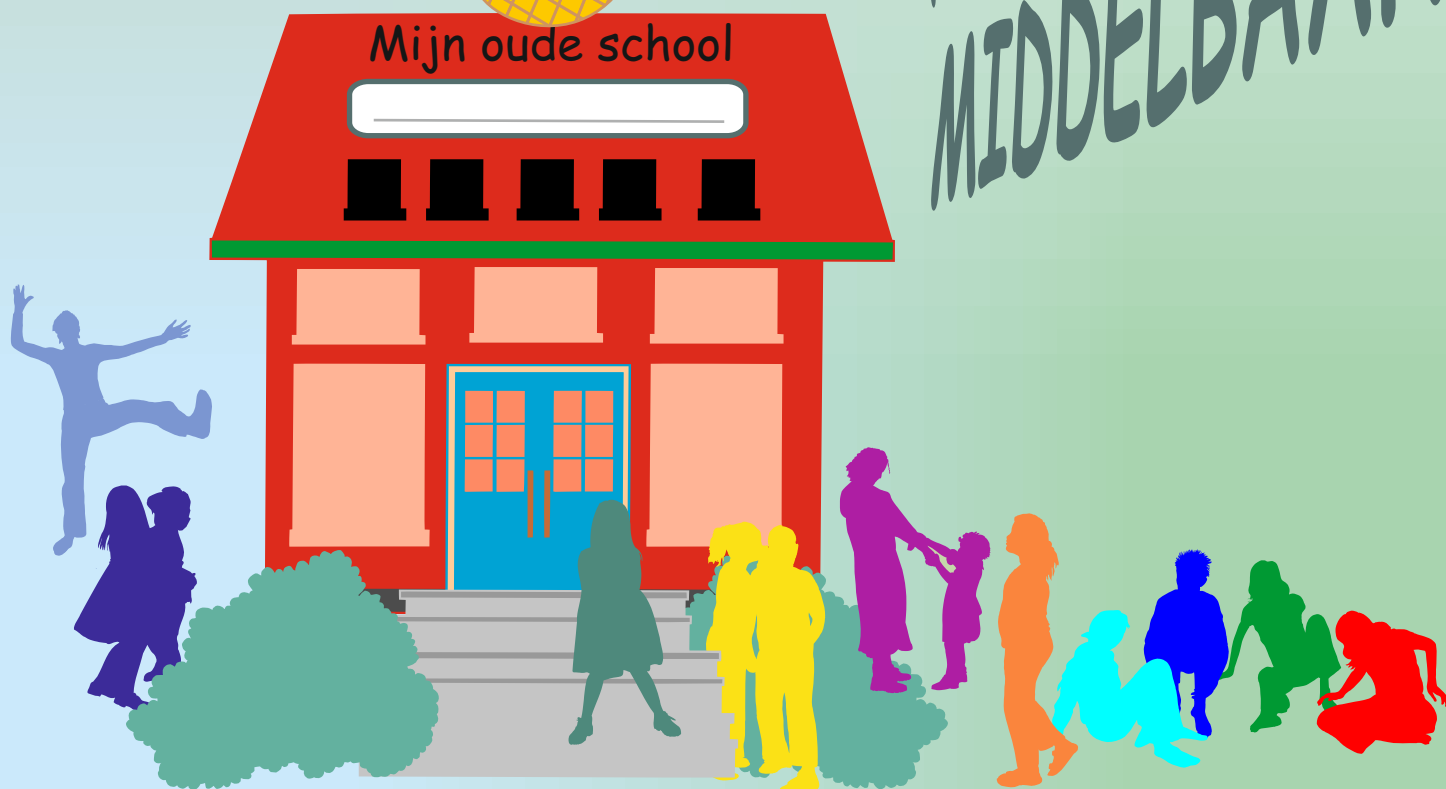


Mijn nieuwe school,
een nieuwe start.



KLAAR VOOR HET
MIDDELBAAR



Vrienden

Als je naar het middelbaar onderwijs gaat is alles nieuw. Je klasgenoten, de docenten, de school, de regels en ga zo maar door. Van de laatste groep van het basisonderwijs ga je naar de eerste in het voortgezet. Op het schoolplein ben je niet meer de oudste, maar de jongste. Een heel grote overstap. Spannende tijd? Jazeker. Maar ook een heel leuke tijd als je onder de nieuwe klasgenoten goede vrienden krijgt. Maar voor goede vrienden (vriendinnen) is het belangrijk dat je de juiste vrienden (vriendinnen) kiest. Beter één goede vriend dan tien verkeerde vrienden. Maar hoe kies je nu goede vrienden? Daarvoor is het belangrijk dat je weet wie jijzelf bent. Dat je jezelf durft te zijn en dat ook durft te laten zien! Ga er maar van uit dat de andere klasgenoten ook vrienden zoeken.

Wat past bij jou

Trouw **Sportief** **Plichtsbesef** **Vrijheid** **Sociaal** **Medelevend** **Zachtaardig**
Respect **Vrolijkheid** **Eerlijkheid** **Heldhaftigheid** **Lief** **Blij** **Netjes**
Positief **Eerbiedig**

Anders, namelijk

Zelfverzekerd overkomen in een nieuwe situatie

De eerste indruk die je maakt op anderen is heel belangrijk. Kom je onzeker of zelfverzekerd over op je klasgenoten? Je voorbereiden op de nieuwe school helpt om je zelfverzekerder te voelen en dit zien anderen aan hoe jij je gedraagt en aan wat jij zegt. Waarschijnlijk ben je al op de nieuwe school geweest en heb je al een eerste indruk gekregen. Maar je kunt je nog beter voorbereiden door op internet op de website van de school te lezen, welke regels er gelden. Welke afspraken en gewoontes zijn er? Hoe meer je over de nieuwe situatie weet, des te zekerder ga je je voelen.

Wat weet jij al van je nieuwe school?

Heb je al op de website van de nieuwe school gekeken?

Ja / nee

Wat zou je nog over de nieuwe school willen weten?

Klaar voor het middelbaar

Goed, oké ...

Je hebt je goed voorbereid op de nieuwe situatie en gaat zelfverzekerd de nieuwe stap maken. Je verlaat je veilige wereldje, de basisschool en stapt in de nieuwe 'grote wereld' van het middelbaar onderwijs.

Durf jezelf te zijn!

Zelfverzekerd overkomen is iets heel anders dan stoer doen. Door stoer te doen en met iedereen mee te praten, kom je niet zelfverzekerder over. Hoe oud we ook zijn, we vinden het allemaal belangrijk geaccepteerd te worden. Wat anderen over ons denken, speelt een belangrijke rol. Je verliest ook niet graag je vrienden. De gedachte dat anderen je een slappeling of een nerd vinden, kan voldoende reden zijn om dan maar mee te doen ook al is het negatief gedrag. Alles is beter dan onpopulair te zijn.

Doe jij mee?

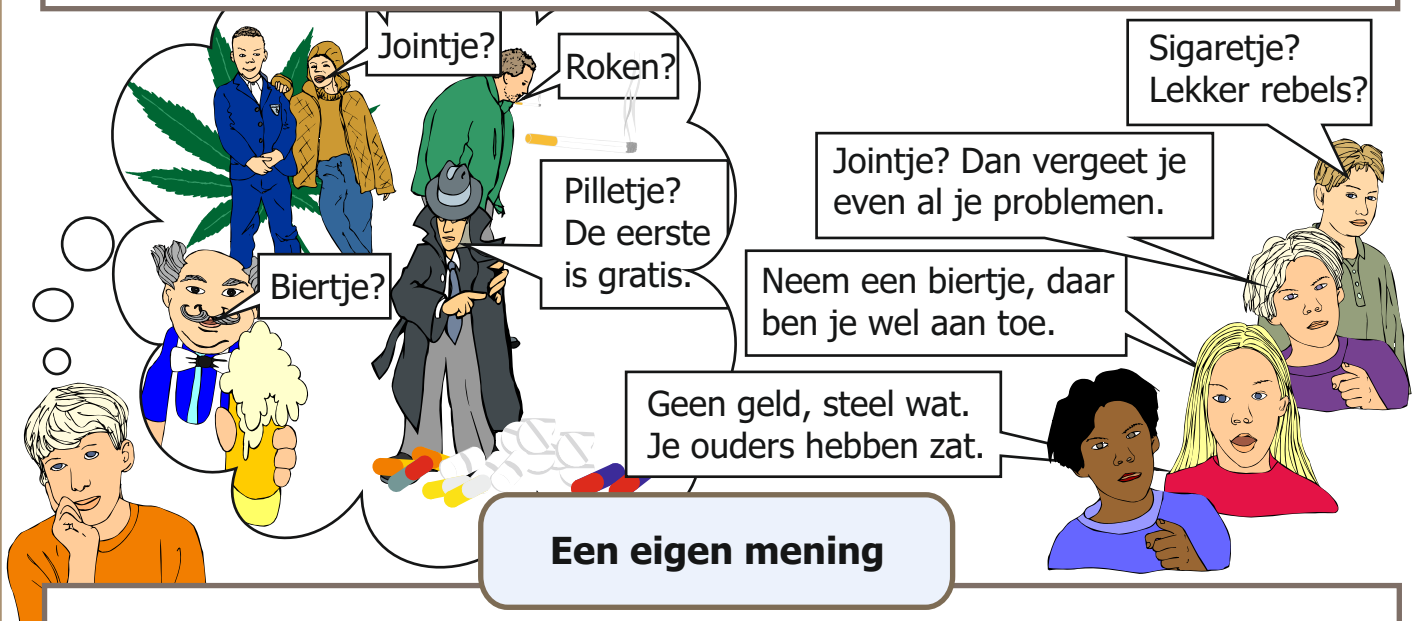
Ga jij je stoer gedragen? Ben jij een meeloper met pesten? Ga jij roken, alcohol drinken of drugs gebruiken? Ben jij over te halen om te gaan stelen, slaan of geweld te gebruiken? Ga jij liegen, bedriegen, discrimineren of respectloos om met andere mensen?



Ja, dat denk ik wel!

Denk je dat het jou lukt om het middelbaar onderwijs te doorlopen zonder:

- | | | | |
|----------------------------|----|-----|-----------|
| - te gaan roken? | ja | nee | misschien |
| - drugs te gaan gebruiken? | ja | nee | misschien |
| - te gaan drinken? | ja | nee | misschien |



Een eigen mening

Mis je het zelfvertrouwen om tegen de stroom in te gaan? Durf je nog niet sterk tegenover de anderen te staan? Dan geef je eerder toe aan de dingen die niet goed voor je zijn. Voel je je wel veilig en sterk, dan kun je beter negatieve groepsbeslissingen tegengaan. Anderen kunnen je zelfs respecteren voor jouw vastbesloten mening of overtuiging. Je komt zelfverzekerd over door jezelf te durven zijn, initiatieven te nemen en door je bewust te zijn van je lichaamstaal. Wat je zegt is de verbale communicatie. Je lichaam geeft aan hoe je je daarbij voelt en dat is de non-verbale communicatie. Wat je zegt wordt versterkt doordat je de ander durft aan te kijken. Als je het bijvoorbeeld niet eens bent met de ander en je zegt: "Nee, ik denk" (verbale communicatie), dan maakt het een heel verschil of je de ander wel of niet aankijkt (non-verbale communicatie). Dit kun je oefenen.

Voldoende zelfvertrouwen

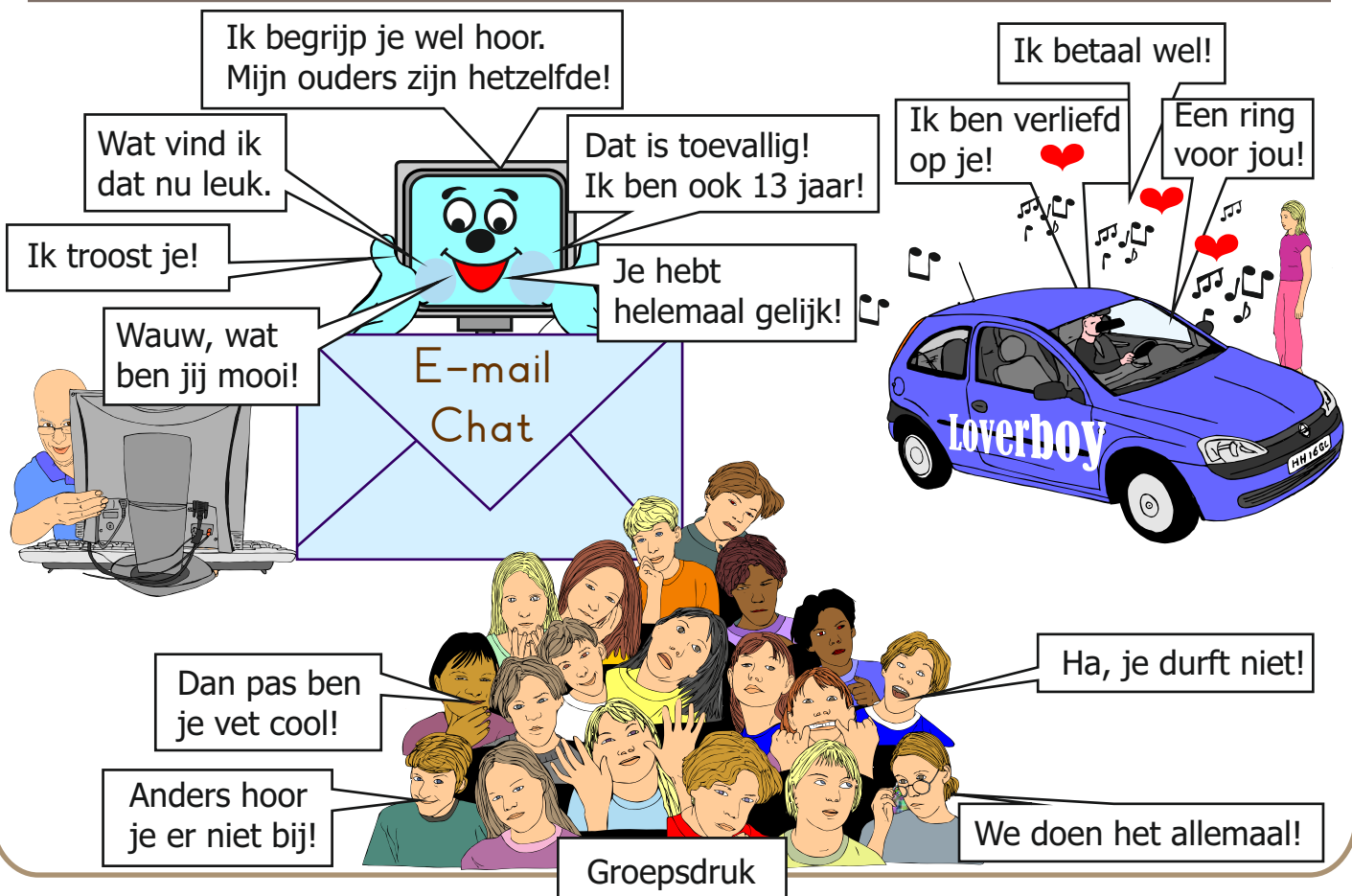
Kun jij een heftige emotie zoals verliefd zijn aan?	ja	nee
Blijf jij bij je eigen mening, ook al sta je onder groepsdruk?	ja	nee
Zou jij tegenover je ouders liegen over gevaarlijke zaken zoals drugs of geweld?	ja	nee

Een nieuwe periode in je leven

Met de overgang naar de nieuwe school gaat er nog meer veranderen. Je komt in een natuurlijke fase, waarin je je gaat afzetten tegen je ouders, het gezag en de maatschappij. Je wordt nieuwsgierig naar die dingen waar je op de basisschool nog niet mee in aanraking kwam. Zoals drugs en drank en wil je juist die dingen ontdekken. Of ga je onder druk van anderen iets doen of gebruiken wat niet goed voor je is?

Puberteit

Je lichaam verandert en je hormonen weten zich geen raad. Je ontmoet op de nieuwe school andere jongens en meisjes waarmee je misschien een heel speciale band krijgt. Ben je verliefd?



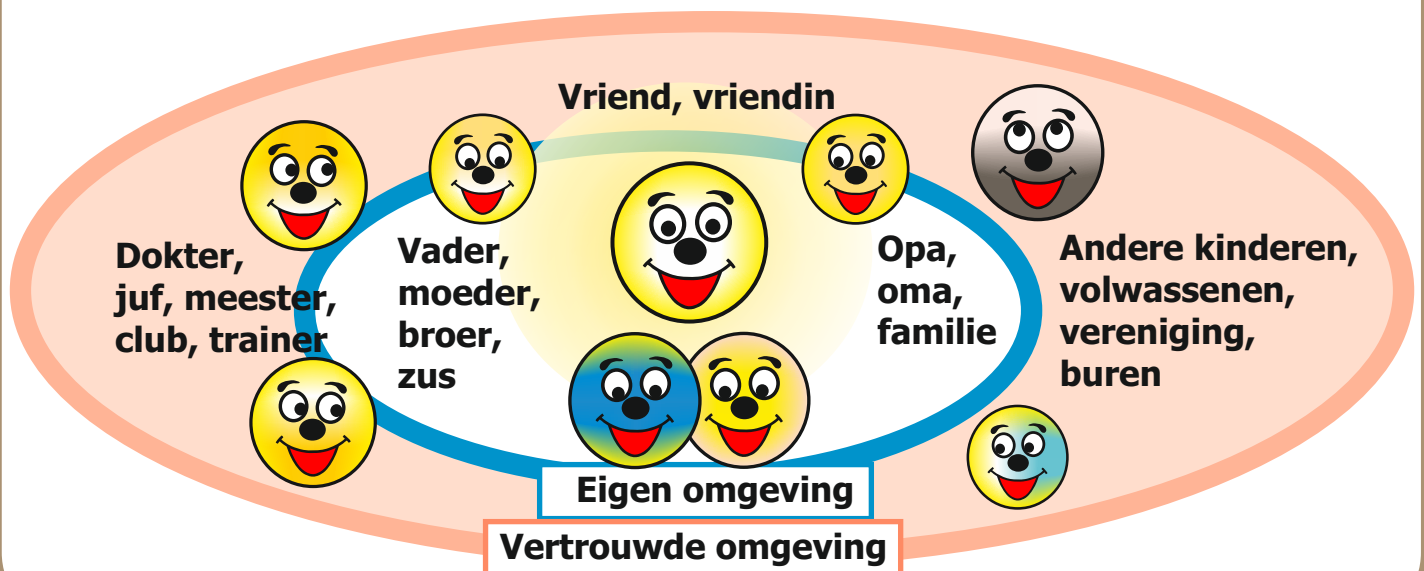
Wie is nu je beste vriend of vriendin?

Zogenaamde vrienden

Op dit moment bieden er zich opeens veel 'vrienden' aan op school, op straat, op internet. Ze praten zoals jij denkt. Ze stimuleren je om juist die dingen te gaan doen, die niet goed voor je zijn. Doe je mee, dan hoor je erbij. Dat kan goed voelen. Zit je niet lekker in je vel of heb je net problemen met je ouders, dan hebben ze de oplossing voor jouw probleem. Ze noemen zich een vriend of vriendin. Maar je kent ze nog niet goed en door je met hen in te laten kun je in de problemen komen.

In de problemen

Voordat je het in de gaten hebt (omdat je misschien niet lekker in je vel zat), kun je opeens in de problemen zitten. Degene die je nu als vriend hebt kun je dan het beste vertrouwen. Net als je ouders. Dat zijn de mensen, die je altijd al hebben bijgestaan en het beste met je voor hebben. Toch is dit op zo'n moment juist moeilijk te begrijpen. Veel liever luister je naar de adviezen van je nieuwe 'vrienden', want dat is veel spannender en uitdagender. Na zoveel jaar het braafste jongetje, meisje van de klas te zijn geweest, wil je hieruit wel eens losbreken. Je wilt meer vrijheid. Je naaste vrienden en familie geven adviezen die je niet wilt horen.



Wie vertrouw je het meest als je nu in de problemen zou komen?

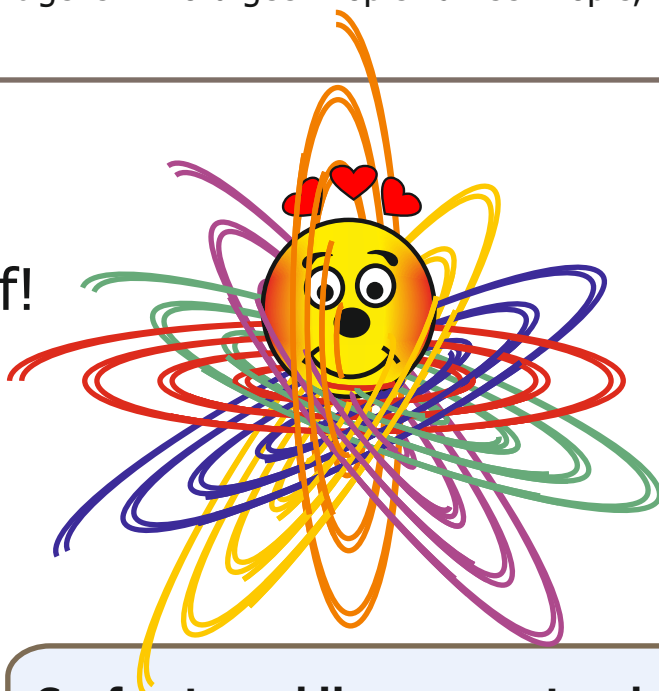
Je eigen mening, identiteit behouden

Niet iedereen overkomt dit, maar het kan wel. Sommigen komen er later juist sterker weer uit, anderen gaan eraan kapot en hebben hulp nodig.

Het kan elk mens overkomen! Je denkt van: mij niet, maar ben je daar wel zo zeker van? Elk mens wordt beïnvloed door zijn familie, vrienden, school, internet, tv, reclame, groepsdruk, macht en machtsmisbruik.

Jij wilt jouw eigen mening behouden, je eigen identiteit verdedigen, je eigen geloof uitdragen, je vrijheid krijgen, respect krijgen, respect uitdragen en de wereld verbeteren. Kom er dan maar eerst achter, wie of wat je bent en waar je voor staat, welke waarden je aan het leven wilt geven. Word geen kopie van een kopie, van een kopie, maar blijf jezelf, origineel!

Opkomen
voor jezelf!



Durf jezelf
te zijn!

Confronteren bij ongewenst gedrag

Opkomen voor jezelf, zeggen wat je wel of niet wilt, is vaak heel moeilijk. Vooral als je merkt, dat iemand stukje bij beetje steeds verder over jouw grenzen gaat. Deze persoon zal uitproberen, wat hij of zij wel of niet bij jou kan doen en steeds proberen iets verder over jouw grenzen te gaan. Hoe eerder jij hem of haar hierin kunt stoppen, hoe beter dat is. Hij of zij merkt dan, dat jij het gedrag niet zomaar goedkeurt en dat niet laat gebeuren. Ook als iemand je plotseling schopt, slaat, vastpakt of betast, zijn de magische cirkels goed te gebruiken.

De magische cirkels



Benoem het gedrag wat jou niet bevalt. De ander gaat ervan uit dat jij in de war raakt, hij of zij verwacht niet, dat je hem of haar verantwoordelijk stelt voor het vreemde gedrag.



Zeg duidelijk dat hij of zij onmiddellijk op moet houden.



Blijf hem of haar aankijken, je bent veel sterker als je de persoon recht in de ogen durft te kijken.



Maak je groot; laat je niet wegduwen en maak je niet klein.
Ga niet zenuwachtig friemelen of schuifelen, maar sta als een boom.



Praat met een rustige en duidelijke stem. Neem de tijd om te reageren.



Je hoeft niet uit te leggen, waarom jij wilt dat hij of zij ophoudt. Je kunt het beste steeds een duidelijk kort zinnetje herhalen, zoals: "Blijf met je handen van me af", "Blijf uit mijn buurt" of "Dat gaat jou niets aan". Het is goed als je dit thuis voor de spiegel oefent!