

Examen Tips Ouders



1. Slaap voor concentratie en geheugen

Zeker in stressvolle periodes is het niet altijd makkelijk om te slapen. Toch is voldoende slaap een van de belangrijkste voorwaarden om te kunnen presteren. In vele onderzoeken is al bewezen dat slaap noodzakelijk is voor het concentratievermogen en positief bijdraagt aan het effectief kunnen ophalen van informatie uit het geheugen. Het klinkt misschien kinderachtig, maar je kind in deze periode een bedtijd geven (zonder telefoon!) is geen gek idee dus.

2. Leren is belangrijk, ontspanning ook

Spreek met je kind af dat het ook momenten van ontspanning inplant tussen het leren door. Het 'ontladen' van het brein zorgt ervoor dat het makkelijker nieuwe informatie weer opneemt erna. Bovendien geeft het de hersenen de tijd om informatie die het heeft opgenomen te verwerken en in het lange termijn geheugen te plaatsen. Het beste werkt dit in combinatie met frisse lucht en beweging. Een gezond en ontspannen lijf, zorgt voor een optimaal functionerend hoofd.

3. Zorg voor rust, reinheid en regelmaat

Je leert het beste in een rustige en opgeruimde omgeving zonder afleiding. Je kunt met je kind een eigen examenwerkplek inrichten waar hij/zij in alle rust kan leren en die makkelijk op te ruimen is. Zorg dat de kans op afleiding op die plek zo klein mogelijk is. Denk daarbij niet alleen aan ramen, geluiden, temperatuur of andere gezinsleden maar maak daarnaast afspraken over waar telefoon en/of een laptop zijn terwijl je kind werkt. Hersenen kunnen maar een ding tegelijk. Het is dus of het appje even lezen of de natuurkundige formule opslaan. Zorg verder voor regelmaat en voorspelbaarheid. Spontaan gaan lunchen kan klinken als een leuke beloning voor het harde werk, maar verstoort dan misschien de planning waardoor er later alsnog stress ontstaat.

4. Goede voeding

Gezonde voeding en regelmatig drinken zijn belangrijk om de hersenen optimaal te kunnen laten functioneren en geconcentreerd te kunnen blijven. Suikers, snacks en frisdrank maken het leren misschien aangenamer, maar niet effectiever. Op de [website](#) van het voedingscentrum staan adviezen over voeding voor tijdens het leren en presteren op examens.

5. Op tijd beginnen, haalbare planning

Kijk samen met je kind bij de start van de meivakantie naar de planning. De hoeveelheid stof die iedere leerling moet herhalen kan flink verschillen. Het is afhankelijk van hoe consistent hij/zij gepresteerd heeft de afgelopen jaren, of er eventueel hiaten zijn en met welke cijfers je kind de examens in gaat. Bij het maken van de planning is het belangrijk dat je kind gespreid leert voor een vak. Alles in een keer is niet haalbaar gezien de hoeveelheden en niet effectief. Het is voor een blijvend leereffect beter om stof in kleinere stukken te delen en ruimte te maken voor herhaling. Heeft je kind last van uitstelgedrag of vind het het lastig om langer geconcentreerd te werken? Oefen dan eens samen met de [pomodoro techniek](#). Vergeet niet momenten van ontspanning mee te plannen!

6. Wees betrokken en laat los in vertrouwen

Het is fijn voor je kind om te merken dat je betrokken bent en graag wil dat ze kunnen laten zien waar ze hard voor gewerkt hebben. Dit kan door bijvoorbeeld door te laten zien dat je weet welke examens ze die dag gaan maken, te zorgen voor gezonde snacks om mee te nemen of even te vragen wat hun indruk was achteraf. Probeer niet te veel op de details van gemaakte examens in te gaan, zeker als het niet zo goed ging. Dit is niet helpend omdat het iets is waar je kind op dat moment niets meer aan kan doen. Hij/zij kan het vervelende gevoel vervolgens wel meenemen naar het voorbereiden en maken van de nog komende examens.

Geef je kind vooral het gevoel dat uw vertrouwen hebt in hen en hun kunnen. Het geloof in eigen kunnen is namelijk van wezenlijk belang bij het goed volbrengen van moeilijke taken. Oh, en misschien kun je nog een beetje extra betrokkenheid tonen door ze op tijd te wekken op examendagen. Daarmee voorkom je veel stress over het op tijd komen en is er nog tijd en ruimte voor een voedzaam ontbijt samen.

7. Positieve kleine beloningen

Kleine gebaren maken grote verschillen. Laat je kind merken dat je aan hem of haar denkt door een kaartje te schrijven, een gelukspoppetje mee te geven of hun lievelingsgerecht klaar te maken aan het einde van een examendag.

8. Blijf vooral zelf kalm

Natuurlijk is het ook voor jezelf ook een spannende tijd. Veel van de voorgaande tips kun je daarom prima zelf toepassen!

