

# De grote antistress toets- & examenplanner

## Praat ook eens over iets anders

Vraag hoe het examen is geweest, maar laat het daarbij. Bevestig je kind als het thuiskomt van een goed examen. Is het wat minder gegaan, word dan niet meteen boos en boom er niet eindeloos over door. Klaar met studeren? Hou dan een ontspannende babbel.

## Genoeg slaap

Zorg dat je kind voldoende slaapt. Een nachtje door is geen goed idee. Ontspannen voor het slapengaan doet je kind beter niet met tv of computer. Luisteren naar muziek kan wel.

## Stimuleer je kind

Moedig je kind aan om in zichzelf te geloven. Blijf het steunen, ook al vallen zijn prestaties tegen. Toch mag je ook streng zijn wanneer je kind zich onvoldoende voorbereidt. Maar leg niet te veel druk. Zoek naar de oorzaken van de lage motivatie en stel samen haalbare doelen.

## Hoe gebruik je deze planner?



1. Markeer met **roze** fluostift de momenten waarop je kind een **toets of examen** heeft en schrijf op voor welk vak.
2. Kleur met **geel** de momenten waarop je kind **studeert** en noteer telkens voor welk vak.

3. Duid in het **groen** de momenten aan waarop je kind niet studeert en noteer wat het als **ontspanning** gaat doen.

4. Hang deze planner op in huis en trek een groot **blauw** kruis door de dag die **voorbij** is. Samen aftellen motiveert!

## Wees geen controlefreak

Check niet de hele tijd of je kind aan het studeren is en vraag niet constant hoe het gaat. Opvragen kan, maar alleen als je kind ernaar vraagt. 'Er zijn voor je kind' betekent niet dat je ook de hele dag aanwezig moet zijn. Voel je dus niet schuldig als je geen verlos neemt.

## Blijf zelf kalm

Meeleven mag, maar breng je zenuwen niet over op je kind. Aan een panikerende ouder heeft het niets. Je kind wordt er zelf onzeker van. Vertel niet over je eigen negatieve examenervaringen. En weet dat de prestaties van je kind niets vertellen over jou als ouder.

## Ontspanning

Op tijd pauzeren is nodig. Ken je de **pomodoro**techniek? Zet je kookwekker voor 25 minuten om geconcentreerd te werken, daarna pauzeer je 3 minuten. Dat doe je 4 keer na elkaar. Daarna heb je een langere pauze van 15 tot 30 minuten verdiend. Bewegen in de buitenlucht geeft de hersenen zuurstof.

Week 1	ZATERDAG ... / ...	ZONDAG ... / ...	MAANDAG ... / ...	DINSDAG ... / ...	WOENSDAG ... / ...	DONDERDAG .. / ..	VRIJDAG ... / ...
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							



### Zorg voor rust

Je kind kan zich beter voorbereiden als er een ontspannen sfeer is in huis. Hou er rekening mee dat je kind wat opvliegender kan zijn. Concentreren lukt beter zonder afleiders: hou gsm, laptop, tv ... uit de buurt tijdens het studeren.



### Studeren zonder stress

Een beetje zenuwen kunnen je kind helpen om het straks goed te doen op de toets of het examens, maar met deze studeertrucs kan het een pak onnodige stress vermijden.

#### 1 Plan

Een goede planning is de eerste stap. Dat kan met deze planner.



#### 2 Geef les aan je knuffels

Je bed wordt je klaslokaal. Je knuffels de leerlingen. Jij bent de juf of de meester. Geef nu les over wat je net gestudeerd hebt. Als je het kan uitleggen, is dat een teken dat je de leerstof kent.

#### 3 Onthou makkelijker

**Letterwoorden:** maak met de eerste letters van een aantal termen die je wil onthouden een letterwoord, zoals ROGG-BIV (rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, violet: de kleuren van de regenboog).

**Virtuele reis:** koppel de items die je moet onthouden aan plaatsen in een ruimte (bijvoorbeeld je huis) of herkenningspunten op een traject (bijvoorbeeld de weg van thuis naar school).

#### 4 Lach

Lachen maakt alle opgehoopte stress los. Neem dus af en toe een lachpauze. Kijk naar een grappige serie of een hilarisch YouTube-filmpje. Of vertel een goeie mop.

#### 5 Beloon jezelf

Eet een klein gummiebeertje (zonder suiker) telkens je een onderdeel hebt afgewerkt.

Week 2	ZATERDAG ... / ...	ZONDAG ... / ...	MAANDAG ... / ...	DINSDAG ... / ...	WOENSDAG ... / ...	DONDERDAG .. / ..	VRIJDAG ... / ...
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

### Relativeer

Examenresultaten bepalen niet wie je kind is, ze zijn maar een 'deur' naar een volgende fase. Vertel dat je het niet zo erg vindt als het resultaat wat minder is, als hij zijn best maar heeft gedaan. Ook uit een slecht examen leert je kind.



**In twee minuten leren hoe je je kind tijdens de examenperiode kan motiveren?**

Bekijk het nieuwe Ziezo-filmpje op [klasse.be/ouders](http://klasse.be/ouders) (tv.klasse)



**Meer dan één kind met toetsen of examens? Of wil je een planning voor meer dan twee weken?**

Download en print deze planner op [klasse.be/ouders](http://klasse.be/ouders) (klik & print)

### Gezond eten

Haal gezonde voeding in huis. Maak je zijn favoriete gerecht klaar? Kies als tussendoortje een smoothie of een fruitbrochette in plaats van een suikerrijke snack.

**Tip:** wist je dat omega 3 (in vis en noten) en vitamine B12 (in vlees, vis, eieren en melk) goed zijn voor het geheugen? En dat veel water drinken helpt bij de concentratie?

**Idee:** Stop een leuk briefje in de brooddoos of schrijf 'Succes!' op een banaan.

