

Stel het individuele gesprek met mij alstublieft niet uit. Help mij. Ik smee om uw inzicht en ondersteuning. Vertel mij dat het ook anders kan, want dat bese ik zelf niet altijd.

Onderzoek samen met mij bij welke situaties ik stress ervaar. Kijk met me mee naar wat er in mij omgaat. Help mij om haalbare doelen te stellen. Sluit aan bij mijn leerproces en leer mij helpende gedachten.

Helpende gedachten zijn positief, doeltreffend en steunend. Ze staan tegenover die andere gedachten, de niet-helpende, die mij tot nu toe drijven. Die mij klein maken, verlammen en uitputten.

Help mij om successen te vieren, en niet alleen te focussen op wat er niet goed gaat.

Ondersteun mijn groei in plaats van mijn streven naar perfectie.

Help mij om, zowel binnen als buiten school, meer te ontspannen en te genieten.

Creëer een omgeving waarin ik mijn angsten durf los te laten.

Help mijn moeder begrijpen dat mijn lichamelijke klachten écht zijn. Help haar inzien hoe ze mij op een helpende manier kan steunen. Haar goedbedoelde woorden "je kan het" bezorgen mij bij het vertrek naar school hartkloppingen. De gedachte "ik kan het, ik móét het goed doen" blijft de hele dag in mijn hoofd hangen, bij vrijwel elke schooltaak. Kunt u zich voorstellen hoeveel spanning en stress dat mij dagelijks oplevert?

Help uw collega's om signalen van faalangst te herkennen. Faalangstreductietrainingen verdienen een structurele plek in het onderwijs, niet slechts een mooi visitekaartje voor op de website. Vraag om hulp als u zelf niet zeker weet wat de juiste aanpak is. Voorzie het docententeam van scholing en geef leerlingen lessen, zodat we faalangst leren herkennen. Niet alleen bij anderen, maar ook bij onszelf.

Reik ons een luisterend oor, toon een open houding en bied een helpende hand.

Alleen dan kunnen we tijdig het patroon doorbreken dat ons belemmert in onze ontwikkeling.

Help mij om mijn vicieuze cirkel te doorbreken en het vertrouwen in mijn eigen kunnen te vergroten. Help mij om de lat minder hoog te leggen en om het woord 'moeten' te vervangen. Neem als onderwijsprofessional de verantwoordelijkheid om mij écht te zien.

Achter mijn cijfers, gedrag en prestaties gaat een innerlijke wereld schuil die overhoop ligt. Ga met mij het gesprek daarover aan.

Liefs,

één van de drie leerlingen