

## Examentips voor ouders

### **Statement**

Een examenperiode hoeft niet stresserend te zijn, dat maak je er grotendeels zelf van !  
Stress tijdens examenperiode komt m.i. voor uit verschillende factoren :

- De manier waarop met school wordt omgegaan in het algemeen gedurende het schooljaar.
- De manier waarop jongeren bezig zijn tijdens de examenperiode zelf (machteloosheid)
- De onzekerheid tot aan de deliberatie of rapportuitreiking (machteloosheid)
- Hoe de jongere er zelf voor staat
- De ervaringen die men zelf heeft gehad m.b.t. school. Als ouders heeft men – denk ik – altijd de neiging te vergelijken met zijn eigen scholieren- of studententijd.

### **Houding**

- Beschikbaar zijn
- Gezonde interesse, geen controle
- Basis van vertrouwen
- Examens niet te centraal stellen
- Verwennen kan, maar men moet er ook niet in overdrijven. Enige verschil tussen examenperiode en schooljaar is dat examens langer duren en het gaat over meer leerstof
- Geen plotse ommezwaai in de houding : vanaf nu studeer je beneden – vanaf nu zal ik alles ondervragen – vanaf nu moet je volledig je plan trekken
- Niet alles doen i.p.v. de jongere : zij zijn verantwoordelijk voor hun studies
- Toch grenzen durven stellen (bv. Indien ontspanning uitloopt). Niet te meegaand zijn.
- Veel hangt af van de studiehouding die de jongere in de loop van het schooljaar aan de dag legt en hoe men als ouders daarmee omspringt.
- Kunnen accepteren indien uw kind toch niet die ‘student’ blijkt te zijn die je gehoopt had.

### **Controle**

- Kinderen verschillen in de hulp die ze willen van hun ouders
- Niet per se alle examens willen opvragen (leidt niet tot zelfstandigheid)
- Niet voortdurend gaan kijken of ze bezig
- Niet verplichten beneden te studeren opdat je hen zou kunnen controleren
- Van zodra ze ontspannen, niet meteen beginnen vragen of ze al gedaan hebben of of ze niet moeten verder studeren

### **Ontspanning**

Aandachtscurve !

### **Beloningen**

- Hoeft voor mij niet in het vooruitzicht te worden gesteld.
- Niet laten afhangen van cijfers
- Niet materieel
- Meer in de zin van prettige vooruitzichten na de examens : eens gaan shoppen, vrienden vragen om te blijven slapen , tent opzetten, uitstapjes, ...

## **Wat bij slecht examen ?**

- Zelf rustig blijven
- Geen paniekvoetbal
- Overlopen waarom het niet goed gegaan is
- Aansporen om niet te blijven piekeren
- Zich niet boos maken
- Vragen : Je zal er toch wel door zijn ? Niet vragen naar voorspellingen
- Blijven zagen/piekeren over het voorbije leerstof
- Er de leerstof nog eens bijnemen

## **Gezondheid**

- Wat wil je eten ?
- Fruit – groenten
- Homeopatische middelen kunnen in een enkel geval helpen.
- Steeds in overleg met huisarts

## **Niet teveel supporteren**

- Niet elke jongere wil dat ouders alles weten over hun examens
- Kunnen respecteren dat ze zoiets liever voor zichzelf houden. Zich tevreden stellen met het antwoord dat de jongere geeft.

## **Planning**

- Zelf geen planning opmaken voor je kinderen.
- Aanvankelijk samen en hopen dat ze het later alleen zullen doen.

## **Studievaardigheden**

Moet je niet bijbrengen in de examens

## **Opvoedingsaanpak**

<u>Gebrek aan positieve bekrachtiging :</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Altijd eerst de minder goede cijfers zien.</li><li>▪ Nooit iets positiefs zeggen</li><li>▪ Boos reageren</li><li>▪ Te strenge straffen</li><li>▪ ...</li></ul>
<u>Overbescherming :</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Alles in de plaats van het kind doen</li><li>▪ Kinderen teveel verwennen (teveel eieren onder leggen)</li><li>▪ Kind te weinig laten exploreren : band te sterk aanhouden waardoor het niet los komt</li><li>▪ ...</li></ul>
<u>Bestendiging laag zelfbeeld :</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ik zal dat wel doen, dat is veel te moeilijk voor jou</li><li>▪ Als je wil dat het goed gedaan wordt, kan je het beter door mij laten doen</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je hebt er nooit veel van terecht van gebracht</li> <li>▪ Kijk naar je oudere of jongere broer/zus</li> <li>▪ Je mama en papa, die hebben tenminste hun best gedaan op school vroeger</li> <li>▪ Het zal nooit iets worden met jou.</li> <li>▪ Zo ga je er niet geraken</li> <li>▪ ...</li> </ul>
<u>Te hoge verwachtingen :</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je moet minimaal een 8 halen</li> <li>▪ Volgend jaar zou je toch Latijnse moeten doen</li> <li>▪ Je kan toch beter dan die klasgenoot</li> <li>▪ Je mama en papa hebben ook verder gestudeerd</li> <li>▪ Opa verwacht dat je met een goed rapport naar huis komt. Zorg dat je het hem ook kunt laten zien.</li> <li>▪ ...</li> </ul>
<u>Druk :</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als je 85 % haalt, krijg je een playstation</li> <li>▪ Je wilt toch niet blijven zitten ... ?</li> <li>▪ Je hebt toch geen zin om naar taakklas te gaan ...?</li> <li>▪ Mama en papa zullen heel ongelukkig zijn als je met slechte punten naar huis komt.</li> <li>▪ Als je je best niet doet, mag je gedurende een maand niet meer op de computer</li> <li>▪ ...</li> </ul>
<u>Controle :</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Huiswerk van kind mee helpen maken of toch verbeteren opdat het goede punten zou hebben.</li> <li>▪ Kind systematisch ondervragen</li> <li>▪ Samen met kind de lessen leren</li> <li>▪ ...</li> </ul> <p style="text-align: center;">➤ <b><i>Gevaar bestaat dat je zelf slachtoffer wordt van je ondersteunend gedrag. :</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kind kan niet meer zonder dat jij het gecontroleerd hebt.</li> <li>▪ Kind chanteert je door je met schuldgevoelens op te zadelen als je het niet meer ondervraagt.</li> </ul>