

KLAAR VOOR DE BRUGKLAS

BEREID JE VOOR OP EEN STERKE START

Jarno Bakker

Schrijver: Jarno Bakker

Coverontwerp: Lisette de Vries

ISBN: 9789403878218

© Jarno Bakker

Dit boek is voor jou (en alleen voor jou)

Misschien vind je de brugklas superleuk.

Misschien vind je het spannend.

Misschien voel je allebei tegelijk, dat kan ook.

De brugklas is een nieuw avontuur. Je krijgt nieuwe vakken, nieuwe docenten, nieuwe klasgenoten en een school die waarschijnlijk veel groter is dan je gewend bent.

Dat is best veel.

En als er veel verandert, gaat er van alles door je hoofd. Soms fijne gedachten, soms drukke gedachten, soms kriebelige gedachten waarvan je niet precies weet waarom ze er zijn.

Dit boek is er om je te helpen met alles wat er **van binnen** gebeurt als er **van buiten** veel verandert.

Niet omdat er iets mis is met jou maar juist omdat dit bij iedereen gebeurt. Ook bij kinderen die er heel stoer uitzien. Ook bij kinderen die zeggen dat ze nergens last van hebben. Echt waar.

Dit boek is voor jou.

Voor jouw gedachten, jouw gevoelens, jouw vragen, jouw lef. Je hoeft het met niemand te delen als je dat niet wilt. Je mag er in schrijven, tekenen, krassen, bladeren, terugbladeren; alles is goed.

Waarom de brugklas spannend mag zijn

Spanning betekent niet dat je iets niet kunt.

Spanning betekent dat je iets nieuws gaat doen.

Iedereen voelt spanning als er iets groots verandert. Je lichaam denkt dan: *“Oei, wat gaat er gebeuren?”* en stuurt een heleboel energie door je buik en je hoofd.

Dat is normaal. Dat hoort erbij. En het gaat vanzelf weer weg.

In dit boek leer je hoe je:

- rust vindt als je hoofd druk is
- jezelf blijft, ook als anderen iets anders doen
- vrienden maakt zonder te forceren
- omgaat met online gedoe
- kleine stapjes zet die je sterker maken

Je hoeft niet alles in één keer te kunnen. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen jezelf mee te nemen en dat kun jij.

Hoe je dit boek gebruikt

Dit is geen boek dat je in één keer uit hoeft te lezen. Je kunt het openslaan waar je wilt. Je kunt stukjes overslaan. Je kunt terugbladeren. Je kunt het lezen op de bank, in bed, in de auto, of stiekem in de pauze.

In elk hoofdstuk vind je:

- **korte stukjes tekst** (want lange lappen zijn saai)
- **mini-oefeningen** die je meteen kunt doen
- **kleine challenges** die je helpen groeien
- **voorbeelden** die herkenbaar zijn (en soms een beetje grappig)

Niets is verplicht.

Alles is bedoeld om jou sterker, rustiger en zekerder te laten voelen.

Dit boek is jouw plek.

Jouw gids.

Jouw rugzak vol handige dingen voor een sterke start.

Hoe dit boek in elkaar zit

Misschien vind je het fijn om te weten hoe dit boekje is opgebouwd. Het bestaat uit vijf delen. Elk deel helpt je op een andere manier, een beetje zoals levels in een game (maar dan zonder monsters).

DEEL 1 - Je nieuwe wereld

Hier ontdek je wat er allemaal verandert als je naar de brugklas gaat en waarom dat soms kriebelt.

DEEL 2 - Jezelf meenemen

Dit deel gaat over jou: je gedachten, je gevoelens, je zelfvertrouwen en hoe je rustig blijft als alles nieuw is.

DEEL 3 - De mensen om je heen

Nieuwe klas, nieuwe vrienden, nieuwe docenten. Hier leer je hoe je jezelf blijft tussen al die nieuwe gezichten.

DEEL 4 - Slim omgaan met schoolstress

Soms raakt je hoofd vol. Soms komt alles tegelijk. In dit deel vind je trucjes die écht helpen.

DEEL 5 - Jij groeit vanzelf

Je hoeft niet alles meteen te kunnen. Hier ontdek je hoe je stapje voor stapje groeit in de brugklas.

Extra's

Handige dingen voor tussendoor: checklists, mini-oefeningen, “wat als...?”-pagina's en een gespreksopdracht voor thuis.

Je kunt beginnen waar jij wilt. Dit is jouw boek en jij bepaalt hoe je het gebruikt.

DEEL 1 - Je nieuwe wereld

Je gaat een nieuwe wereld binnen: een grotere school, meer mensen, meer vakken, meer... alles.

Dat kan leuk zijn én spannend tegelijk.

In dit deel ontdek je wat er allemaal verandert en wat juist hetzelfde blijft. Je leert waarom je buik soms kriebelt en hoe normaal dat is.

Dit is jouw eerste stap in die nieuwe wereld, en je hoeft hem niet alleen te zetten.

1. Wat er verandert (en wat hetzelfde blijft)

2. Je hoofd als rugzak

1. Wat er verandert (en wat hetzelfde blijft)

Je gaat naar een nieuwe school. Dat is best een grote stap. Misschien voelt het alsof je hele leven verandert. En een beetje *is* dat ook zo. Maar niet alles verandert. Sommige dingen blijven precies zoals ze waren. En dat is fijn om te weten.

Laten we eerst eens kijken naar wat er allemaal nieuw is... en daarna naar wat gewoon lekker hetzelfde blijft.

Nieuwe school

Je school wordt waarschijnlijk groter. Veel groter. Met gangen waar je misschien in het begin een beetje in verdwaalt. Dat is normaal. Iedereen loopt in de eerste weken minstens één keer de verkeerde kant op. Soms zelfs naar de verkeerde verdieping.

Nieuwe mensen

Je krijgt nieuwe klasgenoten. Sommigen vind je meteen leuk. Sommigen moet je nog leren kennen. Sommigen vind je misschien een beetje gek. Dat hoort erbij. Je hoeft niet met iedereen vrienden te worden, je hoeft alleen jezelf te blijven.

Nieuwe gewoontes

Je krijgt een rooster. Een kluisje. Verschillende docenten. Misschien zelfs een schoolpas. Het voelt in het begin alsof je honderd dingen moet onthouden. Maar geloof me: na een paar weken voelt het alsof het altijd zo geweest is.

Waarom verandering soms kriebelt

Verandering geeft je hersenen een soort “*Oei, wat gebeurt hier?*”-signaal.

Daarom krijg je soms:

- kriebels in je buik
- een druk hoofd
- een beetje wiebelige gedachten