

Hoe als ouder je kind te ondersteunen bij leren?

Break out room over plannen:

Voor het maken van een planning is het nodig om aan te geven 1) WAT je gaat doen 2) WANNEER je dat gaat doen en 3) HOEVEEL tijd ervoor nodig is

Hoe kun je dat het beste ondersteunen bij de planning?

Het is belangrijk om goed naar je kind te kijken. Hoe pakt hij dat aan. Het gesprek voeren met je kind helpt dan waarbij je aandacht hebt voor of het niet te groot en moeilijk is.

Een vraag: we maken een planning (planda) met onze zoon, maar het is lastig voor 'm om zich aan de planning te houden. Wat zijn tips?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je kind het niet vol houdt. Dus het gesprek erover met je kind is belangrijk om te ontdekken waarom de planning lastig is om vol te houden. Een aantal tips:

- Het is belangrijk om de planning realistisch te maken. Het is vaak voor kinderen te veel als er op een dag bijvoorbeeld volgens de planning vier vakken gedaan moeten worden. Als het te veel is, dan wordt de motivatie teveel aangesproken.
- Ook is het belangrijk om voldoende te spreiden en de stof vaker te herhalen.
- Het is belangrijk om de lat niet te hoog te leggen.
- Het is belangrijk om dingen in het zicht en dichtbij te houden zodat het in het systeem blijft van uw kind. Dingen in het zicht worden vaak minder snel vergeten. Het kan helpen om vaste momenten te hebben, na het eten bijvoorbeeld om dan de planning (planda) erbij te pakken.
- Soms helpt het om een rustdag in te bouwen. Drie weken elke dag leren is soms teveel gevraagd. Als er een rustdag tussen zit kan het kind ergens naar toe werken. Dit kan mogelijk de motivatie voor de planning verhogen.
- Houdt rekening met de duur van het leren. Soms werkt het beter een half uur iets te doen dan elke dag een uur teveel. Met andere woorden: Liever iets korter dan te lang.
- Je kunt in de planning ook variëren met wat je doet. Als je kind moe is of dat het na een dag teveel is, kan het helpen om dan filmpjes te kijken in plaats van uit een boek te leren.

Een opmerking over planda

Een ouder geeft aan dat het fijn zou zijn dat als de school kiest voor een planningsysteem, zoals planda, zij dat omarmd en het bij leerlingen blijft stimuleren. Het is anders te vrijblijvend.

Hoe ga je om met het dilemma: 'het leren/ plannen loslaten' vs. je kind bij de hand nemen?

- Dit is lastig en het is herkenbaar. Het is zoeken: waar stuur je op en waarop niet?
- Soms is het nodig dat ze hun hoofd stoten zodat ze de noodzaak zien van leren en van plannen. Het is fijn als er dan wel een herkansing kan plaatsvinden.
- Het kan helpen om je kind te vertellen wat het oplevert om bijvoorbeeld te plannen. Dat het dan extra tijd op levert. (kinderen willen graag weten: 'What's in it for me?')
- Het kan helpen om het uit te proberen. Wat gebeurt er wanneer we het kind bij de hand nemen en wat als we dat niet doen? Het is ook denkbaar dat het per vak verschillend ligt.

Wanneer overhoren en wanneer niet?

- Sommige kinderen willen dat je meteen overheert nadat ze geleerd hebben. Het advies is om even te wachten. Na het leren zit de stof in het korte termijn geheugen en dat wil je niet toetsen (daar blijft de informatie vaak korter aanwezig dan een dag). Je wilt het lange termijn geheugen toetsen en daarom is verstandig om een uur na het leren te overhoren of als het kind bijvoorbeeld gesport heeft. Sporten draagt bij aan verwerking naar het lange termijn geheugen.
- Kinderen weten vaak zelf het beste of ze het goed kennen. Met overhoren toets je of een kind de stof beheerst. Het kan erg motiverend stimulerend werken.

Een tip over leerstrategieën

Het is belangrijk om kinderen te laten leren via actieve leerstrategieën. Bijvoorbeeld dat het kind moet vertellen wat hij geleerd heeft. Passieve leerstrategieën als lezen en onderstrepen zijn beduidend minder effectief!

Break out room over faalangst

Met Janina Zochowski

Hoe herken je faalangst:

- Nervositeit
- Uitstellen
- Stoer en ongeïnteresseerd doen
- Fysieke klachten als buikpijn en hoofdpijn
- Piekeren
- Slaapproblemen
- Emotie regulatie en frustratie
- Kwaad op zichzelf of op de toets
- Black out
- Lage cijfers

Welke vragen leven er bij de ouders?

- Hoe kan je je kind stimuleren zonder spanning op te bouwen?
Antwoord: Kijk wat je kind nodig heeft en handel vanuit betrokkenheid.
Het is zoeken naar de balans tussen wat je kind nodig heeft en wat je denkt dat je kind nodig heeft. Het is altijd goed om uit te zoeken wat er precies aan de hand is. Is er sprake van faalangst of misschien gebrek aan inzicht over leren of hebben we hier te maken met klassiek pubergedrag.

Is er sprake van faalangst dan zijn dit tips:

- Herken de vergeetcurve en begin op tijd met leren om te kunnen herhalen
- Zijn de fysieke klachten te erg, zoek dan externe hulp
- Zet je fysiek af. Tenen in de grond en zo krijg je adrenaline afbouw
- Veranker een positief gevoel/ positieve affirmatie die je kunt oproepen
- Loskomen uit de paniekmodus
- Goed ademen

Voor ouders:

- Zie er op toe dat er gezond gegeten wordt
- En er een goede nachtrust is
- Devices uit
- Voldoende ontspanning voor het kind

Contact met de mentor

Let op faalangst reductie training in overleg met de zorgcoördinator
ieder kind is anders. Maar veel kinderen zijn welkom bij de training.