

Drie kwart van ouders krijgt stress door examenperiode van kinderen

## Wat je als ouder van een blokkende student moet doen en wat je vooral niet moet doen



**Ze slapen slecht tijdens de blok en zijn angstig tijdens de examens. Neen, we hebben het niet over studenten, wél over hun ouders. Uit een enquête van CM-chatlijn Teleblok en radiozender MNM blijkt dat mama en papa zo betrokken zijn bij de examenperiode dat driekwart er stress van ondervindt. “Terwijl de kinderen net vragen om hen met rust te laten”, zeggen experts. Wat kun je als ouder dan wel doen om de kroost te helpen slagen in het hoger of het middelbaar onderwijs? En wat kun je maar beter laten?**

### **Moet je verlof nemen tijdens de blok of de examens?**

“Dat is op zich geen slechte zaak”, zegt pedagoog Pedro De Bruyckere (Arteveldehogeschool). “Sommige kinderen zullen uit zichzelf bij de les blijven, anderen hebben wat meer ondersteuning nodig. Het beste wat je kan doen, is in de buurt zijn en aanzetten tot leren. Samen met je zoon of dochter een planning opstellen, bijvoorbeeld en zorgen dat die wordt gevolgd. Maar verlies niet uit het oog dat ook zelfstandigheid aanleren een belangrijke zaak is.”

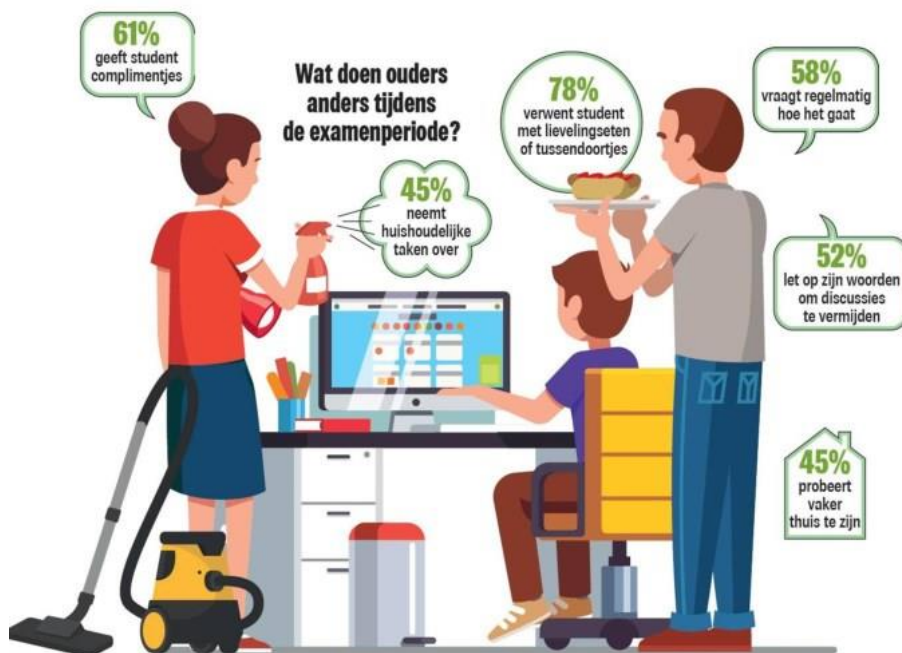
### **Een gezonde snack om vier uur, het lievelingskostje als diner. Helpt dat bij het studeren?**

“Een optimaal studieklimaat helpt”, zegt Griet Speeckaert, coördinator van Teleblok. “Zich geen zorgen moeten maken over het eten of een te luidruchtige broer of zus is het soort hulp die de studenten zelf het meest appreciëren. Blijven doen, dus.” Kinderpsychiater Dirk Van West beaamt: “Het is vooral ook belangrijk dat er even een rustig tafelmoment is waarbij er over iets anders gepraat wordt dan de examens. Zelfs als de jongere in tijdnood zit, moet je daar ruimte voor maken. Ook een gezond slaappatroon is onontbeerlijk. Je kind stimuleren om 's avonds laat nog even voort te doen werkt averechts.”

## De leerstof samenvatten of 's avonds opvragen, help je een kind daarmee?

“Een kind moet zelf leren denken en herhalen”, zegt Pedro De Bruyckere. “Als je dat in zijn of haar plaats doet, dan ontnem je leerkansen. De les opvragen kan nog net, al werkt het beter als de leerling zelf vragen verzint. Als ouder zelf een samenvatting maken is niet alleen oneerlijk maar eigenlijk ook gewoon dom. Daar gaat zoon of dochter echt niets van opsteken. Als ze zelf een samenvatting maken, kunnen ze daar wel nog iets uit leren.”

## Wat extra uitleg geven bij moeilijke leerstof kan vast geen kwaad. Toch?



“Ook daar moet je mee opletten”, zegt Pedro De Bruyckere. “Wiskunde in het middelbaar, bijvoorbeeld. Heel vaak heeft de ouder vroeger op school andere methodes geleerd dan het kind nu. Als je het dan probeert uit te leggen, riskeer je je zoon of dochter in complete verwarring achter te laten. Waardoor je kind het nog minder goed begrijpt dan voor je hulp. Wat je wel kan doen is je kroost effectieve studiemethodes aanleren. De fluostiften achterwege laten, bijvoorbeeld, want het is al bewezen dat zomaar alles markeren niet werkt. Af en toe het schrift wegleggen en je proberen te herinneren wat allemaal geleerd is, dat werkt dan weer wel.”

## Helpt het dan niet als de studenten voelen dat de ouders met hen meeleven?

“Als je als ouder zelf angstig reageert op de stress van je kind, dan geef je eigenlijk de boodschap dat stress niet goed is”, zegt Sarah Vermeersch, studentepsycholoog van de UGent. “Terwijl het juist belangrijk is om stress te normaliseren. Stresshantering laat je kind groeien. Probeer dus eerder die ondersteunende ouder te zijn die niet te veel directe vragen stelt rond de examens, maar zorgt voor aangename afleiding, een ontspannende wandeling of een gezellige plek in de zetel 's avonds.” In de enquête gaven de studenten dat ook zelf aan, dat ze soms gewoon gerust gelaten willen worden. “Steeds vragen hoe het gaat met die ene cursus, hoeveel pagina's ze al hebben gedaan en of ze gaan klaar geraken, werkt niet. Eigenlijk ben je dan meer bezig met je eigen angst te reguleren, dan met zorgend te zijn.”

## Wat kan je dan wel doen om het blokkeed te verzachten?

“Zorg voor rust en regelmaat. Als je zelf kalmte uitstraalt, weet je kind dat het rust bij je zal vinden”, zegt Sarah Vermeersch. “Vraag ook gewoon aan je kinderen wat ze zelf van jou verwachten in de examenperiode. Probeer niet alles op te lossen, laat de verantwoordelijkheid bij de student zelf. Dat is ook in het echte leven een belangrijke vaardigheid.”

Bron: *Het Nieuwsblad*, 30/05/2018; K. Clemens, “Wat je als ouder van een blokkende student moet doen en wat je vooral niet moet doen”, in: [https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20180529\\_03535774](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20180529_03535774), geraadpleegd op 30 mei 2018.