

Schoolsessies terugkoppeling: OBS Haarzicht

Waarom Vleuten Versterkt? Het is de laatste tijd regelmatig in het nieuws: jongeren hebben last van stress; burn-out komt op steeds jongere leeftijd voor. Maar wat kun je hier aan doen? Met Vleuten Versterkt ontwikkelen we samen een aanpak.

Aanleiding

Uit onderzoek blijkt dat voor veel kinderen de overgang naar de middelbare school een super spannende periode is. De voorbereidingen op de eindoets, verwachtingen vanuit school en ouders, de schoolkeuze en de nieuwe klas waar je in terecht komt kunnen voor onzekerheid en prestatiedruk zorgen. Om te achterhalen hoe kinderen dit ervaren, hebben we drie lessen georganiseerd op OBS Haarzicht. Deze lessen hebben veel inzicht gegeven in hoe de leerlingen prestatiedruk ervaren. We merken daarnaast dat de lessen helpen om het gesprek over prestatiedruk te voeren in de klas. Zo zei één van de kinderen aan het einde van de les:

“Ik vond het echt heel leuk om eens wat meer te weten over mijn klasgenoten en te zien hoe zij denken en welke mening ze hebben.”

Wat hebben we gedaan?

Les 1: Voldoende goed genoeg?

Tijdens de eerste sessie stond een aantal vragen centraal, die een beeld schetsen over de druk die kinderen ervaren. Denk hierbij aan druk vanuit ouders, klasgenoten, docenten, maar ook vanuit zichzelf. De kinderen werden gevraagd hun mening te geven aan de hand van stellingen. Door letterlijk in de ruimte te gaan staan op 'eens', 'oneens' of 'twijfel' ontstond een interactief gesprek over de redenen waarom je op een bepaalde plek was gaan staan. En juist het gesprek gaf interessante inzichten.

De belangrijkste inzichten uit deze middag zijn dat leerlingen veel belang hechten aan de mening van hun ouders en het verschil ten opzichte van klasgenoten. Ze willen graag hoge cijfers halen om hun ouders trots te maken en om zichzelf te kunnen verhouden tot vrienden.

“Als mijn vriend een 9 haalt en ik een 5,5 dan neem ik het mee naar bed, dan kan ik niet slapen.”



Les 2: Maak de balans op

In de vervolgsessie zoomden we verder in op een prestatiedrukmoment, zodat we konden onderzoeken hoe dat voelde. Dit deden we met een 'Prestatiedrukreis': Wat je dacht voordat je moest presteren? Hoe was dat tijdens het moment waarop je moest presteren? En wat voelde je daarna? De vragen bij deze reis vormden de basis voor de volgende opdracht, waarin ze een brief schreven aan prestatiedruk.

Zoals we eerder hebben belicht heeft prestatiedruk zowel negatieve als positieve kanten. Het kan daardoor wel gezien worden als een liefdesrelatie: het haalt aan de ene kant het beste in je naar boven, maar kan je aan andere kant ook onzeker maken. De kinderen werd daarom gevraagd om een liefdes- en uitmaakbrief te schrijven aan prestatiedruk. Op deze manier konden wij, maar ook zichzelf erachter komen hoe zij de positieve en negatieve kanten ervaren.



Uit de les bleek dat leerlingen heel goed konden omschrijven wat prestatiedruk met ze doet. Ze hebben het lief, omdat het ze beter hun best laat doen, ze er blij van worden en ze er een energieboost van krijgen. Ze zijn het echter liever kwijt, vanwege de stress, onzekerheid en lichamsklachten.

Lieve Prestatiedruk,

Wat fijn dat je bij me bent, want dankzij jou ...

“Doe ik mijn best op school en probeer ik alles uit mezelf te halen. Door jou let ik goed tijdens de les. Door jou hou ik mijn huiswerk goed bij.”

Lieve Prestatiedruk,

Ik maak het uit met je, omdat...

“Je me vervelende gedachtes geeft en een slecht zelfbeeld. Je geeft me ook een knoop in mijn maag en ik word zenuwachtig van je.”

Les 3: Tijd voor creativiteit

Als afsluiter werden de leerlingen in de laatste sessie omgevormd tot ontwerpers. Opdracht: verminder de negatieve kanten van prestatiedruk. Zo mochten ze hun ideale, stress-loze leeromgeving ontwerpen en de ideale rollen van ouders, docenten en klasgenoten omschrijven.

Hierin omschreven de leerling dat ze het belangrijk vinden dat er voldoende ruimte voor ontspanning is en dat hun ouders hen geruststellen wanneer ze zich gespannen voelen. Bijvoorbeeld door vertrouwen uit te spreken en te benoemen dat ze al goed bezig zijn.

Vleuten Versterkt



“Ik vind het fijn als ze bij een toets zeggen dat ik het al heel goed kan en het geen probleem is als ik een laag cijfer haal. Zolang ik het maar probeer.”

Vervolg

Naast basisschoolleerlingen, willen we ook achterhalen wat brugklassers ervaren rondom dit thema. Eenzelfde soort lessen zullen daardoor in het nieuwe jaar ook op het Amadeus gegeven worden. Hierover volgt later meer! Alle inzichten die we ophalen nemen we dan mee in het verdere onderzoek.