



# Je kind ondersteunen bij Een goede voorbereiding voor een toets (week)



Of je kind nu in de brugklas, derde klas of examenjaar zit, het leren van toetsen kan soms lastig zijn en brengt soms de nodige spanning met zich mee. De redenen hiervan kunnen heel divers zijn.

Maar hoe zorg je ervoor dat je ook hulp mag aanbieden als ouder en niet te horen krijgt 'Ik kan het heus wel alleen', 'Je bent de docent niet' etc.

Middels deze flyer willen we jullie tips en handreikingen bieden om jullie kind te kunnen helpen bij de voorbereiding voor een toets.



## Leeromgeving

- Stimuleer je kind om zijn bureau/tafel opgeruimd te houden.
- Zorg voor een rustige leerplek.
- Maak afspraken over gebruik laptop/telefoon.
- Sommige kinderen leren juist graag met muziek, bespreek wat je kind fijn vindt.



## Ontspanning

- Stimuleer je kind om ontspanmomenten in te plannen in de vorm van bewegen (hond uitlaten, potje voetballen, boodschap doen etc.)
- Indien je merkt dat je kind gespannen is, maak het bespreekbaar.
- Stimuleer je kind om positief te denken.
- Bedenk samen met je kind helpende gedachten zoals: 'Ik heb me goed voorbereid', 'Ik doe mijn best'
- Help je kind ontspannen middels ontspanningsoefeningen, mindfulness.



## Planning

- Stimuleer het maken van een goede en overzichtelijke planning: wat ga je leren, hoe lang heb je ervoor nodig en wat doe je erna? Leer je kind om zijn eigen agenda te vullen.
- Leer je kind pauzemomenten nemen, plan deze ook in. Pak je pauze op een andere plek.
- Benoem de opties van een schoolagenda, Plenda, 1Blik, Google agenda, planner via intern.
- Stimuleer je kind om niet alleen een planning te maken voor de toetsweek maar ook voor de toetsen buiten de toetsweek.
- Maak deze planning indien nodig op een whiteboard en hang deze op een zichtbare plek.
- Stimuleer je kind om een to-do lijst te maken per dag. Neem hierbij ruimte voor voldoende pauzemomenten.
- Geef als ouders waar mogelijk expliciet het goede voorbeeld, laat zien dat je als volwassene ook gebruik maakt van een planning.
- Plan overhoormomenten in met je kind.



## Positieve feedback

- Prijs inzet in plaats van resultaat, waak voor perfectie en te hoge verwachtingen.
- Als het resultaat niet is als verwacht, ga in gesprek met je kind over de mogelijke oorzaak hiervan.
- Vier de inzet van je kind voor een toets door iets leuks te doen samen
- Bespreek met je kind dat fouten maken nodig is om tot leren te komen.
- Als je kind vastloopt bij het leren omdat iets niet lukt, laat vragen/problemen noteren en kom er later op terug. Zoek samen naar een manier waarop het wel lukt (met boek erbij, antwoorden erbij, minder in hoeveelheid etc).



## Handige websites/apps

Websites voor ouders:

- <https://www.jmouders.nl/>
- <https://www.ouders.nl/leeftijden/puberteit>
- <https://www.chargeyourbrainzzz.nl/>

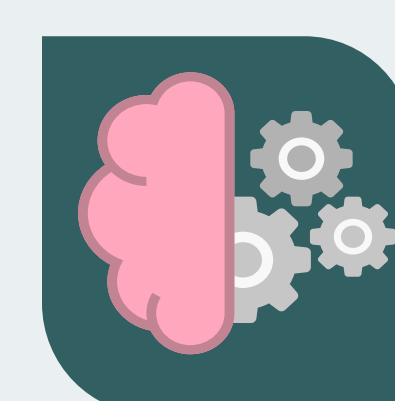
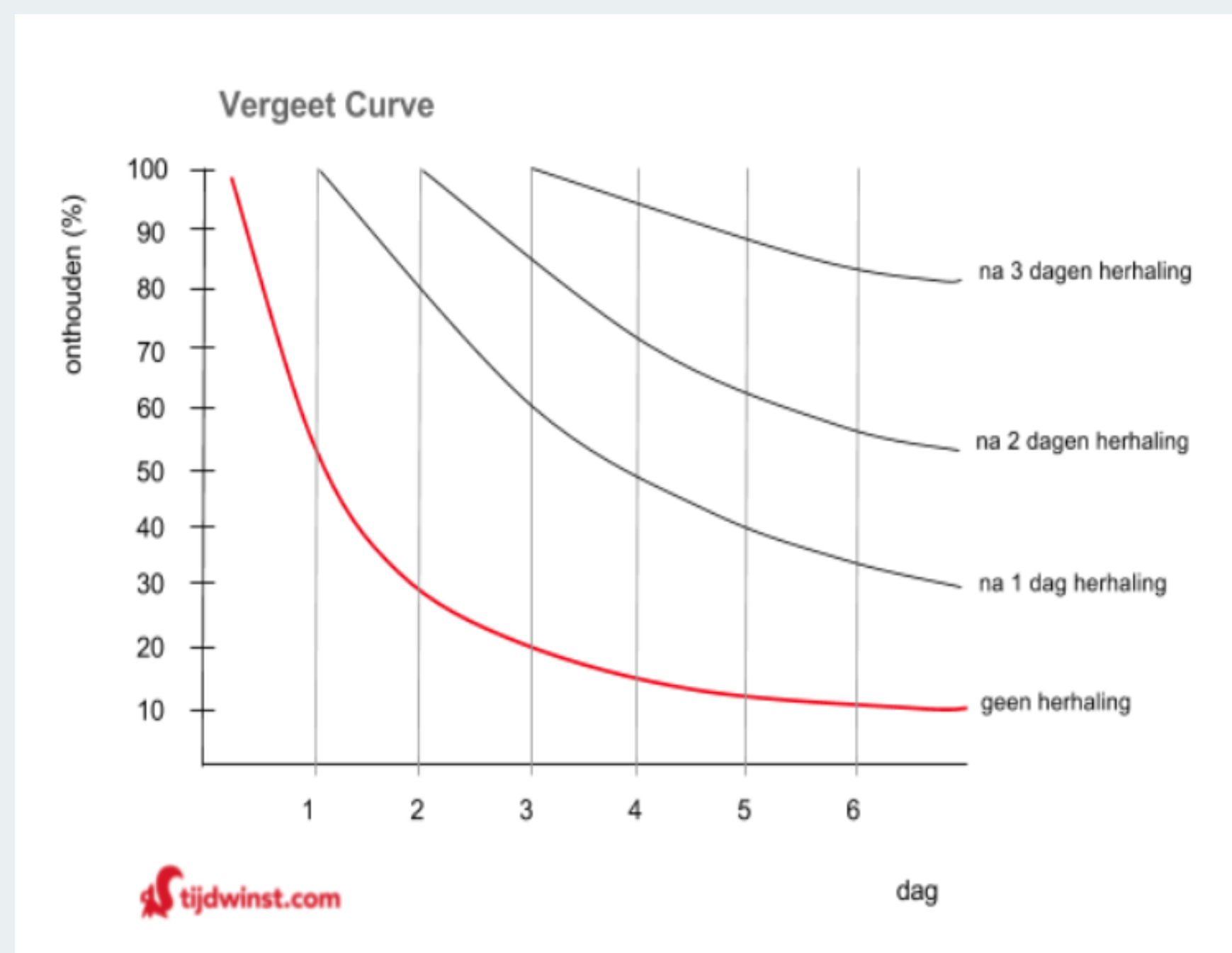
Apps voor je kind:

- VGZ mindfulness
- Headspace
- Stilzitten
- Forest (app voor concentratie/focus)



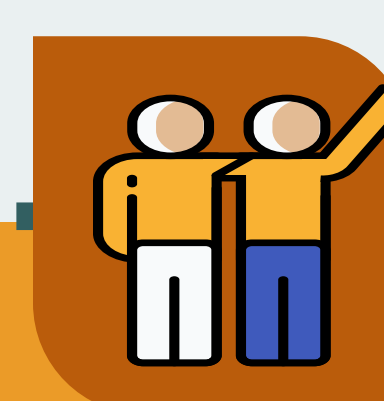
## Toetsweken

- Kijk met je kind mee wanneer er een toetsweek is zodat je kind op tijd begint met een planning maken (jaaragenda van school). De voorkeur gaat uit naar ongeveer twee weken van tevoren.
- Maak samen de hoeveelheid stof inzichtelijke die gevraagd wordt. Verdeeld dit in kleinere stukken.
- Wissel talen en zaakvakken af, plan gevarieerd.
- Vraag je kind waar de lesstof over gaat.
- Plan tijd voor het herhalen van stof.
- Stimuleer je kind om ook in deze tijd gezond te eten, op tijd naar bed te gaan.
- Bewaak grenzen van je kind en trek indien nodig de streep: boeken weg en slapen.



## Actief leren

- Stimuleer je kind om zoveel mogelijk zintuigen te gebruiken bij het leren. Hardop verwoorden of opschrijven kunnen hierin al heel ondersteunend zijn.
- Verzin samen ezelsbruggetjes. Zo onthoud je informatie beter!
- Leer door te mindmappen.
- De kracht zit in herhaling.
- Stimuleer je kind om gebruik te maken van online tools (wrts, quizlet, verbuga etc)
- Maak gebruik van foto's, filmpjes, documenten om stof beter te onthouden.
- Verzin een hulpverhaal om met de woorden die je moet leren. Meerdere delen van je hersenen moeten dan samenwerken waardoor het langer blijft hangen.
- Stimuleer je kind om gebruik te maken van zijn kwaliteiten!



## We doen het samen!

Heb je als ouder vragen hierover of merk je dat je kind niet open staat voor je hulp? Neem contact op met de mentor van je kind. Wij denken graag mee!