

Examenstress



Opvoedingswinkel
Noord-Limburg

Het is weer zover, het einde van het schooljaar komt in zicht. Al snel komen we in de verleiding om te denken aan de 2 zalige maanden die in het verschiet liggen. Maar op een onbewaakt moment krijg je dan de 'reality check': Help, de examens staan voor de deur. Niet zelden is dit een spannende periode. Kinderen uit de basisschool geven nog 1 keer plankgas om te laten zien aan de juf of meester dat ze klaar zijn voor een nieuwe klas. Tieners bewijzen zich in hun komende examens. En ook onze studenten aan de hogeschool of universiteit blokken de stukken ervan af, want zij weten dat de toekomst (lees: werken) niet meer lang op zich laat wachten... Vaak is dit thuis geen fijne periode. Iedereen loopt op de toppen van zijn tenen, er wordt al snel eens gesnauwd naar elkaar en 'owee' als er wat teveel kabaal wordt gemaakt beneden... Iedereen staat onder hoogspanning. Veel ouders vragen zich dan ook af hoe ze hun kind of tiener kunnen helpen in deze periode? De Opvoedingswinkel geeft enkele tips aan onze ouders:

Help je kind, maar neem de verantwoordelijkheid niet over.

Het is niet de bedoeling dat we samen de cursus gaan doornemen, maar als ouder kan je wel helpen door samen een planning op te stellen met studie én ontspanningsmomenten. Of door te zorgen voor een rustige studeerplaats zonder te veel afleiding.

Hou de gezinsfeer ontspannen

Praat met je kind ook over de normale dingen van alledag, niet alles hoeft in het teken van de examens te staan. Het gewone leven (koken, afwassen, ...) kan zorgen voor afwisselende en leuke pauzes.

Gezonde geest in een gezond lichaam

Een gezond leef- en eetpatroon zijn van groot belang. Tijdens de examens hebben kinderen voldoende slaap nodig. Om goed te kunnen slapen helpt het om eerst te ontspannen. Van studeren krijg je ook honger. Ontbijten voor het examen, een extra portie fruit of een lievelingsdessert kunnen wonderen doen!

En wat met de gsm en sociale media

In contact blijven met klasgenootjes in de examenperiode heeft voor- en nadelen. Kinderen kunnen elkaar raad geven, stimuleren en steunen. Maar contact met anderen kan ook voor afleiding zorgen. Dit hangt af van persoon tot persoon. Als ouder is het belangrijk om dit met je kind te bespreken, jij kent je kind immers het beste. Maak samen duidelijke afspraken hier rond.

Realistische verwachtingen : voor kinderen en ouders

De druk op onze kinderen is enorm groot, iedereen verwacht wel iets. Al van jongs af aan ervaren kinderen de druk om te presteren. Kinderen van 8 of 9 jaar die vol stress zitten wanneer testen worden afgenomen in de klas, zijn geen uitzondering meer. Als ouder is het belangrijk om niet meer te vragen, maar ook niet minder, dan je denkt dat het kind aankan. Blijf zelf ook rustig en laat je kind weten dat je het niet zo erg vindt als het resultaat wat minder is, zolang als je maar ziet dat hij of zij haar best heeft gedaan!

En als het niet lukt?

Gooit je kind zijn boeken in het rond? Loop je zelf als ouder de muren op van de stress? Of weet je niet hoe om te gaan met de faalangst, onzekerheid van je zoon of dochter? Dan kan je altijd terecht bij onze medewerkers van de Opvoedingswinkel.

Voor meer informatie of een leuke babbel, aarzel niet om ons te contacteren.

www.opvoedingswinkelnoordlimburg.be

