

Grip krijgen op de tijd

Ordenen en plannen zijn belangrijke vaardigheden die studenten nodig hebben bij de studie, maar ook in het verdere leven. Dat juist pubers hier moeite mee hebben, komt omdat het hersendeel dat zorgt voor inzicht en overzicht, pas tegen het einde van het 25ste jaar is volgroeid.

Moeite hebben met het ordenen van de schoolspullen of de leerstof en moeite met het plannen van opdrachten voor school, beïnvloeden de schoolprestaties negatief. Vragen die studenten zich kunnen stellen zijn:

- Hoe maak ik een begin aan het werkstuk?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik toewerk naar die toets van volgende week?

Wat u als ouder kunt doen

- Door uw zoon of dochter te helpen met het ordenen van de dagelijkse bezigheden, leert hij/zij grip te krijgen op het dagritueel en kan het zijn aandacht richten op de leerprestaties.
 - Ordening op school (wat doe je in de map, in de schoeltas en in het kluisje).
 - Ordening thuis (geordend bureau, boekenkast, bordje *niet storen*).
 - Ordening van de tijd (werken met de agenda voor een goede dag- en weekplanning).

Tijdsbesef, prioriteiten stellen en je tijd beheren zijn belangrijke vaardigheden die hierbij horen.

- Als u wilt werken aan het leren ordenen, zorg er dan voor dat dit een positieve ervaring blijft voor uw zoon of dochter. Voorkom strijd, discussie over schoolresultaten of dat u zelf staat op te ruimen.
- Maak het bespreekbaar en maak afspraken: 'Wat zou je kunnen helpen?' en 'Wat zou ik kunnen doen?'
- Kijk of dit werkt en of het herhaalbaar is. Moeten de afspraken met enige regelmaat herhaald worden?
- Begin klein en stimuleer het opdoen van succeservaringen. Laat merken dat u heeft gezien dat uw zoon of dochter vandaag alle juiste boeken in de tas had.
- Blijf ondanks tegenslagen, positief denken. Vaak wordt gedacht dat studenten niet willen leren, maar veelal blijkt dat ze echt niet weten hoe ze iets moeten aanpakken.



Wat u als ouder kunt doen (vervolg)

- Kijk of uw zoon of dochter daadwerkelijk begint met een taak of dat het 'drukdoenerij' en uitstelgedrag is. Ondersteun uw zoon of dochter bij 'de kunst van het daadwerkelijk beginnen'.
- Ook de 'kunst van het stoppen' en het hoofd echt leeg te maken door ontspanning, is belangrijk voor een gezonde balans.
- Laat uw zoon of dochter ervaren dat overzicht en rust de winst is. Schoolwerk kan uitstekend worden gecombineerd met andere activiteiten zoals sport en muziek.
- Laat uw zoon of dochter ervaren dat eigen inzet effect heeft op het eindresultaat en dat hij/zij daar zelf grip op heeft. Het geeft meer zelfvertrouwen en daardoor meer voldoening en werkplezier.
- Stimuleer uw zoon of dochter om zelf een oplossing te vinden voor een bepaald probleem. Zo leert uw zoon of dochter om een eigen oplossingsstrategie te ontwikkelen, waar het zich prettig bij voelt. Dit vraagt geduld. Laat u niet ontmoedigen door een onvoldoende of tegenslag. Dat hoort er nu eenmaal bij.

Dagelijkse planning

Besprek samen het huiswerk:

- De momenten: direct na schooltijd, na het eten.
- De prioriteiten: eerst huiswerk maken en dan sporten.
- Hoe lang werken en hoe vaak en hoe lang pauzes.
- Is er iets wat u kunt doen? Bent u beschikbaar voor vragen?

Wekelijkse planning

Vaak staan de toetsen op de studiewijzer aangegeven.

- Bekijk samen wat uw zoon of dochter moet kennen voor de toets.
- Verdeel samen de stof in stukken (alinea's, pagina's, hoofdstukken).
- Spreek af dat uw zoon of dochter zich door u laat overhoren.
- De dag voor de toets wordt alle stof nogmaals geleerd.

Het maken van grote opdrachten

Uw zoon of dochter krijgt na verloop van tijd te maken met grotere opdrachten. Deze opdrachten worden vaak bij aanvang uitgelegd, waarna van uw zoon of dochter wordt verwacht dat het hier verder thuis aan werkt. Veel studenten starten te laat met het maken van deze opdrachten.

- Markeer grote opdrachten op de studiewijzer of in de agenda.
- Maak samen met uw zoon of dochter een plan hoe het dit aan kan pakken.
- Verdeel de activiteiten in reële stukken en zet dit in de planning.
- Bekijk elke week/dag of uw zoon of dochter daadwerkelijk begint en bewaak de voortgang en stel de vraag: 'Waar loop je tegenaan?'
- Zorg ervoor dat de opdracht een paar dagen voor de einddatum af is.
- Eerder inleveren kan altijd. Te laat inleveren kost veelal punten.
- Het voordeel van vroeg starten is dat uw zoon of dochter nog hulp kan vragen van de docent.

Meer informatie

- Vraag de SLB'er wat de mogelijkheden zijn op school. Uw zoon of dochter krijgt ondersteuning bij de planning van activiteiten door de SLB'er, docenten of mentoren.
- Kijk welke instellingen voor huiswerkbegeleiding er in de buurt zijn.
- Zie voor praktische informatie voor ouders in het boek 'De hond heeft mijn huiswerk opgegeten' van D. Goldberg.