

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: **prestatiedruk**

Schoolstress

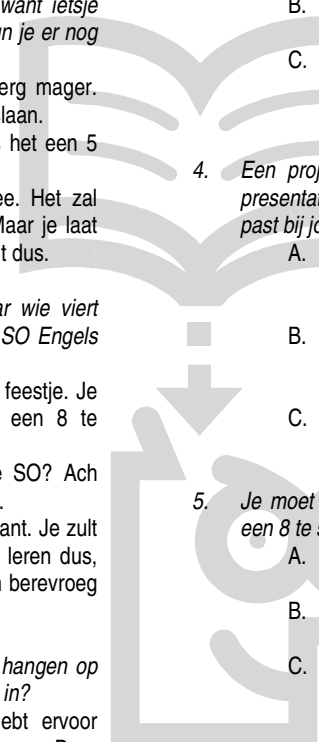
bijbelgedeelte: **Mattheüs 25:14-30**

Bijlagen

Bijlage bij introductie 4 (3.4) – De prestatie- en stresstest

De beschrijving van deze werkvorm vind je in het programma. Geef de tieners alleen de test, geef de uitslag als zij de test ingevuld hebben.

De prestatie- en stresstest

- 
- Je staat een zesje voor wiskunde. Riskant, want ietsje minder, en je staat onvoldoende. Misschien kun je er nog een 7 van maken. Wat doe je?*
 - Je gaat voor die 7, een 6 is wel erg mager. Blokken dus, en je sportavond overslaan.
 - Een 6, niks mis mee, toch? En als het een 5 wordt, jammer dan!
 - Een 6, daar ben je onwijs blij mee. Het zal eerder een 5 worden dan een 7. Maar je laat het er niet bij zitten. Doen wat je kunt dus.
 - Een uitnodiging voor een feestje! Leuk, maar wie viert zoiets op donderdag? Net nu je morgen een SO Engels hebt. Wat doe je?*
 - Dat is dan jammer, dat wordt géén feestje. Je kunt het niet maken minder dan een 8 te scoren voor die SO.
 - Naar dat feestje natuurlijk. En die SO? Ach kom op, dan maar een onvoldoende.
 - Oeps, Engels is al niet je sterkste kant. Je zult er hard aan moeten trekken. Eerst leren dus, dan even naar het feest, en morgen berevroeg op.
 - De cijfers van de bio-proefwerken zijn er. Ze hangen op het publicatiebord. Waar herken jij je het meest in?*
 - Een 9, niet verkeerd. Maar je hebt ervoor gewerkt. Mooi dat die cijfers ophangen. Daar zul je wel reacties op krijgen.
 - Waarom doet iedereen zo gestrest over die cijfers? Wat kan jou het schelen!*
 - Het is weer zo, een 5. Avonden zitten blokken, en dit is het resultaat. Om moedeloos van te worden.
 - Een project over aids; er wordt gevraagd wie er een presentatie over wil houden voor de klas. Welke reactie past bij jou?*
 - Je geeft je meteen op. Daar wil je wel iets moois van maken. En dat is niet alleen omdat het zo'n boeiend onderwerp is...
 - Ze bekijken het maar, jij gaat dus niet voor aap staan voor de klas. Daar scoor je echt niet mee!
 - Je moet er niet aan denken om zoiets te moeten voorbereiden. Dat kun je gewoon niet.
 - Je moet een 10 halen om voor geschiedenis gemiddeld een 8 te staan. Je haalt net een 6. Hoe voel je je?*
 - Je schaamt je kapot. Hier kun je dus gewoon niet mee thuiskomen.
 - Die is binnen! Niks voor gedaan en toch nog een 6.
 - Yes, je bent echt blij! Je stressmeters zaten aan de nok, maar het was niet voor niets.



3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: **prestatiedruk**

De uitslag

Heb je de meeste keren A aangekruist?

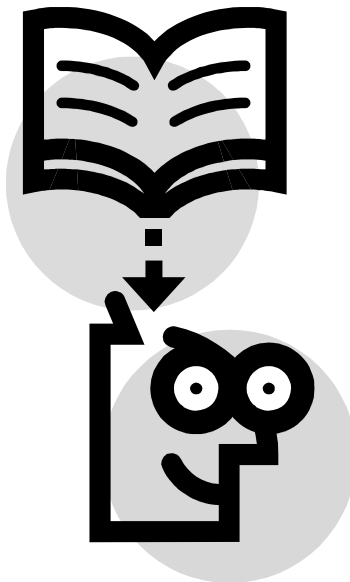
Jij maakt je wel héél erg druk. Het etiket 'stuur' zal je zeker niet misstaan. De vraag is of dat wel helemaal gezond is. Enne, waarom wil je eigenlijk zo graag scoren? Denk je dat je ouders dat van je verwachten? Of vind je het christelijk om hard te werken? Wil je de blits maken met goede cijfers? Hoe dan ook, het leven is méér dan leren en school. Vergeet bijvoorbeeld je sociale contacten niet.

Heb je de meeste keren B aangekruist?

Ja hoor, het kan jou allemaal wat schelen... Leve de lol, volgend jaar zien we wel weer. Het is wel de vraag waaróm je niet echt veel werk maakt van je schoolprestaties. Is het omdat je ermee scoort bij je vrienden? Lekker stoer lijkt het wel. Maar erg verstandig is het niet. Oké, dat wist je misschien allang. Nou, waarom doe je er dan niets mee?

Heb je de meeste keren C aangekruist?

Oké, je bent op school nou niet bepaald de beste van de klas. Soms blok je totdat je een ons weegt, je stressmeter slaat op tilt, en dan nóg wil het niet lukken. Begrijpelijk dat je daar wel eens van baalt. Maar, is het eigenlijk wel zo erg als je geen hoogvlieger bent? Doe gewoon je best. En concentreer je op die dingen waar je wél goed in bent.



3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: prestatiedruk

Bijlage bij bijbelstudie 2 (4.2) – Vijf, twee of één

De omschrijving voor deze werkvorm vind je in het programma. Onderstaand werkblad kun je voor de tieners kopiëren.

Vijf, twee of één

Opdracht 1 – Lees Mattheüs 25:14-30. Beoordeel daarna onderstaande stellingen. Geef elke stelling een cijfer tussen de 1 en de 10. Geef een hoog cijfer als je het (heel erg) met de stelling eens bent, geef een laag of lager cijfer als je het minder met de stelling eens bent.

De stelling	Cijfer
Het is eigenlijk oneerlijk dat de één meer kreeg dan de ander	
Die eerste knecht had best een stapje minder hard kunnen lopen.	
Die tweede knecht had wel wat beter zijn best kunnen doen.	
De derde knecht had zijn manier van werken slimmer moeten verwoorden.	
De heer is meer tevreden over de inspanning van de eerste knecht/leerling, dan over de inspanning van de tweede knecht/leerling.	

Opdracht 2 – Wat moet je met deze gelijkenis als het om schoolprestaties gaat? Welke van onderstaande conclusies zijn juist en welke zijn onjuist?

- A. Het maakt God niet uit welke cijfers je haalt.
- B. De dingen die we (goed) kunnen zijn niet maar toevallig.
- C. Het is belangrijk of je één, twee of vijf hoofdstukken aankan.
- D. Je moet, als het even kan, tot het uiterste gaan om te presteren.
- E. Het gaat God er niet om of je veel kunt, maar of je doet wat je kunt.
- F. God zal je vragen wat je met je gaven gedaan hebt.

Kies uit de juiste conclusies er één uit die jij het mooist vindt of die je het meest aanspreekt.



Vijf, twee of één

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

.....
kernwoord: prestatiedruk

Bijlage bij verwerking 4 (5.4) – Goede cijfers halen

De omschrijving voor deze werkvorm vind je in het programma. Onderstaand werkblad kun je voor de tieners kopiëren.

Goede cijfers halen



Plaats bij onderstaande
studietips een symbool

- Plaats een uitroepteken (!) bij de tip die je echt het best vindt.
- Plaats een plusje (+) bij de tip(s) die je ook wel de moeite waard vindt.
- Plaats een minnetje (-) bij de tip(s) die je minder vindt.
- Plaats een nul (0) bij de tip(s) die je echt waardeloos vindt.
- Plaats een vraagteken (?) bij de tip(s) waar je een vraag bij hebt.

Studietip	Symbool
Ga naar de lessen. Als je een les mist, dan mis je belangrijke informatie.	
Begin op tijd aan je huiswerk. Stel het maken van een werkstuk niet uit.	
Richt je op het leren, niet op de cijfers. Als je weet dat je er genoeg voor gedaan hebt, dan hoeft je je niet druk te maken over het cijfer.	
Vraag om hulp. Als je iets niet begrijpt, vraag dan aan je leraar hoe het zit.	
Heb realistische verwachtingen. Moet je per se gemiddeld een acht op je rapport hebben?	
Stel voor jezelf vast met welk resultaat je tevreden mag zijn.	
Ontdek waar je goed in bent. Fixeer je niet op het vak waar je niet goed in bent. Richt je op je sterke kanten.	
Wees tevreden met jezelf. Onthoud, hoe je cijfers ook zijn: je hebt je eigen gaven, want je bent een schepsel van God.	

