

## Hoe houd je je kind bij de les?

Hoe houd je je kind bij de les? Normaal gesproken doet de leraar dat, maar nu is dat aan jou als ouder. Hoe zorg je dat kinderen hun aandacht vasthouden, en dat ze hun schoolwerk blijven doen?

We geven 9 tips hoe je je kind kunt helpen zich beter te concentreren:

- Tip 1: Zorg voor een dagindeling
- Tip 2: Creëer bewustwording
- Tip 3: Stop met multitasken
- Tip 4: Zorg voor rust
- Tip 5: Zoek de juiste muziek
- Tip 6: Hak de werktijd in stukjes
- Tip 7: Maak gedragsregels
- Tip 8: Bespreek hun zorgen
- Tip 9: Stel je aanpak bij

### Tip 1: Dagindeling afspreken en taken controleren

Een goede concentratie valt of staat bij een heldere dagindeling. Als je niet weet wat je wanneer gaat doen, kun je je niet concentreren op je (school)taken.

Agenda-tips

- Als uitgangspunt voor de dagindeling kún je het gewone lesrooster nemen. Maar houd er rekening mee dat veel tieners domweg niet veel verder komen (qua concentratie) dan 2 uur schoolwerk op een dag.
- Krijgt je kind dagelijks een update van school? Dan wordt dat punt 1 van de agenda: het checken van de schoolmail. Controleer of je kind dat gedaan heeft, bijvoorbeeld door te vragen wat het laatste nieuws was.

- Heeft je kind moeite met plannen? Help hem of haar dan daarbij.
- Plan voldoende rust- en pauzemomenten in, en momenten om te bewegen. Dus even naar buiten, of bewegen met de WiiFit, of met YouTube-bewegingsfilmpjes. Ook dát bevordert de concentratie tijdens het werk.
- Bedenk dat de pauzemomenten ook bij uitstek geschikt zijn om los te gaan op sociale media en Netflix, of lekker in bed of op de bank naar een luisterboek te luisteren. Maak een happening van die pauzemomenten, dus iets voor je kind om zich op te verheugen.

#### Taken controleren

- Ga niet na elk onderdeel van de agenda controleren of die taken zijn uitgevoerd. Dat geeft alleen maar ruzie en irritatie. Toch is regelmatige controle wel belangrijk. Bijvoorbeeld: een keer tussen de middag, en een keer aan het eind van de dag.
- Als je niet zelf het schoolwerk kunt controleren, bijvoorbeeld omdat je afwezig bent als zorg- of hulpverlener, schakel dan vrienden, bekenden of familieleden in.
- Houd er rekening mee dat elk kind anders is qua zelfstandigheid en zelfdiscipline. Stem je controlebeleid dus af op je eigen kind.
- Heb vertrouwen in je kind. Tieners kunnen al heel veel dingen zelf! Maar bedenk wel dat pubers nog niet in staat zijn om helemáál zelfstandig te werken. Ze hebben echt wel wat begeleiding nodig.

**Let op:** sommige leerlingen reageren domweg niet op (online)vragen van school.

Bijvoorbeeld als de school wil controleren of het huiswerk wel gemaakt is. Aan jou dus de taak om dat goed in de gaten te houden. Vraag regelmatig of er berichten of verzoeken van school zijn gekomen, en hoe je kind daarop gereageerd heeft.

## **Tip 2: Creëer bewustwording over 'afleiding'**

Digitale afleiding ligt constant op de loer: met Netflix, sociale media, YouTube en games. En juist wanneer je toch al op je PC of je telefoon zit voor school, is dat risico nog groter dan normaal. Hoe ga je daar als ouders het beste mee om?

Om digitale afleiding te kunnen weerstaan, moet je kind zich eerst bewust worden van datgene wat voor hem of haar afleidend werkt. Uiteindelijk moet je kind namelijk zichzelf leren disciplineren. Als ouders zich daar te veel mee gaan bemoeien, geeft dat alleen maar ruzie. Waardoor je van de regen in de drup raakt. Dus: praat erover.

Adviezen

- Vertel je kind dat er twee soorten afleiding zijn: afleiding die energie geeft, en afleiding die vermoeiend is (of je werk in de weg zit, etc.). Vraag je kind welke dingen hem of haar energie geven, en welke alleen maar vermoeiend zijn.
- Leer je kind om voortdurend te bedenken: is dit nuttige afleiding of niet? Bij nuttige afleiding: is dit wel het juiste moment ervoor? Bij hinderlijke of vermoeiende afleiding: wat doe ik eraan?
- Leer je kind om onderscheid te maken tussen (digitaal) contact met klasgenoten dat nuttig is voor het schoolwerk enerzijds, en contact voor de gezelligheid anderzijds. En leg uit dat hij best iemand tot de orde mag roepen als dat nodig is. ("Hé, we zouden het over wiskunde hebben!")
- Help je kind om zijn of haar Whatsappcontacten te managen. Bijvoorbeeld: een groep voor huiswerkoverleg, naast een groep voor gezellige dingen (zoals de memes, et cetera).

## **Tip 3: Multitasking werkt niet (maar switchtasking ook niet)**

Mensen zijn domweg niet in staat om meerdere dingen tegelijk te doen. Soms lijkt het alsof je kunt multitasken, bijvoorbeeld tegelijk praten en met je arm zwaaien, maar dat zijn twee verschillende dingen.

Zodra je twee gelijksoortige dingen moet doen, die hetzelfde deel van je hersenen aanspreken, gaat het mis. Zoals tegelijkertijd je huiswerk maken én je mail checken (of door je Facebook-tijdlijn scrollen, et cetera).

Snel heen en weer schakelen tussen de ene taak en de andere (switchtasking) werkt ook niet goed. Bijvoorbeeld: meteen reageren op een Whatsappbericht terwijl je je huiswerk maakt, en dan weer doorgaan met je huiswerk. Dat geeft alleen maar tijdverlies, omdat het extra tijd kost om weer 'in' je schoolwerk te komen.

Adviezen

- Spreek af om de telefoon uit te schakelen of weg te leggen als je kind bezig is met schoolwerk dat geen samenwerking met klasgenoten vereist.
- Werkt je kind op een laptop of een PC? Spreek dan af dat hij of zij alle vensters die niet met het schoolwerk te maken hebben, tijdelijk sluit. Schakel ook de push-berichten die rechtsonder verschijnen uit.
- Geef je kind een pakje memostickers, en laat bij elke taak de bijbehorende sticker op de rand van het beeldscherm plakken. ('Wiskunde, hoofdstuk 4'.) Dat helpt je kind eraan herinneren waar het eigenlijk mee bezig was.

#### **Tip 4: Zorg voor een rustige omgeving**

Huiswerk maken kan alleen in een omgeving waarin je je goed kunt concentreren. Ook wanneer je kind online les krijgt, is een rustige omgeving heel belangrijk. Laat zien dat je dat belangrijk vindt. Zorg ervoor dat je kind even rustig kan zitten en dat het niet door anderen wordt gestoord. En natuurlijk geldt dat al helemaal wanneer er online of telefonisch een mondeling examen wordt afgenomen.

Adviezen

- Zorg voor een rustige plek in huis, waar je kind rustig kan werken. Bijvoorbeeld op zijn of haar eigen kamer.
- Als je kind geen eigen kamer heeft, zorg dan voor rust op de plek waar jouw kind probeert te werken.

- Trek jezelf even terug, als je moet overleggen voor je eigen werk.
- Lopen er nog drukke kleintjes in huis? Neem die dan mee naar buiten, zodat je lerende kind zo goed mogelijk zijn of haar schoolwerk kan doen.

### **Tip 5: Muziek kan afleiden (maar het hoeft niet)**

Muziek tijdens het werk kán afleidend werken maar dat hoeft niet. Sommige kinderen kunnen zich juist beter concentreren met muziek dan zonder. Laat dit dus gewoon aan je eigen kind over.

Tips voor kinderen die graag mét muziek werken:

- Maak een aparte huiswerkplaylist met muziek waarvan je weet dat je er goed bij kunt werken.
- Als je steeds dezelfde playlist gebruikt bij je huiswerk, merk je na een tijdje dat de muziek je vanzelf in de juiste stemming brengt.
- Kies muziek die je al kent, in een rustig tempo (dus geen opzweepende beats).
- Niet te ingewikkelde klassieke muziek schijnt het beste te zijn, of zang in een taal die je niet verstaat.
- Gebruik steeds dezelfde afspeelvolgorde.
- Zet de muziek niet te hard.

### **Tip 6: Overweeg de Pomodoro-methode**

Moet je kind veel doen op een dag? Dan is het slim de werktijd in stukjes te hakken. Anders word je doodmoe. Een effectief schema is:

1. Eerst 25 minuten werken, gevolgd door 5 minuten rust.
2. Dan door met de volgende 25 minuten, gevolgd door 5 minuten rust.

Dit staat bekend als de zogenaamde Pomodoro-methode. En natuurlijk zijn daar handige programmaatjes voor, die je waarschuwen wanneer de tijd om is. Bijvoorbeeld:

- [Marinaratimer](#)
- [Pomodoro-tracker](#)

**Let op:** de bovenstaande suggesties zijn web-gebaseerde Pomodoro-programma's. Die zijn handiger dan apps voor de telefoon, omdat het juist de bedoeling is dat je je telefoon uitzet of weglegt tijdens het werk.

### **Tip 7: Zorg dat je kind ánderen niet afleidt**

Mogelijk heeft de school al gedragsregels voor bijvoorbeeld live videolessen opgesteld. Zo niet, zorg er dan zelf voor dat je kind zijn of haar klasgenoten niet afleidt:

- Zorg dat de webcam uit staat (of dat de lens is afgedekt). Zo wordt niemand afgeleid door wat jij aan het doen bent, of wat er achter jou te zien is.
- Zorg dat je microfoon uit is (of op mute staat). Het kan heel storend zijn voor anderen als iedereen elk kuchje van jou hoort, of als er omgevingslawaai te horen is.
- Gebruik een eventueel chatvenster alleen om vragen aan de leraar te stellen

### **Tip 8: Praat met je kinderen over hun zorgen**

Uit gesprekken met mentoren blijkt dat er op dit moment veel kinderen zijn die zorgen hebben. Over hun veiligheid, hun cijfers, of ze het jaar wel halen, et cetera. Maar ook over de toekomst, de baan van hun ouders, de gezondheid van opa en oma enzovoort.

Hoe meer zorgen, hoe lastiger het is om je te concentreren. Dus:

- Praat regelmatig met je kinderen.
- Stel ze zoveel mogelijk gerust, maar neem hun zorgen wel serieus.
- Zorg dat ze zich niet eenzaam voelen in deze periode.

- Straal rust en zekerheid uit, en doe alsof je alles onder controle hebt (ook al heb je daar zelf twijfels over).

**Let op:** een kind dat zich onveilig voelt, kan niet leren. De grootste afleiding van dit moment is dus de hele situatie zelf, waar kinderen zich zorgen over kunnen maken of zelfs bang van kunnen worden.

### **Tip 9: Blijf je aanpak steeds bijstellen**

Wat we nu met elkaar meemaken als gevolg van het coronavirus, is volkomen nieuw.

Niemand heeft daar nog ervaring mee. Het is dus een kwestie van uitproberen wat werkt, en veranderen wat niet werkt.

**Tip:** bespreek aan het eind van elke week, in gezinsverband, wat goed ging en wat niet. En hoe jullie de dingen die niet zo goed gingen, gaan veranderen.