

Een nieuwe school... dat is best even wennen

Overstappen van de basisschool naar de middelbare is superspannend. Een nieuwe school, nieuwe vrienden, meer huiswerk én ook... nieuwe emoties! Emoties? Ja, blij, boos, gelukkig, verdrietig, teleurstelling en overwinning. Er kan best wat op je afkomen, maar al die emoties zijn prima. En met onze tips ben jij je emoties beter de baas!

Tekst: Elsbeth Kuysters, psycholoog en oprichter stichting Saarisnietgek.

Is je 'best friend forever' ook echt voor altijd?

Als je 'best friend forever' op dezelfde basisschool zit als jij, deel je elke dag lief en leed. Hoe moet dat straks als jullie niet naar dezelfde middelbare school gaan en door meer huiswerk niet meer elke dag met elkaar kunnen optrekken? Geen nood, jullie goede vriendschap kan een stootje hebben.

Tip: Spreek met elkaar af hoe jullie in contact blijven met elkaar. Wat voelt goed voor allebei? Maak bijvoorbeeld al afspraken over logeerpartijtjes in het weekeind of de vakantie. Leg de dagen gewoon vast.

Tip: Geef jezelf, en ook je bff, de ruimte om nieuwe vriendschappen aan te gaan. De wereld is groter dan jullie twee. Een nieuwe school, een andere omgeving, nodigt je daartoe uit.

Tip: Realiseer je ook dat de ander niet jouw bezit is. Vriendschappen hoeven niet voor eeuwig te zijn, ook niet met je bff. Het is normaal dat je in je puberteit andere interesses krijgt en misschien ook uit elkaar groeit.

Tip: Mochten jij en je best friend uit elkaar groeien, praat dan dingen openlijk uit met elkaar. Niet via WhatsApp, nee, gewoon onder vier ogen.

Blijf jezelf, dan ben je het allerleukste

Een nieuwe school betekent ook andere klasgenoten. De meeste leerlingen ken je nog niet en dat kan je best onzeker maken. Logisch dat er van alles door je heen gaat, zoals: zullen ze me aardig vinden? Ben ik wel leuk genoeg?

Tip: Jij bent gewoon jij en dat is helemaal prima. Ook al zie je er anders uit of denk je anders. De wereld zou heel saai zijn als we allemaal hetzelfde zouden zijn. Dan zouden we allemaal hetzelfde zeggen, dezelfde kleding dragen. Nee, daar is niks aan. Het is juist leuk iemand te ontmoeten die anders is. Je mag dus gewoon jezelf zijn en blijven. Dan ben je echt het allerleukste, onthoud dat goed.

Meer huiswerk, meer stress

Op de middelbare school krijg je meer huiswerk en proefwerken, en dat kan best wat stress opleveren. Laat je niet gek maken hoor. Je leert op de nieuwe school hoe je het beste kunt plannen en leren. Je staat er niet alleen voor.

Tip: Neem op tijd een pauze. Leer niet te lang achter elkaar door. Je hoofd even leegmaken, is goed. Zo gaat het leren daarna weer beter. Wat is voor jou even een goede pauze? Een rondje lopen, iets drinken, met je huisdier knuffelen? Misschien kun je het daar straks ook met je ouders over hebben.

Ga op tijd naar bed, zonder telefoon

Dit lijkt wel een tip voor bejaarden. Maar het is zo dat de dag veel energie van je vraagt, zeker als je de stap naar het voortgezet onderwijs maakt. Wil je fris zijn in de klas en ook om te leren, dan is het van belang dat je voldoende uren slaapt. Je zit dan beter in je vel en kunt meer hebben.

Tip: Neem je telefoon niet mee naar je slaapkamer. Het blauwe licht houdt je wakker. Ook via sociale media krijg je allerlei informatie binnen en dat helpt niet om te slapen. Vind je het zelf lastig dat te regelen? Praat dan met je ouders en spreek samen af hoe je dat doet.

Je hobby is je passie, dus aanhouden

Veel kinderen denken dat ze geen tijd meer hebben voor hun hobby als ze naar de middelbare school gaan. Je hobby is datgene wat je leuk vindt, waar je ontspanning in vindt. Heel belangrijk dus om dat aan te houden als je naar de middelbare gaat. Want ontspanning is net zo van belang als het leren.

Tip: Wijk je hobby af van wat de meeste klasgenoten doen? Heel mooi! Door erover te vertellen of er een presentatie over te geven, kun je laten zien waar je passie ligt. Anderen kunnen er wat van opsteken. Zo leren we van elkaar en leren ze jou ook beter kennen.

Blijf je emoties en gevoelens delen

Een nieuwe stap maken in je leven betekent ook dat er situaties zullen zijn die tegenzitten of waar jij minder prettig bij voelt. Het is belangrijk erover te praten, omdat anders dingen in je hoofd steeds groter worden.

Tip: Erover praten en delen is het nieuwe stoer geworden! Delen helpt, geeft lucht en zorgt ervoor dat je anders tegen de situatie aankijkt. Doe dat bij iemand die je vertrouwt.

Voor ouders/leraren

Stichting Saarisnietgek biedt met het magazine Saarisnietgek ouders en leerkrachten een toegankelijk hulpmiddel om met kinderen van 10-12 jaar in gesprek te gaan over gevoelens en emoties. Thuis of in de klas. Op scholen wordt dit geïntegreerd in bestaande vakken, zoals burgerschap, taal, sociaal-emotionele vaardigheden en biologie. Dus geen extra taaklast voor de leerkracht. Zo maak je mentale gezondheid bespreekbaar! Neem een kijkje op saarisnietgek.nl of scan de QR-code.



Forceer het niet

"Ik ben best eigenwijs. En ik heb ook niet altijd zin om om hulp te vragen als ik het niet snap. Dat heb ik ook moeten leren hoor. Hulp vragen als dat nodig is. Aan docenten maar ook aan medeleerlingen. Dat is ook echt mijn tip aan brugklassers. Vraag hulp aan je vrienden. En zorg dat je goed met je klasgenoten kunt opschieten. Niet iedereen hoeft een goede vriend te zijn, maar probeer met iedereen goed contact te hebben.

Wat heel leuk is hier op school is dat ik ook vrienden in andere klassen en van andere jaren heb. Dat gaat hier heel makkelijk. Een tip is dat je het niet moet forceren. Het moet vanzelf gaan. Accepteer ook dat het soms even kan duren. Het komt wel. Jezelf anders voordoen dan je bent, kun je niet het hele jaar volhouden."

Binghi, vwo, Lumion Amsterdam

