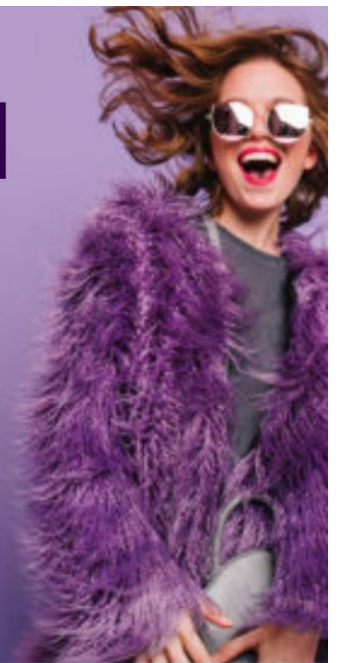


Sterk Naar School HELPEN MET HUISWERK



WAT WERKT EN WAT NIET?
- 3 TIPS

Femke Wester

INHOUDSOPGAVE

Welkom! En 'Hoe haal ik het beste uit dit boek?'	3
1. Plannen	4
En jij?	5
2. Vragen, niet voorkauwen	6
En jij?	7
3. Samen OEFENEN	9
En jij?	10
Conclusie	11

WELKOM! EN 'HOE HAAL IK HET BESTE UIT DIT BOEK?'

Hoi!

Wat doe je als:

MAMMAAAAAA IK SNAP HET NIET!!!

of wanneer

PAP!!! IK MOET MORGEN EEN OPDRACHT VOOR BIO INLEVEREN EN IK HEB HET NOG NIET GEDAAN!!!

Of als ze hun tas zijn vergeten, hun brood of hun gymschoenen, of als hun band lek is?

Hoe steun je, wanneer verwen je ze tot hulpeloze slachtoffers en wanneer laat je ze verzuipen? Waar ligt de grens?

Wanneer doe je het goed?

In dit E-book geef ik je **drie tips** die, wanneer je ze op een kritische en bij jullie gezin passende manier uitvoert, er in elk geval voor zorgen dat je je kind niet helemaal naar de galemiezen helpt ;-). Nee maar serieus, deze drie tips helpen je je kind opvoeden tot een zelfstandig en veerkrachtig prachtig mens!

Let op: Ik ben niet van het eindeloos afwegen van woorden: ik ram er uit wat er in me opkomt. Dat betekent 'Van dik hout zaagt men planken' en 'Kort door de bocht.' Alles wat ik zeg klopt, is onderzocht of vaak ervaren. En als je meer nuance wilt dan heb ik een hele lijst artikelen en boeken voor je, mail me en ik zal het doorsturen.

Voor nu en voor dit eboek: Kort en krachtig: Veel plezier!

Femke

1. PLANNEN

“Oh shit, is die toets morgen?!”

Ja schat. En als je nou eens in je agenda had gekeken dan had je dat toch moeten weten.... Je kunt toch gewoon bijhouden wanneer je toetsen hebt?! Op zijn minst?!

Dat kunnen ze dus nog niet, want:

1. Onrijpe hersenen

Hun hersenen zijn nog niet rijp. Het gebied dat over plannen en organiseren, vooruitkijken en oorzaak en gevolg gaat, de prefrontale cortex, is bij pubers gewoon nog niet rijp.

“Oh, komen ze weer met dat excuus”. Zeker, pubers roepen graag “Ik kan er niks aan doen want mijn hersenen...” etc. Nou, jammerdepammer, het is dus juist EXTRA nodig dat ze dit nu leren, dat er iemand met ze gaat oefenen, want anders rijpen die hersenen de verkeerde kant op (kort door de bocht dus).

2. Ze vergeten het gewoon

Mensen onthouden vaak dingen die ze tof vinden en vergeten dingen die ze stom vinden. Ik zal niet gauw vergeten dat ik nog een reep chocolade in mijn la heb, maar die afspraak bij de tandarts.... Oeps. En ik rij ook al drie weken met één koplamp omdat ik steeds ‘vergeet’ naar de garage te gaan.

Het is niet zo dat je het expres doet, je denkt er honderd keer aan en vergeet het alsnog. Dat hebben pubers ook, maar dan nog erger. NIET expres dus.

3. Elektronische leeromgeving

Weet je nog, vroeger? Toen we nog gewoon papieren agenda’s hadden? Als je dan een toets Duits had in week 34 kwam je dat tegen als je ander huiswerk van die week er bij schreef, als je een duf gedichtje in de agenda van je vriendin schreef, als je er een plaatje in plakte van Milli Vanilli of Terence Trent D’Arby. Je zag het als je je verveelde bij de

bushalte en door je agenda bladerde etc.

Nu moeten de leerlingen bewust een datum intypen, of een vak of weet ik veel voor ze zien dat ze een toets hebben. En wie gaat er bij de bushalte kijken wanneer die toets voor Duits ook alweer was? Precies. Nobody. TikTokTikTok

Dus PLANNEN

They need your help! Ze kunnen het niet helemaal alleen. Ergo: 1x per week dwing je je kind (om lul je je puber om met een beloning) en ga je kijken wat er deze maand aan toetsen / opdrachten etc op de planning staat. Laat hem of haar ZELF alles opschrijven, want die handeling krast alweer een klein herinneringspaadje in hun hersenen.

En zo kom je dus niet, zoals F (mijn oudste) er achter dat hij de afgelopen 5 weken elke dag een foto van een groeiend plantje had moeten nemen voor een project van Bio. Ja, dat haal je dus de avond van tevoren niet meer in tumtiedum. Dat was voor mij een eye-opener: helpen plannen, dat MOET gewoon nog een paar jaar.

EN JIJ?

Ja leuk, samen plannen kan best grappig zijn. En voorleven werkt nog altijd het beste. Hoe plan jij je week? Je dag? Zien je kinderen hoe dat voor jou werkt? Zien ze hoe jij baalt als een stekker als je iets vergeten bent omdat je het niet goed plande? Zie ze hoe jij daar dan mee omgaat?

Ga eens een week bewust elke dag een planning maken, of plan samen met het hele gezin de sportwedstrijden, de verjaardagen van de oma's en alle andere gezinsaanleggenheden. Maak ze er bewust van. "Fijn dat je hebt ingevuld dat je zaterdag pas 19:00 terug bent; dan gaan wij vast eten."

Gewoon zelf doen en benoemen hoe je het ervaart. Heb je zelf ook nog eens wat aan 😊

2. VRAGEN, NIET VOORKAUWEN

F: “Mam, wat is het Engels woord voor *gezin*?”

Ik: [staat te koken en ondertussen mijn mailinglijst te mailen] “*Family* lieverd.”

Pééééép FOUT!!!!

Voorzeggen is nooit een goed plan. Je kweekt er afhankelijke, afwachtende mensen van. En we doen het allemaal en dat is ook helemaal okee. Als je maar wéét dat je het doet en als je maar weet dat er uitstekende alternatieven zijn!

Wat dan? Supersimpel. Als ze weer vragen of je komt helpen **vraag je gewoon iets terug** als:

Wat is precies het probleem?

Hoe kun je dat oplossen?

Wat zou een eerste stap kunnen zijn?

Wie zou je om hulp kunnen vragen?

In welk boek en waar zou het antwoord kunnen staan?

Heb je geprobeerd het antwoord online te vinden?

Probeer gewoon eens wat, kijken wat er komt.

Het hoeft niet in één keer goed!

Zet de kookwekker op 15 minuten en als je dan nog niks hebt kom ik je helpen.

Kun je deze eerst overslaan en met iets anders bezig?

Kun je het morgen aan de leraar vragen?

Kun je het vragen in de appgroep?

Vertel eens, waar loop je vast, wat snap je precies niet?

Vooral uit laten leggen wat ze niet snappen, wat precies het probleem is, want door er echt over na te denken verzinnen ze vaak zelf het antwoord al.

Voorkauwen of vragen?

Stel je voor hoe het voor jou zou zijn. Je kunt iets niet, bijvoorbeeld een band van een auto verwisselen. Je gaat naar de garage, je wordt meewarig aangekeken ‘Ach mevrouwtje laat mij maar even.’ De garagepersoon vervangt de band, je lapt 15 euro of meer en rijdt weer naar huis. Hoe voel je je?

OF je zoekt op YouTube op hoe het moet, je doet het helemaal zelf (dat kan namelijk best, trust me I know) en iedereen is vet onder de indruk. Hoe voel je je?

En dat gevoel van YES I DID IT! is zo enorm belangrijk voor het zelfvertrouwen en de veerkracht van je kind, nog afgezien van de serotonine boost die ze er van krijgen.

Als je kind leert denken: *Okee, er is een probleem, hoe lossen we dat op?* In plaats van *Ik heb ook AL-TIJD PECH*, dan is je opvoeding wat mij betreft al voor 80% geslaagd.

Dus wat je ook doet, niet schoolwerk voorzeggen (behalve soms als je aan het koken bent en bloedsjacherijngig omdat je vanavond weg moet en nog moet douchen en blijkbaar ook nog tanken etc.) Als ze dan op school problemen krijgen omdat hun werk niet af is, dan is dat maar zo, daar leren ze ook van. Je kunt ze wel voorzeggen hoe ze het de docent zouden kunnen vragen, hoe ze hun excuses kunnen maken, hoe ze uitstel zouden kunnen vragen etc. Dat is juist mooi, als je dat met ze oefent!

EN JIJ?

Hoe ga je zelf eigenlijk met problemen om?

Wie geef je vaak de schuld?

Laatst deed ik een keukenkastje open en er viel een kopje bijna op mijn kop.

Ik: “WIE ZET ER DAN OOK ^&%\$#\$@\$%^^DIE KOPJES ZO BELACHE- oh. Ik.”

Iemand anders de schuld geven is okee en normaal. De eerste paar minuten. Daarna is het nogal nutteloos: Wat kun en ga je zelf doen om mee te werken aan een oplossing?

Waar geef je je partner de schuld van? Waar geef je de overheid de schuld van? Of jezelf??

Wat kun je NU ZELF doen om niet langer onderdeel te zijn van het probleem, maar van de oplossing? Dit geldt voor kleine problemen (kopjes in de kast) en grote (ziekte en zelfs dood). Soms kun je niks veranderen aan de omstandigheden, soms heb je gewoon Dikke. Vette. Pech. Maar waar je altijd wat aan kunt doen is hoe je met de dingen om gaat. Ben je een slachtoffer? Of raap je jezelf bij elkaar en zeg je: "Okee, dat was kut. Ik baal. En wat kan ik anders doen om het volgende keer beter te doen?" Of, als er geen volgende keer is of je had gewoon domme pech "Hoe wil ik me nu gedragen om een goed voorbeeld voor mijn kind te zijn?". Overigens, bij 'een goed voorbeeld zijn' hoort ook dat je vette fouten maakt en sorry zegt tegen je kind.

Leef het voor en benoem het voor je kind.

3. SAMEN OEFENEN

Oehoe ik ging me echt niet laten overhoóren door mijn moeder!

Bah.

En vorig jaar wíst ik dat mijn oudste dacht dat hij de stof kende en ik wist ook zeker dat dat niet zo was. Je leert geen 50 woordjes door ze drie keer over te lezen. Wat ik ook wist was dat hij zich, net als ik vroeger, no way ging laten overhoren door zijn moeder. Wat te doen?

HA. Probeersel:

“F, zullen we anders straks nog ff **samen oefenen?**”

Ik dacht, daar trapt hij nooit in. Maar mooi wel, dus. En sindsdien zijn vele ouders mij hierin gevolgd en zijn er echt coole momenten geweest. En toetsen gehaald. Want waar overhoren een beeld op roept van een strenge edoch rechtvaardige moeder met priemende wijsvinger, of een vader die probeert zijn teleurstelling en zorgen vooral te verbergen achter een “Nou.... Bijna. Ik weet dat je het kunt!”, roept ‘samen oefenen’ een gelijkwaardigheid en zelfs een soort speelsheid op. Het werkt als een gek.

Voorwaarde 1: Begin optijd

Niet de avond voor de toets, want a. er is dan toch bijna geen tijd meer om het alsnog te leren, b. drie fouten voelen veel zwaarder dan 100 goede antwoorden dus daar gaat hun zelfvertrouwen en c. Het werkt juist als een tierelier als een manier van leren.

Voorwaarde 2: Vraag niet teveel

Begin met een heeeeeeele lage drempel. “Oh, moet je deze 250 woorden leren? Eens kijken of je er drie van kent.” Das lachen en voelt lekker, voor jullie beiden. Dan gaat het opbouwen vanzelf.

Voorwaarde 3: Maak plezier

Heb er lol in. Bedenk bizarre ezelsbruggetjes, maak suffe geluiden, bedenk lekkere beloningen (voor elke tien goede 1 minuut extra TikTok of weetikveel). Elke tien foute antwoorden (of als zij er tien goed hebben moet jij): Karaokeeeee! Dat soort dingen. En

het feit dat je op die manier met de lesstof aan de gang bent doet meer dan 3 uur op een kamer achter een bureau.

EN JIJ?

Hoe onthoud je zélf je dingen? Een bliepje in je telefoon (ik ben inmiddels dat gebliep zo zat dat ik het achteloos en onbewust terzijde schuif)? Schrijf je het op je arm? Op de spiegel? Herhaal je in je hoofd op de fiets naar de winkel: “Brood, gehakt, wasmiddel, hondenvoer. Brood, gehakt, wasmiddel, hondenvoer.?” Vraag je iemand om je ergens aan te herinneren?

Hoe?

Deel je truukjes met je kind en verzin er samen nog een paar!

CONCLUSIE

Nou. Dat was het alweer.

Plannen,
terugvragen en
samen oefenen.

Kind kan de was doen, toch?

En ik heb zelf ook kinderen dus ik weet dat het soms minder eenvoudig is. Geen kind geen ouder geen gezin en geen situatie is hetzelfde. Wat morgen werkt, wekt overmorgen slaande ruzie.

Ik denk GRAAG even met je mee! Elke maand heb ik tijd ingeruimd voor vijf gratis consulten. Dat klinkt zwaarder dan het is, het is niet meer dan even samen sparren en dan hang je op met een stel praktische acties die direct toepasbaar zijn in jouw gezin.

Vanaf nu iets minder ruzie, meer humor, minder gezeik. Wil je dat? Mail me (femke@sterknaarschool.nl) en als er deze maand nog plek is maken we een bel afspraak.

Voor mij zijn deze gesprekken altijd supergaaf; ze duren een half uur en er rollen dingen uit die echt mooie, wezenlijke veranderingen kunnen brengen in het leven van ouders en hun jeugdige gezinsgenoten. Dat komt omdat we het koetjes-en-kalfjes gedeelte overslaan; ik vraag ouders altijd eerst [dit formulier](#) in te vullen, dan kunnen we gelijk knallen. Als je al zeker weet dat je dit ook wil, vul dan het formulier in en dan neem ik contact met je op. Spreek ik je deze week nog! Tof!!

Heel erg veel plezier met je pittige puber!

Femke van [Sterk naar School](#)

Ps Wil je gelijk vandaag al fris en nieuw contact, elkaar even in de ogen kijken en een paar minuten echt samen zijn? Download [HIER](#) het *Praat met je Puber Spel*.