



## Hoe red jij het op de middelbare school?

Hieronder vind je een aantal belangrijke tips voor jou en ook een paar voor je ouders.

### **Durf jij fouten te maken?**

Fouten maken mag, daar leer je juist van!

Voel je dat je bang bent dat je het fout doet? En dat je daardoor niet begint? Dit noem je een boeman. Begin hier dan juist mee! Kijk boemannen recht in de ogen!

Maakt iemand anders een fout? Doe dan niet wat je zelf ook vervelend zou vinden. Ga bijvoorbeeld niet gniffelen als een ander in de klas een fout maakt. Weet je het spreekwoord dat hierbij hoort? Als je het niet weet, vraag het één van je ouders, die weten dat vast wel.

Opdrachten:

- Oefen met het maken van fouten: maak er vandaag tenminste vijf! Wat voelde je hierbij?
- Heb je ooit een fout gemaakt die je nu nog steeds weet? Schrijf eens op wat je ervan geleerd hebt.

### **Kan jij ontsaaien?**

Veel op school is saai, maar moet toch gebeuren. Zo bouw je je kennis op en wordt het steeds uitdagender en leuker om te leren. Ontsaaien is schoolwerk leuker maken voor jezelf. Je kan bijvoorbeeld woordjes leren met beweging, terwijl je touwtje springt of met een balletje stuitert.

Opdrachten:

- Bedenk zoveel mogelijke manieren om leerwerk leuker te maken.
- Welke van deze manieren spreken jou het meest aan? Kies er drie tot vijf die het beste bij jou passen.

### **Moeite doen mag!**

Op de basisschool ging veel vanzelf. Op de middelbare school gaan er vast dingen nog steeds vanzelf, maar voor sommige dingen moet je moeite gaan doen. Hieronder zie je voorbeelden staan waar je misschien straks tegen aan zult lopen op de middelbare school.

Bijvoorbeeld:

- Goed lezen om de lesstof te snappen.
- Schrijven om aantekeningen te maken in de les of als hulp bij het leren, door een samenvatting of een begrippenlijst te maken.
- Huiswerkopdrachten maken om de lesstof te begrijpen.
- Rijtjes echt uit je hoofd leren net zo lang totdat je niet meer hoeft te kijken (woordjes, rijtjes grammatica).
- Wat je hebt geleerd misschien wel 5X herhalen, zodat je alle stof echt goed onthoudt en op een toets kan inzetten.

Opdracht:

- Bedenk wat jou zou kunnen helpen om goed met bovenstaande om te kunnen gaan? Bespreek dit ook met je ouders.

### **Stressbestendig zijn helpt (en kun je leren)!**

Wat je tegen jezelf zegt, stuurt je gevoel. Iets heel moeilijk of misschien zelfs eng vinden, overkomt iedereen. Dat kun je zelf veranderen.

Als je tegen jezelf zegt dat iets moeilijk of vervelend is, dan gaat dat ook zo voelen.

Als je tegen jezelf zegt dat iets juist spannend is en je best nieuwsgierig maakt, dan gaat het juist zó voelen. Misschien moet je dit dan wel een paar keer tegen jezelf zeggen, maar dat kan natuurlijk! Zelfspraak is gratis! Probeer het maar eens uit!

Als je heel veel schoolwerk hebt, helpt het tegen de stress om goed op te schrijven wat je wanneer gaat doen. Maak je eigen overzicht in je agenda of in een planner. Dat geeft rust. En vink alles af wat je vandaag gedaan hebt, dat voelt goed!

Opdracht:

- Oefen met zelfspraak. Wanneer je merkt dat je iets moeilijk of misschien wel eng vindt, probeer het anders te verwoorden en kijk of het dan wel lukt. Merkte je verschil?
- Maak op een A4 een planning van een dag. Schrijf per klokuur op wat je gaat doen.

### **Voel jij je snel op je gemak?**

Zoek mensen in de klas die bij je passen, bij wie je je prettig voelt. Bedenk dat wat je geeft je ook terug krijgt. Doe jij onaardig tegen iemand, dan lukt dan een zelfde reactie terug uit.

Naast je vaste klasgenoten heb je ook ieder lesuur een andere docent. Docenten zijn ook mensen. Ze zijn aardig en maken graag een praatje met je. Ze zijn over het algemeen vaak geïnteresseerd in hoe het met je gaat en willen je helpen voor zover ze dat kunnen. Bedenk ook: geen enkele school of klas is perfect!

Opdrachten:

- Hoe maak jij vrienden? Wat is goed om te doen bij het maken van een vriendschap en wat kan je beter niet doen? Schrijf dit op.
- Wat zou je lastig kunnen vinden in het contact met docenten? Hoe zou je ze bijvoorbeeld aan moeten spreken of kunnen mailen?

### **Ben jij de baas in je eigen brein?**

Alle breinen ter wereld zoeken naar de makkelijkste weg. Hoe word je dat de baas? Wat kan je tegen jezelf zeggen om door te zetten? Wat kan je tegen jezelf zeggen als je niet de motivatie of de focus hebt om door te werken of bij de les te blijven? Ook hier speelt wat je tegen jezelf zegt een grote rol.

Opdracht:

- Probeer zelfspraak: schrijf jouw persoonlijke motto op een gekleurde opvallende bureaukaart en zet dit voor je op je werkplek.

### **Voor ouders: hoe redt uw kind het op de middelbare school?**

#### **Wat kunt u doen om de overstap zo soepel mogelijk te laten verlopen:**



- Faciliteer. Zorg voor een goede rustige werkplek. Bedenk een opbergsysteem, bijv. een boekenkastje. Schep de voorwaarden voor het houden van overzicht op al het schoolwerk.
- Help in het begin met de schooltas inpakken op de avond voor de schooldag. Dit gedurende de eerste twee weken al proberen af te bouwen tot volledige zelfvoorziening.
- Maak het hebben van een plan normaal. Wat gaat iedereen dit weekend doen? Wat staat er deze week op het programma? Nog speciale dingen? Help in het begin mee bij het maken van een weekplanning. Zorg dat deze goed zichtbaar is.
- Beoordeel het proces, niet de opbrengst. Hoe heb je gewerkt, wat heb je gedaan? Wat kan je volgende keer misschien anders gaan doen? Ga het gesprek aan en biedt hulp om het weer overzichtelijk te maken. Focus niet op de cijfers!