

Een Brief aan de Jeugd.

07/03/2023

Door Emilia Sameyn

Eerst en vooral laat je deze brief niet bang maken voor het middelbaar en pubertijd. Wat er ook gebeurt, je geraakt er wel door. Neem het van mij aan, het valt allemaal wel mee. Deze brief is ook enorm lang, lees het gerust niet in één keer, of lees het later als je ietsje ouder bent en het beter kan begrijpen.

Wat is het Middelbaar?

In België gaan kinderen naar het middelbaar van hun 12de tot 18de normaal gezien. Mijn tekst is bedoeld om kinderen van 10 tot 18 te helpen, door mijn levenslessen te delen. Iedereen zijn middelbare school is anders, en iedereen's persoonlijke ervaring is anders. Toch vind ik het belangrijk om mijn kennis te delen met de jeugd zodat ze er iets aan kunnen hebben.

Het middelbaar; Voor sommigen is het de tijd van hun leven. Voor anderen een moeilijke periode waardoor je heen moet en waarvan je blij bent dat u er vanaf bent. Ik behoor tot die laatste groep. Het middelbaar is moeilijk. Veel huiswerk en veel toetsen. Vooral de laatste twee, drie jaren zijn moeilijk. Soms moest ik huilen, soms werd ik boos. Maar ik ben er door geraakt en daar ben ik blij om. Toegegeven, ze geven jongeren eigenlijk te veel werk, je zit al acht uur per dag op school en als je dan eindelijk thuis bent heb je nog eens huiswerk ook. In de laatste twee jaren van het middelbaar en in het hoger is het normaal dat je elke dag iets doet voor je schoolwerk. Zodra je een taak krijgt begin je er best zo vroeg mogelijk aan, dan ben je er al vanaf, en je hebt dan genoeg tijd om eraan te werken voor het geval er iets misgaat.

Geeft niet op. Je kan maar een richting proberen en zien of het lukt. Het is niet erg als je ooit naar het BSO moet, daar leer je ook handige dingen.

Laat je ook niet doen door de mening van anderen. Na mijn 6de leerjaar zei de juf dat ik 'te dom' was voor het ASO, maar kijk ik heb mijn diploma behaalt voor ASO en daarna een Master diploma animatiefilm behaalt!

Zoals ik zei, sommigen zeggen dat het middelbaar 'de tijd van hun leven is', ik vind dit eigenlijk geen waar. Tieners willen volwassen worden en volwassenen willen hun tiener tijd terug. Het is eigenlijk belachelijk.

Het is simpel: Doe je best voor school en probeer te genieten van je jeugd.

Als volwassene kan je zelf je eigen lot in handen nemen, gaan en staan waar je wilt.

Dus als je de tijd van je leven wil beleven, probeer je eigen leven dan aan te passen. Doe iets wat je graag doet en geniet van de kleine dingen van het leven.

Je bent nooit te oud om uit te gaan of de tijd van je leven te beleven. Je bent nooit te oud om bijvoorbeeld te schommelen of met autootjes te spelen. Een goede vriend van mij is ingenieur voor de NMBS, en thuis speelt hij ook nog met autootjes.

Veranderingen in het middelbaar:

Het middelbaar ging gepaard met veel veranderingen. Juffrouws en meesters worden plots 'mevrouwen en meneren' Je moet dan zeggen 'mevrouw' met dan hun achternaam.

Zoals 'Mevrouw Steenkiste' of 'Meneer Vanderdonk'. Speeltijd wordt pauze genoemd.

Je krijgt plots les in verschillende lokalen door verschillende leerkrachten. In het begin vond ik dit eng. Maar achteraf gezien was dit wel goed.

Als één leerkracht je niet wil hebben, dan is het maar één leerkracht van de zovelen. Zorg dat je goed de weg kent van het gebouw, vraag desnoods een kaart en een lessenrooster. Zorg ook dat je weet waar de infobalie is, of vraag hulp aan een volwassene.

Wees nooit bang om hulp te vragen aan je ouders, familie, leerkrachten of vrienden. Soms zal je misschien denken, 'Ik ben boos, want dit lukt niet, en dat lukt niet, vervloek die stomme lessen en taken.' Als je boos bent, of als lessen en taken 'stom' zijn, dan kan je best hulp vragen. Als leerkrachten je zien klagen gaan ze denken dat je niet gemotiveerd bent, maar als je hulp vraagt dan zullen ze dat aanvaarden en dan zal je er geraken.

Ik vind het jammer hoe smartschool door de leerkrachten gebruikt kan worden. Het is handig omdat je zo niet meer je agenda moet invullen en omdat je dan kan zien welke taken je hebt, en je kan taken doorsturen wat papier en inkt bespaard. Maar ik keur het niet goed dat een leerkracht 's' avonds of tijdens het weekend zomaar een taak kan verzinnen en dat zomaar online kan zetten 'tegen de volgende les' zonder dat ze het tegen de leerlingen hoeft te zeggen.

Soms zal je een beetje toneel moeten spelen zoals: opdrachten doen waar je het nut niet van inziet, je zal een beetje moeten doen alsof je school en bepaalde lessen leuk vind. Knik soms zachtjes ja tijdens de les als je het begrijpt. Stel een vraag als je iets niet begrijpt, als je veel vragen hebt, schrijf het misschien rap op en stel ze na de les.

Als men dingen vermenigvuldigd in het middelbaar schrijft men met een punt . in plaats van een x. $5 \times 5 = 10$ wordt $5.5 = 10$

Je leert dan ook rekenen met letters zoals (a,b,c) in plaats van cijfers (1,2,3,...)

Zo'n letter wil zeggen dat je niet weet wat het getal is, dus dan maken ze algemene stellingen zoals $a+a=2a$, $a \cdot a=2a$, enzovoort.

Vooral de stelling van Pythagoras is belangrijk $a^2+b^2=c^2$ maar dat ga je wel zien op school. Niet teveel zorgen over maken.

Wat Als Je Gepest Wordt?

Als iemand iets doet of een grap maakt dat je niet leuk vind, zeg dit dan duidelijk tegen hun. 'Wil je daar alstublieft mee stoppen?'

Probeer een goede houding aan te nemen: Loop recht op, en kijk vooruit met je kin omhoog. Pestkoppen worden namelijk aangetrokken door kinderen die 'zwak' overkomen, dat wil zeggen: ze kijken naar beneden en praten niet veel.

Als iemand je slaat, of dingen blijft zeggen die je niet leuk vind, zeg dat dan tegen een leerkracht. Als je in de buurt bent van een leerkracht is de kans klein dat ze jou iets zullen aandoen.

Ik weet nog dat iemand mij op school een streber noemde, ik dacht dan 'Oei, ik zal wat minder vragen en wat minder mijn best doen.' maar achteraf gezien was dat eigenlijk een compliment, en moest ik gewoon zo verder blijven doen.

Als je wordt gepest, zeg dit tegen een leerkracht en je ouders.

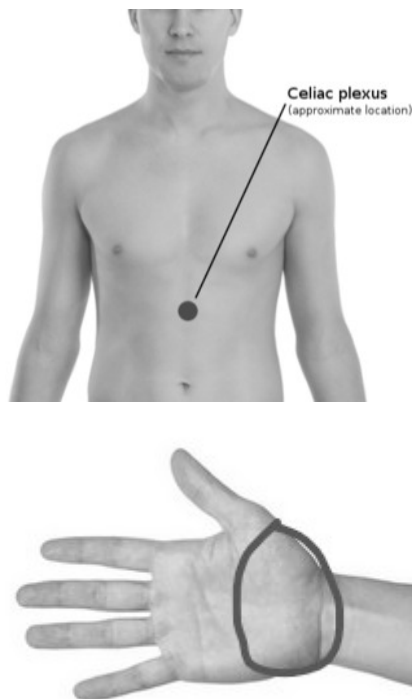
Als er de kans bestaat dat je in elkaar geslagen kan worden, loop dan weg.

Roep desnoods luid, dan zal er misschien iemand komen kijken wat er aan de hand is.

Als je niet kan vluchten en jezelf moet verdedigen weet dan het volgende:

De ogen, keel, kruis en knie zijn de zwakke schakels van mensen.

Dus als je u moet verdedigen boks dan daar. Je kan ook boksen in de solar plexus, zo raakt je tegenstander buiten adem, zie foto:



Boks met de onderkant van je handpalm, zoals in karate. Zo bezeer je uw eigen hand niet. Schop niet, want als je op één been staat kunnen ze jou doen vallen. Je kan als je tijd hebt gaan rennen, push-ups doen, of gewichtheffen zodat je uzelf beter kan verdedigen. En zo blijf je ook gezond. Of, nog beter, je kan lessen zelfverdediging volgen.

Laat je niet doen door pesters. Sommige mensen zoeken gewoon altijd een reden om te pesten, de éne keer pesten ze iemand omdat die een lelijke boekentas heeft en zodra hij een andere boekentas heeft pesten ze hem omdat hij lelijke schoenen heeft. Laat je ook niet doen door slechte opmerkingen. Onthou: Stokken en stenen kunnen mijn botten breken.

Maar woorden zullen me nooit pijn doen.

Haters gonna hate.

Wees jezelf. Desnoods kan je terug lachen met de grappen die ze maken, of ze gewoon negeren.

Je kan ook gewoon vragen: 'Wat zeg je nu?' of 'Waar slaat dit nu op?'

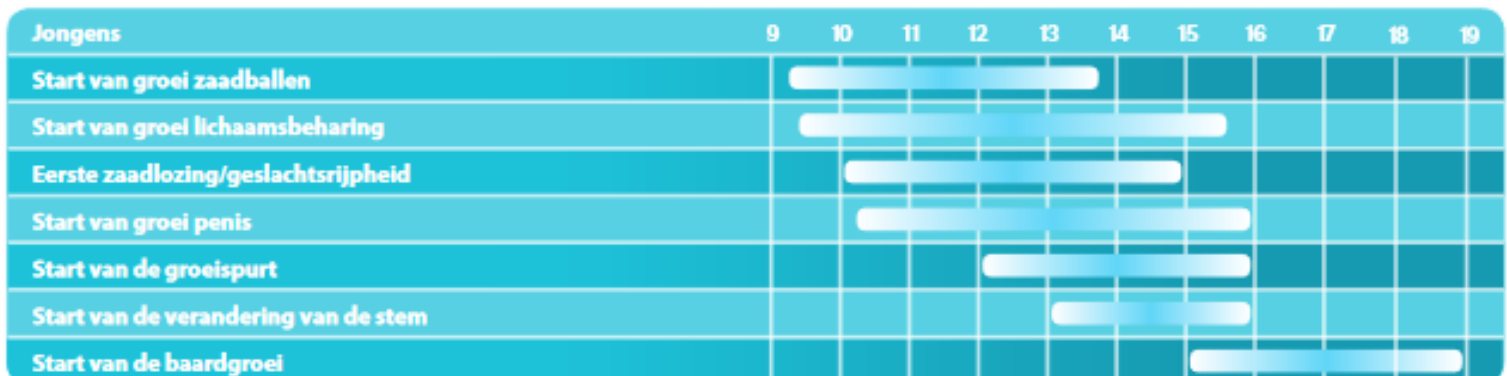
Pubertijd

Misschien ben ik niet de juiste persoon om over pubertijd te praten. Aangezien ik een transvrouw ben (een vrouw in een mannenlichaam), niet veel mensen zijn een transvrouw, dus mijn ervaring is mogelijk zeldzaam. Maar dit was mijn ervaring. Rond mijn 12de kreeg een dons op mijn bovenlip, de eerste snor haren, Ik vond dit eigenlijk enorm spannend. Ik was benieuwd naar hoe ik ging veranderen en eruit ging zien. Ik weet ook nog dat er rond die periode een lang haartje aan mijn bovenbeen was gegroeid. Ik had last van puberpuisten van mijn 13de tot mijn 16de denk ik. Af en toe heb ik nog zo'n puist op mijn gezicht, lol. Ik kreeg mijn baard in de keel tussen mijn 14de en 15de. Als je een jongen bent, slaat je stem vaak over (hij gaat van hoog naar laag) als je stem dieper wordt, maar dat gaat vanzelf over.

Eerst vond ik die veranderingen wel nieuw en spannend! Maar dan stond ik er gewoon onverschillig tegenover. Mijn lichaam ging zomaar vooruit en ik had daar zelf niet voor gekozen.

Over lichamelijke veranderingen wil ik verder niet uitbreiden, maar ik heb wel deze handige grafiek gevonden:

Het tijdverloop van de lichamelijke ontwikkeling bij meisjes en jongens



Bron: <https://www.voorlichtingsles.nl/uploads/het-tijdverloop-van-de-lichamelijke-ontwikkeling-4581.pdf>

Ze zeggen ook dat pubers impulsief zijn, ik bedoel, op bepaalde vlakken ben je nog een kind, maar je hebt opeens een groter lichaam. Ze zeggen dat pubers emotioneler zijn en sneller boos kunnen worden. Dat is geen excuus om stout te zijn, uiteraard.

Het is een periode waar velen fratsen en kattenkwaad uithalen. Ik heb dingen gedaan waarvan ik spijt heb. Zoals mensen gepest. Moest ik de tijd kunnen terugdraaien zou ik dat niet gedaan hebben. Sommige mensen doen dingen waarvan ze spijt hebben in hun pubertijd. Ze doen iets waarvan ze dachten dat het een beetje fout was, maar ze wisten niet dat het ZO ERG was.

Sommigen voelen zich dan enorm, enorm schuldig. Weet dan: iedereen heeft recht op een gelukkig leven, het is niet dat je een mens hebt vermoord hé? Fouten zijn er om uit te leren.

Je kan je verontschuldigingen aanbieden, mogelijk de schade proberen op te ruimen of te herstellen, en verder leven als een beter mens. Het verleden is het verleden, de toekomst lacht naar je toe.

Het is ook de periode waar je opzoek gaat naar jezelf. 'Is dit te kinderachtig, is dat te meisjesachtig?' 'Ben ik nu gothic, een cosplayer, een gamer, of????'

Uiteindelijk ben je gewoon jezelf. Het is oké en normaal dat je op zoek bent en het soms allemaal niet meer weet. Het is niet omdat je opzoek bent dat je daarom verdrietig bent. Eigenlijk zijn veel mensen, na de pubertijd nog opzoek naar wie ze zijn.

Sommige mensen ontdekken dingen over henzelf rond hun 25ste, of hun 45ste of misschien zelfs rond hun 65ste. Soms is de zoektocht belangrijker dan wat je uiteindelijk hebt gevonden.

Pubertijd is de tijd tussen kind en volwassenheid. Maar wat is volwassen?

Was ik volwassen toen ik 18 was? Als ik kijk naar mezelf als 18jarige was ik nog een naïef wanhopig kind. Was ik volwassen rond mijn 21ste? Toen ik in 2015 terug kwam uit Japan, na mijn uitwisseling van 3 maand? Ik had toen geleerd om mijn plan te trekken alleen.

Was ik volwassen geworden rond mijn 24ste? Toen ik had geleerd dat ik alleen kon zijn?

Dat ik niet wanhopig opzoek moet gaan naar liefde?

Ik weet nog dat men pubertijd aan mij beschreef als 'een wilde rollercoaster' van emoties en verandering. Ik vond dat nogal overdreven, maar achteraf gezien was mijn pubertijd inderdaad een wilde rollercoaster. Het was 6 jaar tienerdrama en belachelijke ruzies. Mijn hartje was af en toe gebroken, enzovoort. Alles is nu wat rustiger geworden.

Maar hé, er is altijd en overal drama. Het gras lijkt altijd groener aan de overkant, maar neen, ook daar is er drama. Laat je er niet door meeslepen.

Probeer niet te veel 'uit te zoeken' welke slechte dingen ergens gebeuren, soms zijn het je zaken niet. Als je over gebeurtenissen en drama wil praten, doe dit best één op één bij iemand of in een groep die los van de drama staat, vertel dan de zaken zonder namen te noemen, of gebruik nep-namen. Soms moet je denken, 'Ik ben nu niet bij die mensen, ik zal mij er geen zorgen over maken'.

Probeer veel of een paar vrienden te hebben, zowel online als offline. Helaas, het gebeurt vaak dat mensen elkaar negeren of zomaar laten vallen. Laat je niet doen door de koudheid van anderen, veel mensen zijn als vlindertjes, ze fladderen van de ene plaats naar de andere en je kan en mag ze niet in potjes gevangen nemen. Je kan mensen niet dwingen je vrienden te zijn.

Als je geen vrienden hebt, geef niet op, je zult ze wel vinden. Wees blij met hetgeen je vindt, ook al is het maar een klein gesprek.

De laatste 2 jaar in het middelbaar waren moeilijk. Iedereen was gelukkig wat rustiger en volwassener geworden (dus minder drama). Maar alles was ook zo saai. Na 4 jaar hetzelfde heb je het wel gehad. En neen, het was niet saai omdat de lessen makkelijk waren. Ik voelde me soms een geest die niets kon doen, wachtend op het moment dat ik afgestudeerd was.

Vergeet niet: Volhouden! Je geraakt er wel!

Gelukkig zijn er goede films, games en verhalen die mij door deze periode sleepten. Ik had ook een paar vrienden gelukkig. Ik had ook goede ouders en een lieve hond, maar niet iedereen heeft die luxe, dat weet ik nu.

Liefde

In de media lijkt het alsof het middelbaar een groot feest is. Kranten schrijven vol sensatie over de 'vuile dansjes' die jongeren met elkaar doen. Het hang natuurlijk af van school tot school. Maar het middelbaar was geen groot feest, het was een wereld van studeren en waar velen geen interesse hebben in een lief. Ik bedoel wat kan je doen als minderjarige? Je kan nergens naartoe. De wereld verkennen, het nachtleven en feesten is iets voor volwassenen en waar minderjarigen niet thuis horen, vind ik persoonlijk.

Ik was vaak eenzaam in het middelbaar, ik had toen nog niet geleerd dat alleen zijn veel voordelen heeft. Zoals: meer tijd, je kan doen wat je wil, enz.

Als je verliefd bent op een iemand, zeg het hen dan. Zoals men zegt. Een 'nee' heb je, een 'ja' kan je krijgen. Maar als je een 'nee' krijgt moet je die respecteren. Vergeet niet: een 'misschien' is een 'neen'. Stalken wil zeggen dat als iemand een 'nee' heeft gekregen maar toch blijft aandringen.

Je zal veel 'nee's' krijgen. Veel deuren die worden toegeslagen in je gezicht. Je hart kan gebroken zijn, en dat kan heel veel verdriet geven. Maar je went eraan, het maakt je sterker. Uiteindelijk, na al die afwijzingen, heb je iets van: 'Oké die persoon ziet mij niet zitten en dat is oké.' Ieder zijn ding. Het blijft wel een beetje jammer, maar het doet niet meer zoveel pijn als de eerste keer.

Soms kan je een intense ervaring met iemand hebben, en dan willen ze plots niets meer van je weten. Dit kan enorm pijn doen. Het zal een beetje verwarrend zijn. Maar je zal je erover zetten. Geen verdriet blijft eeuwig bestaan. Hou vol. Er licht aan het einde van de tunnel. Ik heb ook geleerd dat het gemis in golven komt, zodra ik dacht dat ik erover was, kwam het verdriet weer terug. Geef niet op, de golven zullen minder sterk worden, en jij zal er sterker uitkomen. Mensen kunnen zichzelf liefde geven, je kan een kussen knuffelen, of je hand op je borstkas leggen en de warmte voelen. Zie liefde als een warme kracht die overal is en alles samenhoudt.

Als je iemand graag hebt dan best om toestemming vragen, dan weet je zeker dat je niets verkeerd doet, bijvoorbeeld: 'Mag ik u kussen?' 'Mag ik de dans?' 'Mag ik een knuffel?' enz.

Je zult soms denken. Zal ik ooit wel een lief vinden? Iemand die van mij houdt? En het antwoord is: ja. Zolang je niet te veeleisend bent. Ik heb nog mensen gezien die zowel van binnen als van buiten lelijk waren, en zelfs zij geraakten aan een lief. De zogenaamde eenzame mannen de 'incels', denken dat een knappe vrouw zomaar op hun schoot zal vallen, en zijn verdrietig omdat dit niet gebeurt. Maar eigenlijk zijn ze gewoon een bende vrouwenhaters; die niet actief aan zichzelf werken of op zoek zijn naar liefde.

Op een afspraakje is het belangrijk dat je er goed uit ziet. Maar wees vooral niet gestrest. Zowel meisjes als jongens doen hun best om er zo goed mogelijk uit te zien, en zijn zo zenuwachtig maar uiteindelijk is het alsof ze een optreden doen zonder een publiek. Het is normaal dat je zenuwachtig bent, maar dat gaat wel over gaan.

Ik ken ook heel veel mensen die in het middelbaar nooit een lief of date hebben gehad, en dat is ook normaal. Je bent nooit te oud om ervaring op te doen.

Sommige mensen gaan pas opzoek als ze hun hoger diploma hebben behaald, of sommige mensen hebben geen behoefte aan een relatie.

Het is ook belangrijk dat je uw eigen grenzen opstelt over wat iemand anders bij jou mag doen. Bijvoorbeeld: 'Je ik zie je graag maar platonisch' of 'Je mag mij knuffelen maar niet meer dan dat.'

Sommige mensen denken dat als mensen geen seks hebben ze verkrachters worden, of depressief worden maar dit is geen waar. Mensen kunnen zonder seks, ze moeten maar masturberen.

Onze cultuur zit vol mythes en hypocrisie. Zo worden meisjes opgevoed dat ze altijd zich van alle mannen moeten beschermen en altijd op hun hoede moeten zijn.

En mannen word dan wijs gemaakt dat ze moeten gaan jagen op vrouwen, bij wijze van spreken. Dit is een beetje dwaas.

Het is wel zo dat het moeilijker is om een vrouw te vinden dan een man. Mannen zijn 'makkelijker'. Waarom dit zo is weet ik niet. Hebben mannen meer hormonen? Is het onze cultuur die zegt dat vrouwen braaf moeten zijn? Dat weet ik niet.

Vrouwen klagen soms dat ze teveel aanbod krijgen, maar niet de juiste man vinden.

En sinds ik als vrouw leef komen er inderdaad veel mannen op mij af online, ik blokkeer ze dan, ik ken ze niet. Ik heb één keer met één van hun proberen af te spreken, één die nog vriendelijk was en hij kwam niet eens af....

Hier zijn er nog meer mythen, leugens, omtrent seksualiteit die nog diepgeworteld zitten in onze cultuur. Het zijn zwarte vlekken die helaas veel leed veroorzaken.

Hier zijn veel van deze leugens, mythen:

Als een vrouw nee zegt bedoeld ze ja. Als een vrouw ja zegt bedoeld ze nee. Mannen denken om de 7 seconden aan seks. Mannen faken nooit een orgasme. Mensen zonder seks zijn depressief of eenzaam. Mensen zonder seks worden pedofiel of verkrachters. Verkrachters handelen uit seksuele frustratie. Verkrachters zijn vreemde engerds die plots uit de bosjes springen. Mannen kunnen niet verkracht worden. Slechts “een bepaald soort” vrouwen wordt verkracht. Mij zal het nooit overkomen. Verkrachting heeft geen blijvende gevolgen. Als er geen geweld aan te pas komt of als het slachtoffer zich niet verweert, is het geen verkrachting. Als het slachtoffer seksueel opgewonden raakt of een orgasme kreeg tijdens de verkrachting, betekent dit dat hij/ zij ervan genoten heeft. Alleen knappe, jonge meisjes worden verkracht. Vrouwen fantaseren over verkrachting. Verkrachters zijn “louche types”. Verkrachting is een passionele misdaad. Prostituees kunnen niet verkracht worden.

Bronnen:

<https://www.seksueelgeweld.be/mythes-over-seksueel-geweld> (een site van de overheid)

<https://www.ccbelgica.be/nl/programma/elke-7-seconden-mythes-over-mannen-vrouwen-en-seks/>

Je moet ook niet bang zijn om als preuts gezien te worden, of om als een slet gezien te worden.

Wat anderen over jou denken is hun probleem. Je moet doen wat jou gelukkig maakt.

Of dat nu zonder lief is of met lief.

Trouwens voor later, over het hoger:

De media doet ook alsof het hoger onderwijs niets anders is dan feesten, bier drinken en meisjes kussen, maar ook dat is geen waar. Degene die dat denken, liggen er het eerste jaar al uit, of moeten hun jaar opnieuw doen. Als je wil feesten, doe dit dan even na de examens, of hou een sabbatjaar als je bent afgestudeerd.

Drugs

In het middelbaar was het soms even verschieten voor mij. Opeens begonnen sommigen te roken, ook al waren ze nog maar 12. Als ze wat ouder waren, begonnen ze ook aan wiet. Ik heb dat altijd geweigerd. Ze moeten maar accepteren dat je niet rookt, of geen drugs doet. Het probleem met illegale drugs is dat er geen controle op zit. Er is niemand die controleert of het veilig is of werkt. De ene keer neem je een pilletje dat fake is en niet werkt, de andere keer neem je een pil die werkt en voel je jouw even goed, maar de volgende keer dat je een pil neemt ben je dood.

Drugs is verslavend, en de beste manier om niet verslaafd te geraken is er niet aan te beginnen. Een verslaving is iets dat op je sluipt. Zoals bij roken. De eerste keer dat je rookt vind je het vuil, je denkt 'hier zal ik nooit verslaafd aan zijn.' dan rook je een keer per maand, of per week. Je denkt 'Ik ben niet verslaafd.' Dan rook je één keer per dag, en dan meerdere keren per dag. En dan besef je opeens: Ik ben verslaafd! En als je dan probeert te stoppen zit je met die drang, je hebt hoofdpijn en je lichaam kriebelt.

Alles kan verslavend zijn. Gokken en gamen kunnen ook enorm verslavend zijn. Tegenwoordig gebruiken ze allerlei trucjes om je te doen blijven spelen.

Je blijft spelen, of je wilt je games niet kwijt, dus blijf je maar betalen en betalen. En je koopt dan dingen in het spel die niet eens echt bestaan!

Denk maar eens na, wat als de uitgever van de game fait gaat en de server moet stil leggen?

Of wat als mensen dat spel niet meer spelen? Dan heb je al je levels, upgrades voor niets.

Het geld dat je erin stak krijg je niet meer terug.

De beste games zijn games met een goed verhaal of die je kort kan spelen voor even zoals tetris of mario kart.

Bij gokken creëren ze het gevoel dat je wint, maar eigenlijk verlies je. Je bent dan blij dat je 100 euro hebt gewonnen terwijl je er 10 000euro in hebt gestoken!

Of mensen blijven spelen in de hoop dat ze hun geld terug winnen maar dit zal nooit gebeuren....

Je moet ook oppassen met medicatie van de dokter. De bedrijven betalen de dokters om gretig pillen voor te schrijven zodat ze veel pillen verkopen en zo veel geld verdienen.

Zo is er vandaag een opioden crisis aan de gang.

Mensen krijgen pijnstillers van de dokter, en zijn er dan aan verslaafd. Angstremmers, spierverslappers, slaap pillen, antidepressiva, kalmeringspillen, pilletjes tegen de stres zijn dingen die verslavend kunnen zijn. Pas op met opoiden en benzo's! Temesta, lorazepam, lyrica, Pregabaline en oxycodone neem je beter niet of zo weinig mogelijk. Ik ken iemand die zo'n pillen van de dokter kreeg en hij raakt er niet meer vanaf. Hij lijkt nu een zombie, heeft last van angsten en kan nu niet meer doen wat hij graag doet.... Zijn dokter zegt dat hij moet stoppen met de pillen, maar hij is verslaafd. Als je iets moet nemen van de dokter, zoek dan eerst goed op internet wat de bijwerkingen zijn en of het verslavend is! Wat zijn de ervaringen van mensen die het namen?

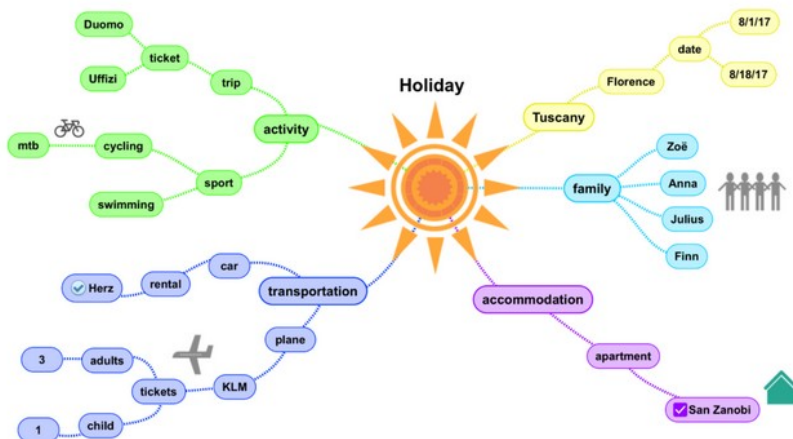
Ook alcohol is een verschrikkelijke drug. Ik ken iemand waarvan zijn vader is gestorven door teveel drank. De vader was nog maar 40. Iemand anders zijn moeder is altijd dronken, de moeder zegt dan altijd gemene dingen, of rijdt dan gevaarlijk met de auto! Als je onder invloed bent van alcohol of drugs doe je vaak dingen waar je later spijt van hebt. Dus wees voorzichtig!

Studeren

School is moeilijk, maar je zult er wel geraken. Het kan gebeuren dat je uw jaar opnieuw moet doen, ik heb dit meegemaakt, maar dat wil niet zeggen dat je daarom dom bent.

Je moet namelijk veel informatie op een korte tijd verwerken, dus het kan eens deugd doen om die informatie eens opnieuw te krijgen, en het allemaal eens te herzien. Daarbij is het geen verloren jaar, je behoudt je kennis die je heb opgedaan, de vriendschappen die je hebt gesmeed, en de dingen die je buiten school hebt geleerd. Ik dacht dan ben ik zo ongelukkig op school? Neen. Een mens leeft gemiddeld 85 jaar, dus een jaar meer of minder wanneer je bent afgestudeerd is dat zo erg?

Helaas word er op school niet uitgelegd hoe je dingen kan onthouden. Meestal zeggen ze gewoon 'maak een mindmap' en daar stopt het. Maar er zijn meer methodes die beter werken. Zo ziet een mindmap eruit:



Ze zeggen ook dat herhalen belangrijk is, en jezelf testen. Dat is ook goed. Een van de best methodes om te studeren is schrijven. Je kan een samenvatting maken netjes geschreven. Maar als je studeert is het ook belangrijk dat je de belangrijkste dingen rap opschrijft, zo ben je meer met de informatie bezig en blijft het beter in je hoofd hangen.

Je kan ook ezelsbruggen gebruiken. Je neemt de eerste letters van wat je moet onthouden en maakt er een zin van.

Hier is een voorbeeld: de pedalen van de auto van links naar rechts zijn:

Ontkoppeling, Rem, Gas.

Dus, O, R G.

Ik onthou dat met: Oma Remt Graag.

Ontkoppeling Rem Gas

Een andere manier is met je leerstof een verhaal maken.

Bijvoorbeeld je moet de huidige en voorbije premiers van België van buiten leren:

Alexander De Croo, Sophie Wilmès en Charles Michel

Het verhaal kan dan zijn: Er was eens een kraai genaamd Alexander, hij Wil een Mes van Sophie, daarmee werd hij een kok en won van Charles een Michelin ster.

kraai Alexander = Alexander De Croo

Wil een Mes van Sophie = Sophie Wilmès

Charles een Michelin ster = Charles Michel

Er is ook de Loci methode:

In de oudheid was er ooit eens een huis afgebrand, tijdens een feestje. De bewakers vroegen Loci, één van de overlevenden, wie er allemaal aanwezig was. Loci dacht 'Er waren zoveel mensen dat kan ik niet onthouden.' Ze liepen door de ruïnes van het gebouw, en vreemd genoeg kon Loci zich herinneren, via de plaatsen, waar iedereen was, en wie er allemaal was!

Dus soms als je iets wil onthouden helpt het om dingen een fysieke plaats te geven, in je hoofd. Beeld je bijvoorbeeld in dat Alexander De Croo, in de zetel zit van je woonkamer met een kroon op zijn hoofd, en dat Sophie Wilmes in de keuken staat met een mes in haar hand, enz....

Je kan ook alle informatie die je moet onthouden veranderen in een 'fantasie wereld', een memory palace.

Bij een taal leren probeer dan ook de woorden die je leert in te beelden. Zoals in Frans, 'feu'. Beeld je vuur in en denk 'fue'. Probeer de warmte te voelen en de rook te ruiken, denk 'feu'. Zo kan je het beter onthouden.

Als je een taal wil leren zoek eerst de basiswoorden op. Gebruik dan Duolingo of een ander programma om talen te leren. Kijk dan ook netflix of youtube in die taal met ondertitels in dezelfde taal. bvb frans gesproken met franse ondertitels. Google de woorden die je niet begrijpt. Lees ook strips in die taal, en spreek online met mensen die die taal spreken.

Om getallen te onthouden, zoals pi, of jaartallen helpt het om elk nummer een kleur of object te geven. Door je die objecten en kleuren in te beelden kan je dingen beter onthouden. Kies kleuren en objecten waarvan jij vindt dat het bij het nummer past, anders kan je mijn methode gebruiken:

0 doorzichtig, een ijsblok

1 zwart aarde

2 wit, sneeuw

3 oranje, een bokser

4 blauw, water

5 groen, een boom

6 rood, vuur

7 grijs, een schorpioen

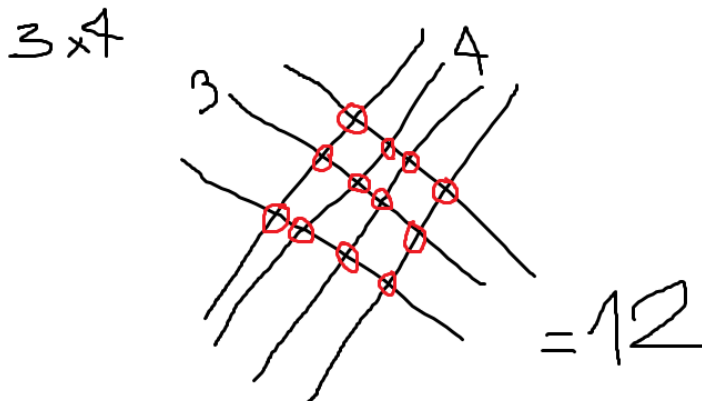
8 geel, de zon

9 bruin, een steen

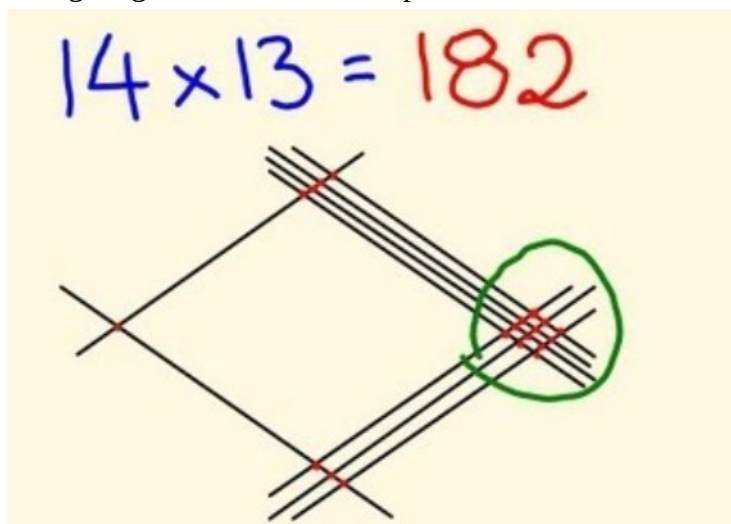
Je kan zo nummers combineren:

10 een hoopje zwarte aarde met een ijsblokje ernaast

Om te vermenigvuldigen is er een handige truc, kruis lijnen en tel dan het aantal keer dat ze kruisen.
 bvb 3×4 , zet 3 lijn horizontaal en 4 lijnen verticaal en tel dan hoeveel kruisingen er zijn.



Voor hogere getallen laat dan wat plaats over voor de 'tientallen'



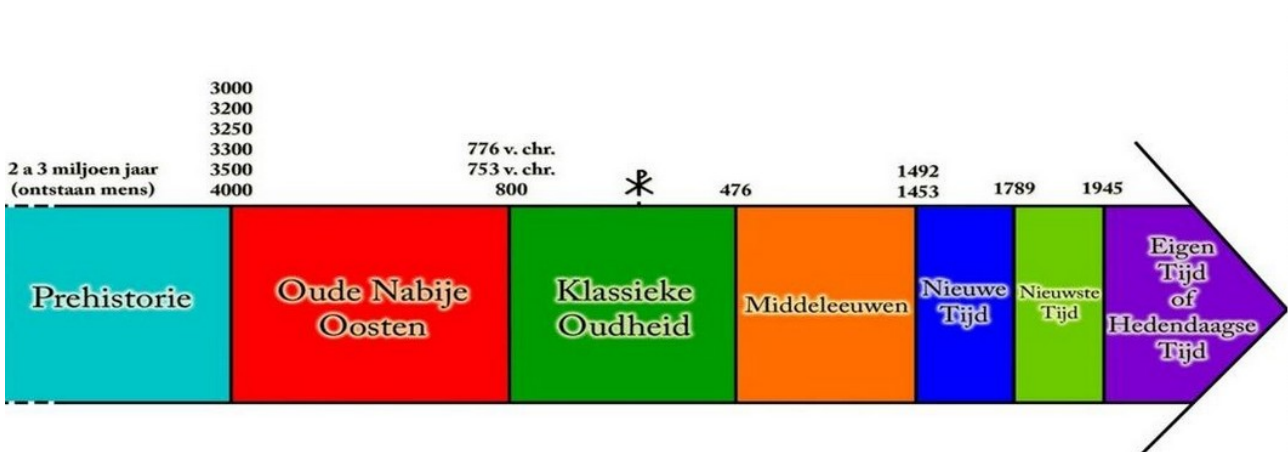
De twee tien lijn kruisen elkaar 1 keer, dat is een 100
 de 'Tien-lijnen' kruisen de 'een-lijnen' 7 keer, dat is een 70
 de 'een-lijnen' kruisen elkaar 12 keer, dat is een 12
 $100+70+12= 182$
 Zo kan je makkelijk vermenigvuldigen :)

In plaats van te rekenen en te tellen op je vingers, kan je hogere nummers behalen door te tellen op je vinger kootjes. Je kan zo tellen en rekenen tot 24 in plaats van 10.

Je kan ze aanwijzen met je duim.



Geschiedenis is een belangrijk vak,
Hier zijn de belangrijkste datums van de Geschiedenis:



- 4000 = Mens begint zich te settelen
- 776 v. Chr. = Eerste Olympische Spelen
- 753 v. Chr. = Stichting van Rome
- 476 = Val van het West-Romeinse Rijk (atlas 34)
- 1492 = Colombus ontdekt Amerika
- 1453 = Val van het Oost-Romeinse Rijk
- 1712 = Eerste stoom machine: De stoommachine van Newcomen
- 1789 = Franse Revolutie
- 1804 = Eerste stoomlocomotief
- 1815 = slag bij Waterloo
- 1830 = oprichting België
- 28 jul 1914 – 11 nov 1918 Eerste Wereldoorlog
- 1 sep 1939 – 2 sep 1945 Tweede Wereldoorlog
- 1957 Eerste satelliet Spoetnik door Russen gelanceerd
- 1961 Russische Yuri Gagarin gaat als eerste mens de ruimte in
- 1963 John F. Kennedy neergeschoten

1969 Amerikaanse Neil Armstrong zette eertste voet op de maan
9 november 1989 Val van de Berlijnse muur
8 december 1991 einde van de Sovjet-Unie.
1993 Internet wordt opengesteld aan het grote publiek
11 september 2001 = Aanslagen op Twin Towers
2 maart 2016 = Aanslagen op Brussel

Bij de datums na 1945, Het is vooral over de val van de sovjet unie en de Berlijnse muur dat ik leerde op school, maar ik heb er de andere datums bij gezet omdat die ook heel belangrijk zijn voor onze recente geschiedenis. Soms het het moeilijk om ergens een jaartal op te plakken, dus leer vooral de jaartallen die ze jou leren op school. Mijn versie is gewoon als een kleine gids.

Vooraf geschiedenis, wiskunde, Engels en Frans zijn heel belangrijke vakken. Ook de vakken gericht aan je richting zijn heel belangrijk. Later zal je ook je eigen vakken kunnen kiezen, dat zijn keuzevakken. Dan zijn vooral je keuzevakken belangrijk.
Als je geen kunstzinnige, of sportieve richting kiest, dan zijn kunst (po), muziek (mo) en sport (lo) geen belangrijke vakken, focus er niet teveel op. Ook godsdienst en zedenleer zijn vakken die niet echt meetellen.

Boeken

Je zult ook boeken moeten lezen voor Nederlands en andere taalvakken. Maak tijdens het lezen, een lijstje met de namen van de personages, en wie ze zijn. Na het lezen, lees dan ook de samenvatting online en wat voor genre het is. Een boek van 250 pagina's lijkt veel, maar als je tien pagina's per dag leest lees je het in maar 25 dagen uit, hou dan nog een paar dagen 'vrij' om het verslag te schrijven of je spreekbeurt voor te bereiden. Als je geen tijd hebt, lees dan het begin en einde van elk hoofdstuk, en ga snel met je ogen over de hele tekst. Als je echt, echt geen tijd heb lees dan een paar samenvattingen van de tekst. Maar dit is riskant, als je dan door de mand valt...

Je kan tijdens de zomervakantie een boek lezen, niet alleen blijf je het zo gewoon om te lezen, maar als je geluk hebt, kan je jouw gelezen boek gebruiken voor een boek verslag of spreekbeurt. Als je een Vlaamse klassieker hebt gelezen is de kans groot dat hij misschien op het boekenlijstje staat. Of als hij er niet opstaat vraag dan aan de juf of dat boek ook goed is.

In je laatste jaren van je school tijdens de examens krijg je dan kladbladen, je kan die gebruiken om je onthoude kennis op te schrijven, zoals pi, de stelling van Pythagoras of een tabel om die dan te gebruiken in vragen waarbij je de kennis moet toepassen.

Zomervakanties:

Ik vind de zomervakantie eigenlijk meer gespreid mogen worden over de andere vakanties. Zo is er nog altijd even veel vakantie, maar dan ben je niet alles vergeten na twee maand geen lessen gehad te hebben. In feite zou je tijdens de zomervakantie wat moeten lezen, zoals een boekje over geschiedenis of wetenschap. Je kan dan best ook 2x per week een paar rekenoefeningen maken, dat hoeft maar kwartiertje te zijn, zodat je uw rekenknobbel niet verliest.
Wat online chatten of schrijven zodat je niet verleerd om blind te typen is ook goed.
Series in het Engels en Frans bekijken is ook goed, zo verleer je jouw talen niet.
Je kan ook wat aan sport doen tijdens de zomervakantie, want de L.O. lessen worden ook een beetje moeilijker.

Eindwerk

Het laatste jaar moest ik een eindwerk maken. Dan moest ik een onderzoeksvraag hebben en die beantwoorden door allerlei boeken en papers te bekijken en zelf wat na te denken. Een Eindwerk lijkt een beetje op een samenraapsel van allerlei bronnen geschreven in je eigen woorden. Je kan ervoor ook iemand interviewen. Een bronvermelding ziet er zo uit:

Voor een Boek:

Verhoeven, N. (2018). Wat is onderzoek? Praktijkboek voor methoden en technieken (2de editie). Boom.

Voor een Youtube Video:

Simic, K. (2020, 9 januari). Wij zijn het KNMI. Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut. <https://www.knmi.nl/over-het-knmi/over>

Zo kunnen de leerkrachten zien welke bronnen je hebt geraadpleegd. Het is heel belangrijk, want de leerkrachten kijken eerst naar de bronnen en dan naar je paper.

Einde

Voila, dat was mijn brief. Ik weet dat het veel is, maar het is belangrijk. Het waren de dingen waarvan ik wilde dat ik het wist voor ik aan het middelbaar begon. Hopelijk zal het jou helpen.

Vergeet niet iedereen zijn middelbaar en ervaring is anders. Voor sommige mensen is het middelbaar te moeilijk, en daardoor kunnen ze hun diploma niet halen. Probeer je best te doen, lukt het dan lukt het, lukt het niet dan is dat geen ramp. De mensen die ik ken die hun diploma niet hebben behaald vinden ook geluk op een andere manier. Maar als je jouw diploma hebt behaald dan heb je meer mogelijkheden en een diploma is iets dat ze jou niet meer kunnen afpakken. Go for it!



(Afbeelding gemaakt via een AI)