



I alle klasser sidder elever, der er bange for ikke at gøre det godt nok. Det gælder også 9. X. på Vestervang Skole. Foto: Morten Pedersen

Frygten for det grønne bord

Mange elever i folkeskolen, i gymnasiet og på de videregående uddannelser lider af præstationsangst. Det bringer ikke noget godt med sig, så nu går en lærer på Vestervang Skole nye veje.

SKOLER

Ole Bjærg
oleb@viborgfolkeblad.dk

VIBORG: 9. X på Vestervang Skole er, som klasser er flest.

Her er piger, og her er drenge. Nogle sidder stille på deres stole, andre drejer konstant numsen rundt på stolensædet. Nogle laver mange lektier, andre lidt færre.

Og som i andre klasser er der nogle, der rækker hånden op - altid. Andre næsten aldrig. Måske gider de ikke, måske er de bange for at sige noget forkert.

Det sidste er i hvert fald gældende for en del af klas-

sens elever, mener klasselærer Malthe Gaardsøe.

- Jeg tror såmænd ikke, klassen er noget særligt, men jeg har bare oplevet, at der er en del, som har præstationsangst, og det, synes jeg, er smaddersynd. Det skal ikke være sådan, at man er bange for at sige noget, fortæller Malthe Gaardsøe.

Angsten kommer til udtryk, når eleverne skal fremlægge. Det er flere meget utrygge ved. Også den afsluttende eksamen til sommer fylder allerede meget.

I erkendelse af, at hans egne terapeutiske evner nok ikke rakte til at gøre noget grundlæggende ved proble-

met, søgte han ud ad andre stier.

Eksamenstiden

I sin søgen stødte han på hypnoterapeut Heidi Birch, Viborg.

- Jeg tænkte, at måske kunne hun give eleverne nogle teknikker, så de slipper af med deres præstationsangst og igen turde sige noget i klassen. Jeg oplever ofte, at eleverne ikke bryder sig om at stille sig op i klassen og fremlægge en opgave, siger Malthe Gaardsøe.

Forleden stillede Heidi Birch så op i klassen for at give eleverne en kasse med værktøj, der ifølge hende

skulle kunne dæmpe præstationsangsten.

- Nu står jeg her, og jeg er lidt nervøs. Det er helt okay at være det, for når man er lidt nervøs, så skærper man sine sanser. Til gengæld er det slet ikke godt at være angst, for så slår hjernen helt fra, og man handler med sin krybdyrhjerne, sagde Heidi Birch.

Hun driver en klinik, hvor man har mange besøgende, der gerne vil slippe af med eksempelvis angst.

- Jeg mærker helt klar en tendens til, at jeg får flere og flere børn og unge ind, som har præstationsangst. Særligt når vi nærmer os foråret og

eksamenstiden, kommer der mange. Så mange, at jeg slet ikke kan tage alle ind, fortalte Heidi Birch, før hun gik på "scenen" foran 9. X.

Holder sig tilbage

Cecilie Vesterup og Freja Kirkegaard, begge 15 år, kender ganske godt til at have præstationsangst.

- Jeg kan sagtens genkende det at være bange for ikke at gøre det godt nok. Så er det tit nemmere bare at lade være med at række hånden op. Der er altid nogen, som gerne vil sige noget, og det er næsten altid de samme, sagde Freja Kirkegaard.

Cecilie er enig, og hun tæn-

ker allerede på de kommende terminsprøver og eksamen til sommer.

- Jeg kunne godt tænke mig, hvis jeg kunne slippe af med min præstationsangst. Jeg har talt med mine forældre om det. De siger, at jeg skal slappe lidt mere af, men det er altså ikke så nemt, sagde Cecilie Vesterup.

Hypnoterapeut Heidi Birch lovede klassen, at hun helt sikkert kunne hjælpe dem et stykke ad vejen. Resten af vejen måtte de selv om. Det handler om at vende negative tanker til positive.



Cecilie Vesterup og Freja Kirkegaard kender begge til præstationsangst



Klasselærer Malthe Gaardsøe valgte en utraditionel vej for at hjælpe sine elever til at få mere selvtillid.



Hypnoterapeut Heidi Birch mener, at alle kan komme deres præstationsangst til livs.