

MET PLEZIER NAAR SCHOOL

ROTTERDAM — Veel leerlingen vinden het spannend om naar de middelbare school te gaan. Dat is heel gewoon en hoort erbij. De meeste leerlingen voelen zich vanzelf fijn op hun nieuwe school.

TEKST: SUZANNE HUIG

Leerlingen die op de basisschool bijvoorbeeld worden gepest, vaak ruzie hebben of heel verlegen zijn, kunnen het extra spannend vinden om naar een nieuwe school te gaan. Zij zijn soms bang dat ze op hun nieuwe school dezelfde problemen krijgen.

Cursus 'Plezier op School'

De tweedaagse cursus 'Plezier op School' helpt leerlingen zodat ze met zelfvertrouwen een goede start kunnen maken op een nieuwe school. Nikita en Timothy hebben de cursus gevolgd en vertellen erover.

Kijk voor meer informatie op
WWW.PLEZIEROPSCHOOL.NL

'IK KOM VOOR MEZELF OP'

HILLEGERSBERG-SCHIEBROEK — Nikita (12): 'Ik was heel onzeker en werd gepest op school. Ik werd dagelijks geduwd en uitgescholden. Ik was daardoor vaak verdrietig. Ik vroeg me af waarom mijn schoolgenoten zo tegen mij deden.' TEKST: SUZANNE HUIG

'Ik twijfelde aan mezelf. Ik wilde graag zelfverzekerd worden, zodat ik op de middelbare school niet zou worden gepest. Mijn juf dacht dat ik zelfverzekerder kon worden door de cursus 'Plezier op School' te volgen.'

Met elkaar praten

'Ik volgde de cursus met 5 andere meisjes. We praatten over wat we op school meemaakten en hoe we ons voelden. Ik vond het fijn om te horen wat zij meemaakten. Ik wist daardoor dat ik niet de enige was die werd gepest.'

Zelf beïnvloeden

'Als mijn gedachten negatief zijn, worden mijn gevoel en gedrag ook negatief. Ik durf dan bijvoorbeeld niets te zeggen

en kom onzeker over. De kans is daardoor groter dat anderen negatief tegen mij doen en mij bijvoorbeeld pesten. Ik kan dus veel zelf beïnvloeden. Ik probeer nu altijd positief te denken. Ik gedraag me positief door bijvoorbeeld vragen aan anderen te stellen. Anderen reageren daardoor positief en vriendelijk op mij. Ik word minder gepest.'

Veranderd door de cursus

'Ik ben veranderd door de cursus. Ik kom nu voor mezelf op en zeg duidelijk wat ik wel en niet leuk vind. Ik ben minder verlegen en praat makkelijker met leeftijdsgenootjes. Ik ben daardoor bijvoorbeeld minder vaak alleen tijdens de pauzes op school. Ik voel me blijer over mezelf. Ik ga nu met plezier naar school.'



Timothy: 'De meeste mensen reageren aardig als ik vragen stel.'

FOTO'S: ARJEN JAN STADA

NIEUWE VRIENDEN MAKEN

PRINS ALEXANDER — Timothy (13): 'Ik ben 2 jaar geleden van Curaçao naar Nederland verhuisd. Ik had op Curaçao heel veel vrienden. Ik had in Nederland nog geen vrienden op school. Ik was verlegen waardoor ik het moeilijk vond om vrienden te maken.' TEKST: SUZANNE HUIG

'Mijn juf zag dat ik het lastig vond om nieuwe vrienden te maken. Zij zette mij daarom naast klasgenootjes die heel sociaal zijn. Die klasgenootjes stelden vragen aan mij en waren heel aardig. Ik kreeg daardoor vrienden en leerde steeds meer mensen kennen. Ik vind het heel lief dat mijn juf mij heeft geholpen.'

Voorstellen en vragen stellen

'Mijn juf heeft mij aangeraden om de cursus 'Plezier op School' te volgen. Ik heb tijdens de cursus geleerd hoe ik nieuwe vrienden maak. Ik weet nu dat ik een gesprek kan beginnen door mezelf voor te stellen. Ik vertel bijvoorbeeld hoe ik heet en waar ik vandaan kom. Daarna vraag ik waar de ander vandaan komt. Ik leer mensen kennen door vragen aan hen te stellen.'

Voor mezelf en anderen opkomen

'Ik heb veel aan de cursus gehad. Ik kom nu voor mezelf en anderen op, terwijl ik dat voor de cursus niet durfde. Ik denk positief en laat goed gedrag zien. Ik ben bijvoorbeeld aardig tegen anderen. Ik merk dat de meeste kinderen aardig tegen mij doen doordat ik aardig tegen hen doe.'



Nikita heeft zelf een bord met complimenten gemaakt.