



EXAMENTIPS VOOR OUDERS



Voor je zoon/dochter staan de examens meestal centraal. Tijdens die periode verandert er weinig aan de rol van de ouders, maar enkele klemtonen kunnen wel anders liggen. We ervaren dat het ook voor de ouders een stresserende periode is en met onderstaande tips willen jullie helpen deze periode tot een goed eind te brengen.



☺ Gun je zoon/dochter tijd en ruimte om aan het examen te werken. Laat hem of haar geen karweitjes tussendoor doen (vb. afwas, gras afrijden, boodschappen) tenzij ze er zelf om vragen (als ontspanning)

☺ In de examenperiode staan zowel jullie als je kind onder (grote) stress, wat wel eens tot conflicten kan leiden. Probeer hier niet te veel aandacht aan te besteden en ruzies en discussies te vermijden.



☺ Structuur en regelmaat is heel belangrijk: op vaste tijdstippen eten, slapen, ontspannen,... rustige studeeromgeving,

☺ Vermijd dat je kind wordt afgeleid door GSM, computer, TV, internet,... Op een goede studeertafel ligt enkel het hoogstnoodzakelijke.



☺ Verwen je kind(eren) met kleine attenties. Toon interesse in hetgeen ze studeren zonder te veel vragen te stellen. Ze zullen zich gesteund voelen en ervaren dat er ook 'leuke' kanten zijn aan een examenperiode.

- Maak hun favoriete gerechtje klaar

- Neem hun favoriete programma op zodat ze het op een ander moment kunnen bekijken

- Zorg voor een vieruurtje of extra tussendoortje



-...



☺ Blijf je kind(eren) steunen en motiveren, ook al vallen bepaalde prestaties onverwacht tegen ondanks de motivatie en inzet.

☺ Vergelijk je zoon/dochter niet met andere jongeren. Het zijn de resultaten van jouw kind die tellen. Voortdurend vergelijken met jongeren in de buurt die beter presteren kan leiden tot een laag zelfbeeld en demotivatie.

☺ Moedig je kind aan en let op mogelijke stressignalen (buikkrampen, verminderde eetlust,...)

Veel succes!

Het schoolteam van 't ErasMuS@heneum De Pinte

