

Coronatijd als uitdaging

Tips voor ouders met thuiswerkende kinderen

NB. In onderstaande tekst is bewust gekozen voor uw zoon/ hij. Hiervoor mag u ook uw dochter/zij lezen. Ook meisjes kunnen in deze tijd goed hulp gebruiken.

De wittebroodsweken zijn voorbij. Wat eerst een extra schoolvakantie leek, blijkt een tegenvaller. De structuur van de school en het normale contact vallen weg en zelfs de huiswerkbegeleiding is gestopt. De scholen hebben in hoog tempo een structuur van online-lessen opgezet, gekoppeld aan huiswerkopdrachten. Onze jongeren staan nu voor een cultuuromslag. Zij moeten hun dag ineens zelf structureren, zelf aan de slag gaan ook zonder de voortdurende druk van so-tjes en proefwerken. Dit is een flinke uitdaging want gedrag veranderen is moeilijk zeker voor onderpresteerders die vaak kampen met een gebrek aan structuur en discipline. Daarom hieronder een aantal tips om u en uw kind te helpen.

Sluit aan op hun behoefte aan autonomie

Jongeren willen in de loop van de middelbare school steeds autonomer worden. Ze willen zelf bepalen wat ze leuk vinden, wie hun vrienden worden en hoe ze hun schoolwerk gaan aanpakken. De goed georganiseerden zijn daartoe meteen in staat. De meesten en daaronder vallen ook de onderpresteerders hebben hier grote problemen mee. Hun prefrontale cortex, het centrum voor planning en structuur, is nog niet uitgerijpt en onvoldoende getraind. De mentor zal daarom op regelmatige basis met uw kind contact opnemen. Ook u kunt het veranderingsproces ondersteunen. Kies daarbij voor de autonomie-ondersteunende benadering.

Richtlijnen voor een autonomie-ondersteunende aanpak

- Ga steeds uit van het doel van uw kind. Vraag hem wat zijn doel is. Meestal is dat 'Zulke cijfers halen dat ik over ga'. Doordat we niet weten hoe en wanneer er getoetst gaat worden en welke eisen aan de overgang gesteld gaan worden, wordt het doel nu eerder 'overgaan en een goede basis leggen voor het volgende schooljaar'. Achterstand leidt later tot problemen. Bespreek deze nieuwe insteek en ondersteun hem met zijn doel.
- Vraag hem waar hij moeite mee heeft en wat hij daaraan wil doen: zijn voornemen. Vaak heeft dat te maken met uitstelgedrag door digitale media, door gebrek aan concentratie, gebrek aan overzicht of zich niet aan een planning kunnen houden. Bespreek dit doel en nodig hem uit zelf de aanpak te bedenken. Uw tip heeft meestal veel minder effect dan wanneer dezelfde tip door uw kind wordt geformuleerd.
- Bespreek welke belemmeringen (bijv. digitale media) er zijn, die zijn voornemen in de weg staan en stimuleer uw kind te bedenken wat kan helpen om deze belemmeringen weg te nemen.
- Stel geen 'Waarom-vragen'. Die houden vaak een oordeel in waardoor het kind zich in een hoek gedrukt voelt. Dit blokkeert het gesprek. Vraag liever 'Wat vind je er zelf van?' of 'Hoe denk je dat op te lossen?' .. enz. enz.
- Evalueer aan het eind van de dag of na een week de vorderingen rond het voornemen. Formuleer het positief. 'Wat is er al gelukt?' en 'Hoe kun je dichterbij je doel komen?' Geef concrete feedback op het proces en niet zozeer op het resultaat.
- Natuurlijk gaat het zelfstandig werken niet meteen helemaal goed. Benadruk dat als het NIET is gelukt dat hij het NOG NIET kan. Daaruit spreekt meer vertrouwen en het geeft u en uw kind meer ruimte.
- Wees tevreden met kleine succesjes en besteed hieraan aandacht in de vorm van een beloning.

Praktische tips

Bespreek met uw kind(eren) hoe jullie met elkaar de komende periode het best kunnen doorkomen. Houd daarbij in het achterhoofd dat iedereen en zeker jongeren gebaat zijn bij structuur. Ze kunnen deze vaak niet zelf bedenken en volhouden. Stel daarom samen regels op. Hieronder staat een aantal regels: een richtlijn waarop u kunt variëren. Kies alleen regels die u belangrijk vindt.

- **Weekplanning**

- Maak in het weekend een weekplanning. Zet daarin met potlood (het moet vaak bijgesteld worden!) de online-lessen en de huiswerkblokken: het maken van opdrachten en het leerwerk. De rest is vrije tijd. Maak huiswerkblokken van een uur waarbinnen kort gepauzeerd kan worden. Wissel de huiswerkblokken af met pauzes van een half uur: even geen prikkels naar het brein zodat pas geleerde kennis stevig in de hersenen kan worden vast gelegd.
- Noteer in de weekplanning ook de momenten voor toetsen en het inleveren van opdrachten.

- **Dagplanning**

- Maak elke dag een dagplanning
Schrijf samen elke dag op hoe de (volgende) dag er uit gaat zien: hoe laat zijn de online-lessen, hoe laat zijn de huiswerkblokken, de pauzes, welk vak ga je wanneer doen en welke sommen/paragrafen doe je dan? Bespreek of uw kind overhoord wil worden en zo ja voor welk vak. Uw kind heeft nog nooit eerder zulke plannings hoeven maken: hulp is welkom. Na verloop van tijd heeft uw kind uw hulp waarschijnlijk niet meer nodig.
- Houd vaste tijden aan
Houd op een doordeweekse dag de normale structuur aan en sta op normale tijd op alsof uw kind naar school moet. Zonder externe druk schuift het dagritme op en is uw kind te slaperig om de online-les in de ochtend te volgen. Bovendien wie te kort slaapt, ontregelt het proces van het vastleggen van kennis. Ook helpt een goede nachtrust om emoties beter in de hand te houden.
- Pauzes
Bouw momenten in voor gezamenlijke pauzes rond koffietijd, voor de lunch, rond theetijd en het avondeten. Wie dan vrij is, sluit zich aan.
- Evaluatie van de dag
Maak met uw kind afspraken wanneer hij terugkoppelt hoe het die dag is gegaan: 'Hoe gingen de online-lessen?', 'Hoe kon je je aan de planning houden?', 'Hoe ging het met je voornemen?'. Stimuleer hem om vragen te stellen aan familieleden, klasgenoten, de vakdocent of de mentor. Hulp vragen vanuit huis is moeilijker dan op school.
- Gezond blijven
Zorg dat uw kinderen goed gezond blijven; gezond eten, bewegen en frisse lucht zijn noodzaak.

En verder:

- Werkplek
Overleg wie waar met zijn (school-)werk aan de slag gaat. Kies zo mogelijk werkplekken in verschillende kamers om de kans op afleiden te verkleinen. Het duurt namelijk wel 5 minuten voordat je weer diep genoeg geconcentreerd bent om woordjes te leren.
 - Digitale media
Maak het gebruik van digitale media bespreekbaar en maak duidelijke afspraken over wanneer/hoeveel tijd er mag worden besteed aan gamen, filmpjes kijken enz. Geef grenzen aan. Het schooljaar duurt nog maar drie maanden. Hoe mooi zou het zijn als uw kind in deze periode een grote sprong naar zelfstandigheid gaat maken. Laten we deze Coronatijd als een uitdaging zien.
- Lydia Sevenster, 7 april

