

UITNODIGING THEMA-AVOND VOOR OUDERS
DONDERDAG 9 APRIL 2020

Good, Better, *Best* prestatiedruk bij jongeren



Steeds meer jongeren ervaren druk om te presteren. Zij hebben (veel) huiswerk en toetsen, moeten hoge cijfers halen voor de vervolgstudie en keuzes maken.

En dan willen ze ook graag een prettig sociaal leven hebben online én offline. FOMO (Fear Of Missing Out) verhoogt de druk extra.

Prestatiedruk kan vervelende gevolgen hebben, zoals stress, slapeloosheid of neerslachtige gevoelens. Het is goed om dat te voorkomen. Deze avond is erop gericht ouders een steuntje in de rug te geven, hoe hiermee om te gaan en hoe onze kinderen hierin te begeleiden.

Tijdens de thema-avond 'Good, Better, Best' wisselen **Wilma Paulij** en twee acteurs van **Helder Theater** informatie uit wetenschappelijk onderzoek over prestatiedruk af met sketches. Thema's die zij bespreken en laten zien, zijn:

- *Zijn jongeren steeds gevoeliger voor prestatiedruk?*
- *Wat vinden jongeren zelf van prestatiedruk?*
- *Hoe reageert het lichaam in stressvolle situaties?*
- *Wat zijn oorzaken en gevolgen van prestatiedruk?*
- *Wat zijn oplossingen?*

Programma

19:15 uur	Inloop aula
19:30 - 21:15 uur	Presentatie
21:15 uur	Napraten en een drankje

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via ouderraadkager@davinci-leiden.nl vóór zondag 5 april.

Met hartelijke groet,

De Ouderraad



Helder Theater speelt een speelt interactieve, informatieve en grappige voorstellingen. Toeschouwers worden actief betrokken door herkenbaar spel. Acteurs maken zo lastige en spannende onderwerpen bespreekbaar. Tijdens zorgvuldig vormgegeven theaterstukken gaat Helder Theater direct aan de slag met de meningen en suggesties uit het publiek.



Wilma Paulij is getrouwd en moeder van drie zonen van 20, 18 en 14 jaar. Zij promoveerde in 1991 aan de Radboud Universiteit te Nijmegen. Daarna combineerde zij het doceren op de universiteit en hbo met fundamenteel en toegepast biomedisch wetenschappelijk onderzoek. Sinds 2010 is zij ook werkzaam als docent op het Augustinianum in Eindhoven.