



# RAPPORT TEGEN STRESS OP SCHOOL

MEER DAN YOGA EN EEN STRESSBAL



vlaamse  
scholieren  
koepel

een rapport van de Vlaamse Scholierenkoepel  
augustus 2017



vlaamse  
scholieren  
koepel

### **Over de Vlaamse Scholierenkoepel**

*De Vlaamse Scholierenkoepel (VSK) vzw is de netoverschrijdende koepel van leerlingenraden en de officieel erkende spreekbuis van de scholieren in Vlaanderen. De vereniging is een vereniging voor en door scholieren uit het secundair onderwijs en wil ervoor zorgen dat scholieren betrokken worden in het onderwijs(beleid). VSK gelooft dat goed onderwijs wordt gerealiseerd mét jongeren. Momenteel zijn er meer dan 750 leerlingenraden aangesloten bij de vereniging. [www.scholierenkoepel.be](http://www.scholierenkoepel.be)*

# Naar een kookpunt

Laten we maar meteen met de deur in huis vallen: leerlingen kampen met zeer veel schoolstress. Dat school voor een beetje stress zorgt is normaal, maar te veel stress kan negatieve gevolgen hebben op zowel hun welzijn als hun schoolprestaties. Dat meer dan 3 op 4 leerlingen aangeven met schoolstress te kampen (zie kader) is hoe dan ook een zorgwekkende vaststelling.

Samen met scholieren gingen we daarom tijdens het afgelopen schooljaar op zoek naar wat precies de bronnen zijn van deze schoolstress. We namen een grootschalige bevraging af en organiseerden een Scholierencongres over het thema. Uit al deze inbreng van leerlingen konden we **vier belangrijke lessen** trekken.

Meteen zochten we samen met scholieren ook naar concrete recepten die scholen kunnen toepassen om echt iets aan stress te doen. Dat bleek niet zo eenvoudig. Met een stressballetje of een yoga-sessie kan je misschien tijdelijk wel wat stoom aflaten, maar om een langduriger effect te bereiken is het nodig om heel wat tradities en gewoontes op scholen ook in vraag te durven stellen. We hebben de in totaal **32 recepten** gerangschikt per les en hopen dat leerkrachten, directies en beleidsmakers er snel mee aan de slag zullen gaan. Wat leerlingen betreft liever vandaag, dan morgen.



## Over stress op school

In 2017 peilden we naar stress bij zo'n 6000 scholieren. Enkele opvallende resultaten:

- 76,8% van de leerlingen die de vragenlijst invulden geeft aan stress te krijgen van school (van 'een beetje' tot 'heel veel')
- meisjes geven meer aan veel stress te krijgen door school dan jongens
- Bij meer dan 4 op de 5 leerlingen (81,4%) zijn toetsen en examens de grootste bron van stress
- Meer dan de helft van de leerlingen met schoolstress geeft aan de stress hen vermoeidheid, onrustige gedachten en gepieker bezorgt
- Meer dan een derde van de leerlingen stelt duidelijk dat hun school 'helemaal niets' doet tegen die schoolstress.

Interesse in alle cijfers? Stuur ons een mailtje via [info@scholierenkoepel.be](mailto:info@scholierenkoepel.be)

# 4 LESSEN UIT DE PEILING

# Les 1: verslaafd aan punten

Een school zonder punten is als een café zonder bier. Zo lijkt het toch. De drang naar punten en rapporten zit diep ingebakken in de hoofden van directies, leerkrachten, ouders en... leerlingen. Die rapporten en puntenbladen brengen structuur in het leren van leerlingen. Punten lijken zwart op wit te tonen of leerlingen goed bezig zijn, leerkrachten kunnen makkelijk afvinken of een leerling een doel bereikt heeft en ouders zien in één oogopslag de prestaties van hun kind. Iedereen op school is verslaafd aan de cijfers. En dat zorgt voor een voortdurende **race** van rapport naar rapport met als finish een goed eindresultaat.

En wie punten wil, moet op school natuurlijk **toetsen en examens** maken. En uiteraard verbaast het niet dat net die evaluatiemomenten voor de meeste stress zorgen op school. Maar leerlingen steken dus ook de hand in eigen boezem. Ze kunnen zelf moeilijk afkicken van die 'punten-drug'. Over een schoolwerk dat niet op punten staat, wordt al snel wat lacherig gedaan. Waarom zou je daar veel tijd in steken als er voor ander schoolwerk wel punten te verdienen zijn? Hoort die evaluatiestress niet gewoon bij het leven op school? En bereidt ons dat niet voor op het hoger onderwijs of op de arbeidsmarkt?



Maar tegelijk liggen scholieren wakker van de negatieve bijwerkingen. Punten zorgen voor vergelijkingsdrang en haantjesgedrag. Een **klasgemiddelde** is dan weer een weinig zeggend cijfer en draagt niet bij aan het

leerproces. Het zorgt er enkel voor dat je je als leerling constant moet meten met de klas. Ook lokken cijfers uit dat er steeds gekeken wordt naar de buizen en de tekorten. Dit zorgt mee voor demotivatie. Scholieren getuigen ook dat punten niet alles vertellen. Een leerling drukte het zo uit: 'we hebben dromen, gevoelens, passies en interesses. Die kan je niet uitdrukken in percentages.'

Scholieren juichen dan weer wel toe dat leerkrachten zoeken naar alternatieven voor de klassieke toetsen. Maar groepswerken, GIP's en spreekbeurten zijn niet altijd een succes. Leerlingen laten vaak blijken dat die kunnen leiden tot frustraties. De stress om voor de klas te presteren en het risico op samenwerkingsproblemen spelen hen soms parten. Maar laat dit de zoektocht naar frisse evaluatiemethodes niet in de weg staan.

*“Ik ben meer dan mijn punten alleen”*

Leerlingen willen nog niet de radicale stap maken naar een school zonder punten, maar laten we allemaal samen starten met afkicken. Naar school gaan moet veel meer zijn dan cijfers krijgen.

... aan de slag op school:



## Ga de strijd aan met de puntenverslaving: 5 recepten

### Anders evalueren

1

Het is belangrijk dat leerlingen de leerstof beheersen, maar er is meer dan één manier om na te gaan of dat het geval is. Laat daarom leerlingen aantonen dat ze mee zijn door hun eigen manier van evaluatie te kiezen. Maken ze er graag een presentatie over? Goed. Verwerken ze het liefst in een zelfgecomponeed liedje? Perfect. Of deze keer toch liever een traditioneel schriftelijk of mondeling examen? Ook prima!

### Maak komaf met uitstelgedrag

'Een week niets uitstellen', laat dat een opdracht voor de hele klas zijn. Door leerlingen er zelf acties rond te laten bedenken, gaan ze op verschillende manieren nadenken over uitstelgedrag: de psychologische theorieën die er rond bestaan, trucjes om het te bestrijden, TED-talks rond het onderwerp ...

2

### Uitstelgedrag? Ervaringen delen mag

Het stelt je als leerling gerust als je weet dat je niet de enige bent die wel eens iets uitstelt. Online met klas- of schoolgenoten ervaringen kunnen delen over uitstellen kan helpen. Een discussiebord op Smartschool, leerlingen die vlogs of blogs bijhouden ... het kunnen allemaal inspiratiebronnen zijn om er ook tijdens de lessen gemakkelijker over te praten. Probeer met de hele school de ervaringen van de leerlingen en de bestaande wetenschappelijke kennis rond het fenomeen te combineren. Zo komen jullie samen misschien wel tot een aantal sterke initiatieven die uitstelgedrag kunnen bestrijden.

3

### Weg met streepjes trekken

Scholieren motiveren in plaats van demotiveren, hoe doe je dat? Focus op het positieve van de leerling en moedig goed gedrag verder aan. Dat is veel efficiënter dan streepjes trekken voor ongewenst gedrag.

4

### Feedback in 2 richtingen

Door regelmatig een momentje met de hele klas samen te zitten om te babbelen over school en de sfeer in de klas, verdwijnen opgekropte frustraties naar de achtergrond. Tegelijkertijd is dat ook het ideale moment waarop de leerkracht zijn bezorgdheden, maar ook zijn complimenten, ten opzichte van de klas kan uiten. Een must voor een positieve sfeer!

5

# Les 2: school stopt niet aan de schoolpoort

Je diploma haal je niet zonder hard werken. Dat vinden leerlingen vanzelfsprekend. Leren vergt een hoop energie en inspanning. Leren kost ook tijd en dat vertaalt zich in een propvolle lesrooster met rond de 30 lessen per week. Dat is voor leerlingen al veel minder vanzelfsprekend, maar toch kloppen ze de uren. Wat helemaal niet logisch is volgens leerlingen, is dat die lessen blijkbaar niet volstaan om de leerdoelen te halen. Na een lesdag worden ze namelijk nog bestookt met schoolwerk en communicatie van de school.

Net als punten, is **huiswerk** een heilig huisje in ons onderwijs. We gaan ervan uit dat het nu eenmaal bij school en leren hoort. Is goed leren echt onlosmakelijk verbonden met huiswerk? Leerlingen hebben hun twijfels. Natuurlijk moet je leerstof inoefenen, feiten blokken of lessen voorbereiden, maar moet dat altijd thuis? Is het wel zo dat je na een lange lesdag echt alle lessen moet herhalen om goed bezig te zijn? Voor leerlingen is het doel en de meerwaarde niet altijd duidelijk. En dat gepreek over het belang van steeds je lessen te herhalen, is voor leerlingen verouderd. Net zoals werknemers en werkgevers zoeken naar een evenwicht tussen werk en privé, willen ook leerlingen samen met leerkrachten zoeken naar een gezonde balans tussen school en vrije tijd.



Daarnaast geven leerlingen ook aan dat een **stage** waardevol is, maar soms voor heel wat stress zorgt. Gebrekkige begeleiding,

onnuttige taken of een plek die niet echt aansluit bij je richting. Ook de geïntegreerde proef, de **GIP**, is berucht bij leerlingen als bron van kopzorgen. Zo'n groot project kan je nooit helemaal loslaten, bestaat uit een hele hoop onderdelen en weegt enorm door op je eindresultaat. Je hebt in zo'n jaar constant het gevoel beoordeeld te worden. Zo'n stageplek of een GIP kunnen het evenwicht tussen school en vrije tijd overhoop gooien.

*“Als ik ziek thuis zit, dan maak ik me zorgen over mijn schoolwerk”*

En die **vrije tijd** van leerlingen is een kostbaar goed. Als jongere heb je echt wel een hoop mogelijkheden om buiten school nieuwe, waardevolle dingen te leren, mensen te ontmoeten, te groeien als persoon ... Dans, muziek, film, jeugdbeweging ... Op school krijgen ze vaak het signaal dat voor zulke zaken op school gewoon geen tijd is. 'Een school kan toch niet alles aanbieden. We hangen vast aan strikte leerplannen en eindtermen.' Doodjammer, maar laat leerlingen dan minstens de ruimte om in hun vrije tijd wel volledig te gaan voor hun passie en interesses.

Een veel genoemde boosdoener zijn **digitale leerplatformen**, zoals Smartschool. Leerlingen hebben het al vaak gezegd: 'superhandig middel, maar laten we samen afspraken maken over het gebruik'. Want nu krijg je soms gekke toestanden. Dat een leerkracht om 19u 's avonds nog een taak geeft voor de volgende dag, is echt niet oké. Leerlingen worden al sterk geprikkeld door nieuwe en sociale media. De school moet daar geen schepje bovenop doen en ook hengelen naar hun digitale aandacht. 'Je voelt je verplicht om steeds Smartschool

# *“School wil altijd op de eerste plaats staan in het leven van de leerlingen”*

te checken uit vrees iets belangrijks gemist te hebben’. Tijd dus om op de rem te gaan staan en eens de koppen bij elkaar te steken. En bovendien is zo’n leerplatform handig voor ouders om zo digitaal op de hoogte blijven.

Maar ouders betrekken is voor leerlingen echt wel meer dan gewoon met hen de punten delen via smartschool. En mogen we er trouwens zomaar van uit gaan dat elke leerling thuis wifi heeft?

Een aspect wat ook stevast werd genoemd in de bevraging en in gesprekken: **deadlines**. Leerlingen hebben een haat-liefde verhouding met die tijdsdruk. Enerzijds beseffen ze dat deadlines soms echt wel nodig zijn om werk af te krijgen en leerlingen vragen ook wel om die duidelijkheid. Maar anderzijds zorgen krappe deadlines ook voor onnodige druk op de ketel. Spring er als leerkracht dus voorzichtig mee om.





... aan de slag op school:

## Ga de strijd aan met schoolstress thuis: 7 recepten

### Stressvrij huiswerk

De lijst met excuses die leerkrachten al gehoord hebben voor het niet maken van huiswerk is ongetwijfeld vele pagina's lang. Maak met de leerlingen daarom duidelijke afspraken over huiswerk en deadlines. Zorg voor goede instructies, indien mogelijk met een voorbeeld. Als dan ook de link met de les en de leerstof nog duidelijk is, wordt huiswerk relevant en doen leerlingen er vast ook meer moeite voor.

1

2

### Slimme leerplatformafspraken

Smartschool is een handig leerplatform maar om 21u 's avonds nog een taak krijgen bezorgt scholieren onnodig veel stress. Vermijd dit soort toestanden door samen met de leerlingen regels rond het digitale leerplatform op te stellen.

### Taken- en toetsenplanning per klas

Toetsen, taken, presentaties ... het hoort allemaal erbij. Maar hebben jullie op school ook oog voor een leef- en haalbaar schema voor scholieren? Maak afspraken op schoolniveau en tussen de verschillende leerkrachten over de planning van toetsen en taken. Geef leerlingen daarbij ook een stem en vermijd zo een overvloed van opdrachten in een bepaalde periode.

3

### Stages in blokken

Eén dag per week op stage, om zich dan 7 dagen later weer helemaal opnieuw te moeten inwerken voor een volgende stagedag: tijdrovend, inefficiënt en daardoor ook een bron van stress. Organiseer stages daarom zoveel mogelijk in blokken. Zo kunnen leerlingen veel sneller wennen aan de nieuwe omgeving en diepere leerervaringen opdoen.

4

### Een leerling is meer dan een leerling

Een dag van een leerling bestaat uit meer dan enkel schoollopen. De combinatie van school, vrije tijd en hobby's is vaak een complexe puzzel. Waardeer als leerkracht die buitenschoolse interesses van je leerlingen: laat hen vertellen over projecten waar ze zich buiten de schooluren mee bezig houden, laat hen demonstreren wat ze kunnen met hun muziekinstrument ... Zo begrijp je meteen waarom leerling x de dag na zijn pianorecital een mindere toets maakte.

5

# 6

## De school als huiswerkplek

Niet iedereen kan thuis genieten van dezelfde goede omstandigheden (rust, materiaal, locatie, begeleiding). Geef leerlingen daarom de kans om huiswerk op school te maken. Door op school tijd en ruimte te voorzien krijgt iedereen dezelfde kansen.

## Sst, de leerling slaapt

Half 9 is voor veel leerlingen onmenselijk vroeg. Als de school later start is het dagschema beter afgestemd op het bioritme van jongeren en verschijnen ze frisser in de klas. Het geeft leerlingen die een verre verplaatsing moeten maken bovendien wat extra speelruimte om op tijd te komen. Laat de bel dus gerust een beetje later rinkelen!

# 7

# Les 3: school is vastgeroest

In gesprekken met leerlingen over hun school valt niet zelden het woord '**gevangenis**'. Een bewust straffe uitspraak, maar niet gelogen. Leerlingen krijgen echt wel een onbehaaglijk gevoel door een aantal keuzes bij de organisatie van de school.

De werkplek in bedrijven en organisaties is helemaal in verandering. HR-goeroes en arbeidexperts verketteren de prikklok, hebben de de mond vol van thuiswerk en voeren yogalessen in. Maar de **klas als leerplek** blijft vakkundig behouden. Vreemd. Want leerlingen geven aan dat ze soms 'zot worden' van een hele dag op een stoel te zitten. Leerlingen geven aan hun energie niet kwijt te kunnen en zich soms futloos te voelen. Onderzoekers zijn al lang niet meer zo zeker dat onze klassieke opstelling de beste leerresultaten geeft. En uit cijfers blijkt ook dat leerkrachten er minder en minder in slagen om de rust in hun klas te bewaren. Is die klassieke klasindeling dan nog wel van deze tijd? Zorgt die indeling niet alleen voor spanning en nervositeit? Tijd om te experimenteren. En dat mag gerust wat ambitieuzer dan de banken in een U-vorm te zetten. Is zittend leren wel de beste houding? Is er niet meer nood aan sport en beweging?



Daarnaast geven leerlingen aan dat alle scholen halstarrig vasthouden aan een **standaardlesrooster**. Nochtans zijn scholieren niet zo overtuigd van een aantal tradities. Lange lesdagen zijn belastend en

stresserend. Ook vragen leerlingen zich af of 8u30 nu echt het beste startuur is voor een schooldag? En wat met de verdeling van de pauzes. Is dat wel zo logisch? Veel vragen en veel redenen om eens creatief dat rooster te onderzoeken. Maar de meeste scholen houden vast aan die klassieke lesweek. En dat is wel opvallend in een tijd van flexibele werkuren. Uiteraard zijn er wettelijke regels, maaar die laten echt wel wat meer variatie toe dan dat je nu op scholen ziet. Dus waarom niet eens experimenteren met wat er allemaal mogelijk is.

En dan zijn er nog die **regels en afspraken** op school die de sfeer op school doen bekoelen. Uiteraard zijn er schoolregels nodig. Die zijn zelfs belangrijk om een veilig klimaat te scheppen voor leerlingen. Maar als leerkrachten en directie er maar amper in slagen om een regel uit te leggen of te motiveren dan moet er iets veranderen. Absurde regels die strikt afgedwongen worden, geven leerlingen een bevreemdend gevoel. Voorrang van rechts in gangen, één trap alleen voor leerkrachten, niet op het gras lopen... En om leerlingen in de maat houden, ontstaan er overdreven systemen rond straffen, zoals streepjes en attituderapporten. Die brengen heel wat negativiteit binnen. Dit vergroot de afstand tussen leerkrachten en leerlingen en creëren een gespannen sfeer. Leerlingen geloven dat een schoolreglement gedragen moet zijn. Dan krijg je meer een gedeelde verantwoordelijkheid om de regels na te leven, in plaats van enkel een sfeer van autoriteit en gezag.



## Ga de strijd aan met die vastgeroeste regels: 9 recepten

### Leerlingen schatten leerstof in

1

Bezorg iedere leerling aan het begin van het schooljaar een beknopt overzicht van de leerstof van dat jaar. laat hen dan al meteen inschatten welke blokken hen super of net minder interessant lijken. Doorheen het schooljaar kan je als leerkracht dan afwisseling voorzien tussen interessante en als minder interessant beoordeelde delen. Op delen die leerlingen als interessant beoordelen kan je dieper ingaan, voor wat minder interessant bevonden werd weet je dat je extra inspanningen moet leveren om de leerlingen toch te boeien.

### Lessen uit Harry Potter

2

Geen Griffendoer- of Huffelpuf-toestanden, maar binnen dezelfde richting kunnen oudere en jongere leerlingen die dezelfde richting volgen wel een soort familie vormen. Breng hen daarom met elkaar in contact en laat oudere leerlingen een mentor worden voor jongere studiegenoten. Die wisselwerking is leerrijk en nuttig voor beide partijen: jongere leerlingen voelen zich gesteund, oudere leerlingen voelen zich gewaardeerd.

### Klas als labo

Leren gaat goed als je je betrokken voelt bij de leerstof. Draai de functie van het klaslokaal daarom eens om: laat leerlingen de theorie zelf verwerken (via huiswerk, online...) en gebruik de tijd in het klaslokaal om samen rond de theorie te experimenteren, verdiepend te werken, te discussiëren over de inhoud van de lessen en elkaar te evalueren.

3

4

### Pedagogisch kwartiertje

Pech onderweg, het kan al eens gebeuren. Leerlingen die afhankelijk zijn van het openbaar vervoer om op school te geraken of ver weg wonen, kunnen nu eenmaal al eens te laat zijn. Ga hier als school flexibel mee om en straf leerlingen niet om iets waar ze zelf niet aan kunnen doen.

5

### Flexibiliteit in het lesrooster

De gedachte aan de stapel werk die hen nog ligt te wachten, hangt vaak als een zwaard van Damocles boven het hoofd van leerlingen tijdens andere lessen. Laat daarom wat flexibiliteit toe binnen het rooster. Geef leerlingen de kans om bepaalde lessen te 'skippen' en in plaats daarvan opdrachten te maken, te werken aan persoonlijke projecten, of de leerstof individueel te verwerken. Dit zorgt voor meer afwisseling, en een groter gevoel van vrijheid en verantwoordelijkheid.

## Boost de lessen

Ongemotiveerde leerlingen of leerlingen die schoolmoe zijn, elke klas heeft er wel een paar. Wil je ook deze leerlingen bij je lessen betrekken? Stap dan af van de klassieke lesmethode en geef je lessen een boost. Hoe? Door bijvoorbeeld historische taferelen na te spelen in de les geschiedenis of een schouderwervel te boetsen tijdens de les biologie. Zet je eens samen met de scholieren en brainstorm over nieuwe creatieve ideeën.

6

7

### De studie als ontstressmoment

Een zieke leerkracht, een vast springuur ... leerlingen hebben regelmatig een uurtje studie te overbruggen op school. Dat kan perfect georganiseerd worden om bij leerlingen een beetje rust in hun drukke schooldag te brengen. Organiseer de studie buiten bij mooi weer, of zorg voor comfortabele zetels (een 'snoezelhoek'). Zo zullen leerlingen automatisch ook meer te genieten zijn tijdens lange studie-uren.

8

### Uitleven tijdens L.O.

Niet elke leerling is gepassioneerd door voetbal of basketbal, waardoor het enthousiasme tijdens de les L.O. al eens in een dip kan zitten. Zo'n uurtje sport in het lessenrooster kan nochtans wonderen doen om je even volledig te uit te leven en andere zorgen te vergeten. Zorg er dus voor dat elke leerling eens een sport kan doen die hem of haar interesseert. Waarom bijvoorbeeld eens geen potje cricket spelen in plaats van voetbal?

## Digitaal schoolmateriaal

Per ongeluk je handboek of schoolagenda vergeten en om die reden straf krijgen: het spookt vaak in de hoofden van leerlingen. Hoe meer schoolmateriaal er digitaal kan geconsulteerd worden, hoe kleiner de kans om iets te vergeten. Geef iedere leerling daarom een tablet waarop ze zowel hun agenda als hun lesmateriaal kunnen bekijken. Geen rugpijn meer voor de leerlingen door al die boeken mee te sleuren, geen kopzorgen meer voor de leerkrachten door leerlingen die hun materiaal niet bij hebben. Bonus: het vermijdt het dubbele werk van agenda's digitaal en op papier in te vullen.

9

# Les 4: moeilijk om jezelf te zijn op school

Meer en meer stemmen binnen onderwijs beklemtonen de opdracht van de school om jongeren te vormen tot echte 'burgers' in onze samenleving. En wil je als school die uitdaging aangaan, dan is het belangrijk om als school te vertrekken vanuit de eigen **identiteit** van leerlingen. Maar scholieren ervaren een aantal drempels om zichzelf te zijn op school.

*“Op school voel ik mij vaak een nummer. Na 5 jaar kennen ze mijn naam nog niet”*

En voor leerlingen begint dit bij de **klasgroep**. Openheid, respect en verdraagzaamheid zijn niet altijd vanzelfsprekend. “Soms durf ik mijn mening niet zeggen uit schrik voor reactie”. Ook worden leerlingen wel eens afgerekend op ‘te anders zijn’. En dat maakt het natuurlijk niet gemakkelijk om je echt te tonen. Inzetten op die klasfeer is dus echt cruciaal. En daar speelt de leerkracht natuurlijk een grote rol, en dan vooral de klastitularis. Die titularis moet in samenwerking met de leerlingenbegeleiding en het leerkrachtenteam, zich verantwoordelijk voelen voor de klas, de sfeer bewaken en stimuleren.

Leerlingen geven sterk aan dat er op school nog te **weinig aandacht is voor de persoon** achter de leerling. De identiteit van leerlingen wordt bedolven onder punten, lesdoelen, regels en structuren. Het schoolteam heeft niet de tijd of maakt te weinig tijd om de leerling echt te leren kennen. Daarin investeren kan voor de school een hele hoop opportuniteiten opleveren: een nauwere band school-leerling,

begeleiding op maat en het verbeteren van de studiekeuze-advies. Nu maken leerlingen nog te vaak een foute studiekeuze en dat is het begin van een heleboel negatieve gevoelens en stress.



Tijdens discussiemomenten ontspoon er vaak een discussie over **kledingregels**. Leerlingen begrijpen wel dat niet alles zomaar moet kunnen. Maar doorgedreven en soms ‘belachelijke’ kledingregels belemmeren de identiteit van leerlingen en dat zorgt voor frustraties. En dat mondt dan weer uit in een luide roep om als leerling meer zelf **mede-eigenaar** te worden van de school. Ze vinden het idee echt achterhaald dat leerlingen een soort bezoeker of zelfs buitenstaander zijn op school. Het zijn de leerkrachten, directie en schoolbestuur de school in handen nemen en organiseren. Als leerling het gevoel hebben dat je mee de school kan verbeteren, veranderen en versterken zou een heleboel stress en frustraties wegnemen.

*“De school moet ook van de leerlingen zijn”*

... aan de slag op school:



## Ga de strijd aan met drempels die leerlingen ervaren om zichzelf te zijn: 11 recepten

### Solliciteren bij leerlingen

1

Wanneer je een leerkracht aanneemt weet je natuurlijk nooit helemaal zeker of de persoon in kwestie een goede band gaat kunnen opbouwen met de leerlingen. Een proefles kan al veel duidelijkheid scheppen, en zo krijg je ook meteen de mening van de doelgroep. Of waarom leerlingen niet meteen betrekken bij het sollicitatiegesprek? Wees creatief!

2

### Elke leerkracht als leerlingencoach

Dat een leerkracht zijn vak door en door kent, vindt iedereen niet meer dan logisch. Maar nog crucialer is hoe ze omgaan met jongeren. Dat is een vaardigheid die kan aangeleerd worden en die de focus zou moeten zijn van elke lerarenopleiding.

### Leerlingenfeedback

Of je nu een online een pizza bestelt of je deelneemt aan een studiedag ... altijd word je om je mening gevraagd om de dienstverlening nadien nog beter te maken. Dat is ook perfect mogelijk in de klas, zeggen leerlingen! Scholen kunnen de feedback die leerlingen aan hun leerkrachten geven daarna dan gebruiken in hun personeelsbeleid.

3

### Studierichtingenbeurs

Elke leerling in de juiste studierichting, wie kan daar nu tegen zijn? leerlingaantallen even voor wat ze zijn, en zorg ervoor dat leerlingen echt weten waarvoor ze kiezen. Een studierichtingenbeurs op schoolniveau (maar waarom ook niet met alle scholen van de stad of regio samen?) zorgt ervoor dat leerlingen alle info krijgen die ze nodig hebben om goed te kiezen. Laat leerlingen die de richting volgen zelf aan het woord en laat toekomstige leerlingen ter plekke dingen uitproberen.

4

5

### Tijd voor een goed gesprek

Neem als leerkracht de tijd gewoon eens met leerlingen te praten. Over hun voortgang op school, maar ook over hoe ze zich voelen. Zoek een goed evenwicht tussen de scholier als lerende en de scholier als mens. Geef leerlingen de kans om zelf aan te geven welke extra begeleiding ze nog missen en hoe ze hier aan willen werken. Zoek samen naar de beste oplossingen.

### Alarm! Ongedragen schoolregel gespot

Een regel die niet begrepen of gedragen wordt, wordt hoogstwaarschijnlijk ook minder snel gevolgd. Geef leerlingen daarom inspraak in het schoolreglement. Voorzie een soort alarmprocedure waarbij leerlingen, als ze voldoende steun kunnen vergaren, bepaalde schoolregels waar ze het niet mee eens zijn kunnen laten herbekijken.

6

### Schoolkosten op maat

7

Leerlingen die om financiële redenen niet deel kunnen nemen aan bepaalde schoolactiviteiten... het kan bijzonder pijnlijk zijn. Probeer schoolkosten altijd zo laag mogelijk te houden. Ga niet uit van standaard kosten die voor alle leerlingen gelden, maar bekijk de situatie van elke leerling (discreet) individueel en maak schoolrekeningen op maat.

8

### Leerlingenvakbond

Leerkrachten hebben een vakbond, waarom leerlingen niet? Laat leerlingen hun eigen syndicaat opstarten, die de belangen behartigt en het mogelijk maakt om op gelijkwaardige voet met de school te discussiëren.

### Iedereen gelijk voor de wet!

Conflicten tussen leerlingen onderling, of tussen leerlingen en directie, leerkrachten of schoolpersoneel: elke school krijgt er wel eens mee te maken. Een officieel intern vrederecht op school waar conflicten onderling kunnen uitgeklaard worden kan zo'n bemiddeling een eerlijker karakter geven.

9

10

### Samen uit, samen thuis

Sommige klassen die consequent een uur langer les hebben dan andere, dat zorgt al eens voor onvrede. Een goed opgesteld uurrooster kan dat makkelijk oplossen!

11

### Laat leerlingen zijn wie ze zijn en dragen wat ze dragen

Een leerling die zichzelf kan zijn op school, voelt zich beter in zijn vel. Piercings, tatoeages, haarstijlen, kledingstukken ... ze geven allemaal uitdrukking aan de persoonlijkheid van leerlingen. Moeten die schoolregels daarrond daarom echt zo streng?