

Meditatie tijdens de lunchpauze

KIM VAN DE PERRE

Toen een leerling vorig jaar in het ziekenhuis belandde door van zijn faalangst, trok het Antwerpse Onze-Lieve-Vrouwe college aan de alarmbel. De school startte meteen met faalangstrainingen. "De jongen die even werd opgenomen leed aan een acute vorm. Hij blokkeerde, kon er niet meer van slapen. Het deed ons inzien dat we kinderen die bang zijn te mislukken ook op school moeten helpen." En dus offert Marleen Van Meerbeeck, lerares Nederlands, sinds een jaar met plezier haar middagpauzes op om kinderen met faalangst te begeleiden. Leerlingen van de eerste graad secundair, amper 12 en 13 jaar oud. "We houden individuele en groepsessies", legt Van Meerbeeck uit. "Tijdens die gesprekken proberen we samen met de leerling te begrijpen waar die angst vandaan komt, wanneer die opsteekt en wat die met hun lichaam en geest doet. We trachten hen de tools aan te reiken om de angst in de hand te houden. Hen doen inzien dat ze te veel van zichzelf verwachten, dat het oké is om fouten te maken." Relaxatie- en meditatieoefeningen doen de rest. "Op dit moment volgen zes leerlingen onze training, binnenkort gaan er een achttal nieuwe sessies van start, in samenwerking met het Centrum voor Leerlingenbegeleiding." Van Meerbeeck noemt de

training een succes, al slaagt niet elke leerling erin om zijn faalangst op korte termijn te overwinnen. "Soms is het een symptoom van een dieper liggend probleem en moet je doorverwijzen naar een psycholoog."