

Webinar 'Op weg naar de middelbare school' gestelde vragen en tips

Q&A webinar middelbare school – 11 mei 2022

Hieronder vind je een overzicht met antwoorden op vragen die tijdens het webinar in de chat zijn gesteld.

1. Na hoeveel tijd zijn de kinderen meestal wat gewend op school. Dus hebben ze je wat minder nodig bij bijvoorbeeld het ochtend ritueel?

Dit is per kind verschillend, ook omdat de executieve functies (die je nodig hebt bij het eigen maken van een ochtend ritueel) bij het ene kind sneller rijpt dan bij het andere kind. Na een halfjaar zou het ochtend ritueel wel geautomatiseerd kunnen zijn. Mocht dit niet het geval zijn, dan kan bijvoorbeeld een afvinklijstje ondersteunend zijn.

Het is het meest effectief om je kind het gehele ochtendritueel zelfstandig aan te leren. Dus niet stap voor stap.

Er kan een moment komen (als hij bijvoorbeeld in de bovenbouw zit), dat je kind geen hulp meer nodig heeft bij het ochtend ritueel, maar dat hij er zelf voor kiest om deze wat te laten varen (en hierdoor bijvoorbeeld te laat komt op school). Daar leert hij ook weer van.

2. Er werd aangegeven dat je je kind alternatieven kunt geven. Maar dan ben je toch meer aan het 'Sturen' dan aan het 'Stimuleren'?

Dat klopt, je kunt inderdaad handvaten geven waarmee je toch meer stuurt dan stimuleert. In principe zit daar soms ook een dunne scheidslijn tussen.

Het verschilt per kind en per situatie wanneer je het beste kan sturen of stimuleren. Belangrijk is om je kind zo veel mogelijk te stimuleren om zijn eigen keuzes te maken. Dit bevordert namelijk zijn autonomieontwikkeling. Hierbij zal je kind fouten maken, maar daar leert hij ook weer van.

Wanneer je kind echter moeite heeft om eigen (adequate) keuzes te maken of wanneer de beslissing (en daarmee het gevolg) te groot is, dan kan je je kind alternatieven bieden. Hiermee stimuleer je je kind toch om zelf keuzes te maken, maar dan uit de alternatieven die jij biedt. Dit is een soort middenweg. Belangrijk is in ieder geval dat je kind het gevoel krijgt dat zijn mening/beslissing/keuze er mag zijn en meetelt.

3. Is het verstandig om de kinderen te stimuleren om hun huiswerk meteen na school te maken of ze te laten ontspannen en na het avondeten aan het werk te zetten?

Het is goed om dit te ervaren wat voor je kind fijn werkt. Sommigen zijn na een dag school helemaal vermoeid en moeten even bijkomen, anderen hebben liever het werk achter de rug en gaan er meteen voor zitten. Allebei is dus oké.

Belangrijk is dat inspanning en ontspanning goed in balans zijn.



4. Wat is het advies; leren en huiswerk maken op hun kamer (zonder telefoon en game computer uiteraard) of juist in huis waar iedereen rond loopt en wij als ouders kunnen helpen en zicht houden?

Dit is per kind verschillend. Het ene kind kan zich beter concentreren als er weinig externe prikkels zijn; het andere kind vindt het juist wel fijn als er wat lawaai op de achtergrond is.

Kinderen die snel afgeleid worden, kunnen beter op hun kamer hun huiswerk maken. Belangrijk is dat je kind weet wat hij moet doen, zodat hij zich gericht kan focussen. Een opgeruimde werkplek, zonder afleidingen (zoals telefoon, computer) helpt hierbij. Maar ook structuur in tijd kan ondersteunend zijn (begin- en eindtijd), zodat je kind niet eindeloos aan één opdracht blijft werken.

Een kind dat zich niet zo goed kan concentreren, dient regelmatig een pauze te houden en even in beweging te komen.

Als je kind op zijn kamer huiswerk maakt, is het belangrijk dat je kind weet dat hij altijd naar beneden kan komen om vragen te stellen.

5. Wat zou een reële tijd zijn voor schermtijd op de telefoon als ze naar de middelbare school gaan?

- 10-12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag

6. Hoe steun je je kind zonder er bovenop te zitten?

Maak hierover duidelijke afspraken met je kind. Wat vindt je kind juist fijn en wat niet?

Wat vind je als ouder nodig en wat niet?

Je kind vindt het fijn als hij ervaart dat zijn ouders zijn vangnet zijn, maar wil tegelijkertijd zo veel mogelijk zelfstandig doen en ontdekken. Zorg er voor dat er duidelijke kaders zijn en maak hierover afspraken, maar geef je kind wel de mogelijkheid om binnen deze kaders te ontdekken, te vallen en (met jullie hulp) weer op te staan. Zorg voor een open communicatie.

7. Is het verstandig om te belonen om te motiveren? Bijvoorbeeld op basis van de schoolresultaten?

Belonen kan een middel zijn om te stimuleren om zo door te gaan. Maak deze beloning echter niet te groot. In het begin kan je bijvoorbeeld iets leuks in het vooruitzicht stellen (iets leuks doen na de eerste toetsenweek), maar uiteindelijk dient de jongere ook te leren dat hij op momenten extra hard moet werken voor een goed resultaat (dit hoort nu eenmaal bij het leven). Een sociale beloning (een compliment geven) is dan ook goed genoeg. Belangrijk is dat je je kind vooral beloont voor zijn inzet en doorzettingsvermogen, voor het proces als het ware. Ook al haalt de jongere geen voldoende, prijs hem dan wel voor zijn inzet. Dit motiveert om door te gaan. Het is belangrijk dat de jongere merkt dat de inzet die hij toont ook wordt gewaardeerd, ook al is de uitkomst niet altijd positief. Toetsen blijven momentopnames.



8. Heel veel kinderen zijn minder zelfverzekerd op de middelbare school, waarom?

Omdat de prefrontale cortex bij jongeren nog niet volledig is gerijpt, is de ontwikkeling van het zelfbewustzijn nog volop bezig is. Op de middelbare school is de aandacht van jongeren dan ook vooral gericht op allerlei sociale uitdagingen, zoals vriendschappen, ontluikende verliefdheden, vorming van zelfbeeld en identiteit. Met het zelfbewustzijn ontwikkelt de jongere ook het reflecterend vermogen en dit betekent dat hij kan reflecteren op wat hij doet en hoe dit dan overkomt op de ander. Dit kan onzekerheid met zich meebrengen, omdat hij zich steeds meer bewust wordt van wat de gevolgen kunnen zijn van zijn gedrag. Jongeren willen er graag bij horen. Als je ergens bij hoort, dan wordt dat in de hersenen letterlijk beloond. Word je als jongere buitengesloten, dan wordt dat in de hersenen geregistreerd als fysieke pijn. Het is dan ook logisch dat de jongeren hierover onzeker kunnen zijn en veel met sociale contacten bezig zijn.

Ze zullen eerst vrienden zoeken, die ongeveer dezelfde identiteit en hobby's hebben. Later zoeken ze naar vriendschappen die meer diepgang hebben.

9. Jongeren groeien op in een samenleving die steeds meer lijkt op een prestatiesamenleving. Hoge diploma's halen, er goed uitzien, veel vrienden hebben, sportief en creatief zijn. Hoe kunnen we als ouders wat druk wegnemen en helpen bij een wat minder competitieve wereld?

Probeer als ouder zelf niet te hoge verwachtingen te hebben van je kind, door te realiseren dat ieder kind zich in z'n eigen tempo ontwikkelt en dat de prestaties op de middelbare school niet altijd voorspellend zijn voor de toekomst van je kind. Vaak vinden jongeren hun interesse en motivatie pas in de late adolescentie als ze op het beroepsonderwijs zitten.

Als ouder kan je het best naast je kind gaan staan en er voor zorgen dat hij lekker in z'n vel zit. Benadruk wat goed gaat en niet wat minder goed gaat, maar vooral: benadruk dat je kind goed is, zoals hij is. Blijf met je kind communiceren en bied hem steun, stimulans waar nodig.

De kans is groot, dat je kind al erg hoge verwachtingen heeft van zichzelf. Hij vergelijkt zichzelf en zijn leven continu met (dat van) vrienden of met wat er gepost wordt op social media.

Normaliseer de wereld op social media. Benadruk dat mensen vooral foto's en verhalen posten van de mooiste momenten en niet van het dagelijks leven. Iedereen moet hard werken, energie steken in om een diploma te halen, er goed uit te zien of vriendschappen te onderhouden. En dat gaat niet zonder slag of stoot.

Merk je als ouder dat school te hoge verwachtingen heeft van je kind en dat je kind hieronder lijdt, dan is het goed om in gesprek te gaan met de mentor.

10. Hoe kun je zorgen en stress weghalen als een jongere bang is om voor zijn/haar advies geen havo of vwo te halen?

Belangrijk om te weten is waarom de jongere naar havo of vwo wil gaan? Heeft hij al een bepaalde bevoegdheid/motivatie om bijvoorbeeld een beroep uit te oefenen waar Havo/Vwo voor nodig is? Of speelt prestatiedruk een grote rol?



In beide gevallen is het goed om te benadrukken dat iedere jongere zich ontwikkelt in zijn of haar eigen tempo. Er is heel veel mogelijk gedurende het proces van de jongere en soms komen ze later tot "bloei".

In de late adolescentie, als de prefrontale cortex bijna volgroeid is en de identiteit steeds verder ontwikkelt, wordt steeds meer duidelijk waar de interesse ligt van een jongere, waarna de motivatie ook toe neemt. Het pad naar zijn toekomst wordt steeds duidelijker. Het gebeurt vaak genoeg dat iemand van het vmbo uiteindelijk universitair afstudeert.

Geef je kind dit vertrouwen mee.

Hieronder vind je een aantal handige/praktische tips over sturen, stimuleren en steunen

Sturen:

- Geef kaders en laat je kind binnen deze kaders zichzelf ontdekken, keuzes en fouten maken.
- Laat je kind tussen jouw alternatieven kiezen. Op die manier heeft hij wel het gevoel dat hij mee kan beslissen, wat de medewerking bevordert.
- Kies voor de 'gulle middenweg', dit bevordert ook de medewerking.
- Maak samen duidelijke afspraken over bepaalde regels. Hier kan je op terug verwijzen als je kind de regels een keer overtreedt. Als je wil checken of je kind zich aan de regels houdt (bijv. het tijdstip wanneer hij thuis komt), dan is het goed om hier transparant over te zijn. Je kind zal dit in eerste instantie niet fijn vinden, maar uiteindelijk biedt hem dit ook een gevoel van veiligheid.

Stimuleren:

- Benadruk wat goed gaat en niet wat minder goed gaat.
- Communiceer over wat je kind belangrijk vindt (hobby's vrienden en vriendinnen) en probeer je te verplaatsen in hun belevingswereld.
- Ga af en toe het gesprek aan over hoe je kind zijn toekomst voor zich ziet. Heeft hij al een idee? Denk met hem mee en benadruk zijn sterke eigenschappen/competenties. Als hij al een idee heeft, kijk dan samen welk pad hij moet bewandelen om hier te komen (dit is ook belangrijk als je kind een profiel moet kiezen).
- Blijf positief wanneer je kind een onvoldoende haalt. Benadruk zijn goede inzet en geef hem vertrouwen dat hij er -hoe dan ook- echt wel komt.

Steunen:

- Bij alle eerste keren: laat je kind zien hoe hij iets kan aanpakken, doe het voor of samen. Hoe gebruik je je agenda, hoe pak je je tas in, hoe plan je je huiswerk, hoe maak je een samenvatting, hoe controleer je je werk, hoe bereid je je voor op een toets, enz.
- Help je kind bij het plannen en organiseren. Bouw zo veel mogelijk structuur, orde en rust in. Bouw routines in (dat vinden de hersenen fijn), zorg voor vaste plekken voor spullen, een goede werkplek (zonder afleidingen) voor het maken van huiswerk en help bij het plannen van huiswerk (in behapbare stukken) en schrijf dit op in zijn agenda. Als een kind weet wat hij precies moet



doen, dan kan hij zich gerichter concentreren. Kinderen kunnen vooral steun gebruiken bij de planning van het leerwerk voor een toetsenweek. Overhoor je kind of leg de stof nogmaals uit, indien nodig.

- Zorg er voor dat je kind ook genoeg ontspanning heeft.
- Kan je kind niet goed mee komen op school of zijn er andere zorgen, trek dan op tijd aan de bel bij school. Belangrijk is dat je kind lekker in z'n vel blijft zitten!

