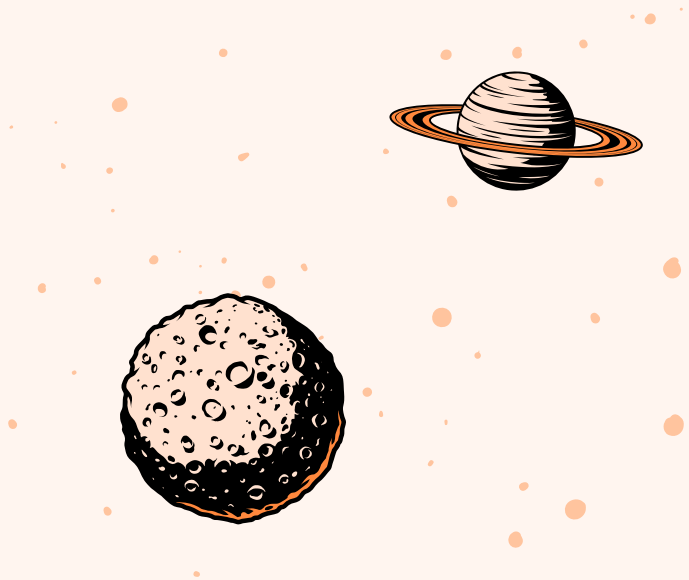


HET EERSTE MIDDELBAAR/ DE BRUGKLAS

Hoe snel gaat de tijd? Het lijkt nog maar net geleden dat mijn dochter haar diplomahoedje in de lucht mocht gooien na het derde kleuterklasje. Nu wordt ze niet langer bij school afgezet met de auto, maar neemt ze de bus. Ze wordt niet langer opgehaald, maar komt zelf thuis als ik nog aan het werk ben. Nu heeft ze een telefoon in haar hand, een laptop in haar rugzak, een bankkaart in haar portefeuille... Ik sta erbij en kijk ernaar vanaf een flinke afstand. We spreken van een 'tiener' vanaf het moment dat een kind tien wordt. Logisch. Maar de echte lading van het woord 'tiener' komt wat mij betreft pas wat later. Zodra je tiener naar de middelbare school gaat namelijk. Dan wordt je tiener een échte tiener.

Mama Evelien



WAT GEBEURT ER NU JUIST, KLAAR?

De overgang van de lagere naar de middelbare school kan echt pittig zijn. Wat er zoal verandert:

- Voor veel tieners betekent de overgang het verlaten van een kleine, vertrouwde dorpschool naar **een meer verstedelijkte omgeving**.
- **Vrienden en vriendinnen** spelen ook een grote rol. Veel tieners laten hun schoolkeuze beïnvloeden door vriendjes die naar dezelfde school gaan. Helaas blijven die vriendschappen niet altijd duren, wat vóór de herfstvakantie al tot teleurstellingen kan leiden. Dat kan veel impact hebben, vooral omdat vriendschappen op die leeftijd al onder druk staan, wat veel onzekerheid met zich meebrengt.
- Daarnaast is er natuurlijk nog **het schoolse aspect**. Er is een nieuwe manier van lesgeven, een nieuwe manier van plannen en organiseren. Gelukkig spelen veel lagere scholen hier al wat op in.
- En dit alles valt dan nog eens samen met **grote interne veranderingen** bij de tieners vanwege de **puberteit**, met hormonale en emotionele ontwikkelingen die alle kanten op gaan. Een stevige cocktail!

WAT KUN JE ALS OUDER DOEN OM DE EERSTE SCHOOLDAG IN HET MIDDELBAAR MAKKELIJKER TE MAKEN?

Leg je tiener voldoende maar niet te veel in de watten. Het is een grote stap, maar geen onmogelijke! Generaties tieners hebben dit gedaan en zullen het blijven doen, dus maak het niet te groot en problematisch. Kom dus niet zelf met al je mogelijke zorgen, maar luister naar je tiener.

1. Praktisch:

- Moet je tiener met de bus, trein of fiets naar school? Leg het **traject** samen alvast een keer af, zodat hij weet wat hem te wachten staat. Laat hem ontdekken op welk perron hij moet wachten en hoe hij van de bushalte naar school loopt. Een kleine generale repetitie kan geen kwaad! Niemand wil verdwalen op dag één.
- Zorg dat alles in huis is wat hij nodig heeft die eerste schooldag(en). Niets is gênanter dan op de eerste schooldag aan te komen zonder **het juiste materiaal**. Bestel de nodige boeken en zorg voor de gevraagde pennen en schriften.

2. Emotioneel: vraag je tiener vooral wat hij zelf wil of nodig heeft.

Geef je tiener aan dat hij zenuwachtig is en zich afvraagt hoe het zal zijn op die nieuwe, grote school? Ga dan zeker met hem in gesprek:

- Neem samen met hem **de informatie door die hij al heeft**. Hoe de eerste schooldag eruit zal zien, welke boeken de leerkrachten zullen gebruiken, wat hij als lunch kan eten... Meestal krijg je van de school een informatieboekje of -mail en kun je aan de hand hiervan rust in de tent (het hoofd van je tiener) brengen. Vaak weet je tiener ook al meer dan hij denkt.
- Vertel zeker ook over **je eigen ervaringen op de middelbare school**. Hoe was het voor jou, die eerste schooldag? Hoe heb je vrienden gemaakt? Je mag gerust toegeven dat je het ook soms lastig vond en dat je tijd nodig had om op je pootjes terecht te komen.

Elf dingen die je zeker niet meer mag doen nu je kind naar het middelbaar gaat

Gaat jouw kind naar het eerste middelbaar? Dan zijn er een paar dingen die je als ouder moet weten, een soort 'basisregels' waar je je aan moet houden als je wilt dat jouw tiener je nog even cool vindt als voordat hij naar het middelbaar ging. Ready? Hier gaan we!

1. De boekentas: je dacht je kind een plezier te doen door een nieuwe boekentas te kopen? Fout, helemaal fout! Boekentassen zijn voor de lagere school, vanaf nu draagt je kind enkel een rugzak.
2. Zet je puber niet bij school af. Daar wordt hij gegarandeerd het hele eerste jaar om uitgelachen door de tweede- en derdejaars. Tieners gaan met de bus, trein of fiets naar school (of worden op minstens 500 meter van de school afgezet, zonder zoen).
3. Gesneden appels meegeven voor tijdens de speeltijd is not done. Niemand, ik herhaal: níemand op de hele middelbare school brengt door mama in stukjes gesneden appeltjes mee. Breng je eersteklasser dus niet in verlegenheid bij zijn vrienden met zo'n belachelijk appeldoosje.
4. Boeken kaften met kinderachtig kaftpapier doe je gewoon niet! Gebruik dat papier gerust om een cadeautje voor het kleine nichtje mee in te pakken, maar geef het nóóit mee naar school.
5. Verdwijs! Tieners hebben geen zichtbare ouders. Breng je kind dus niet in verlegenheid door je voor te stellen als zijn moeder of vader. Dan weten de vrienden dat hij ouders heeft en dat is wel héél erg on-cool.
6. Weet dat jouw kind vanaf vandaag de school niet meer alleen betreedt. Pubers gaan altijd minstens per twee of nog liever in een groepje van vier of meer vrienden naar binnen.
7. Verwacht niet van je tiener dat hij dezelfde kleren draagt als op de lagere school. Hij is trouwens deze vakantie zo ongelooflijk veel gegroeid dat hij toch niet meer in die kinderdingen past.
8. Een moeder van een middelbare scholier moet weten dat de tijd van sandalen nu echt achter haar ligt. Tieners dragen sneakers of... sneakers. Andere schoenen bestaan niet meer.

9. Maak geen opmerking over het haar van je tiener. Het is voor hem al moeilijk genoeg dat zijn haar nooit ligt zoals hij het zelf wil. Gel kan een oplossing zijn, maar helpt niet altijd.
10. Vraag niet naar de vrienden van de lagere school. Die bestaan niet meer. Nu ze in een nieuwe klas en op een nieuwe school zitten, zijn er zoveel nieuwe vrienden om te leren kennen dat ze zich niet meer bezighouden met die kinderachtige klas van vorig jaar.
11. Besef dat alles wat je vanaf nu doet sowieso *cringe* is voor je tiener. Dus gedraag je alsjeblieft normaal, beste ouder, dat is al gek genoeg.

Mama Fran



**WIST JE DAT 'IK HEB
GEEN HUISWERK'
HETZELFDE
BETEKENT ALS**

**'IK HEB VOLGENDE
WEEK DRIE TOETSEN'?**

NA ENKELE WEKEN OF MAANDEN IN HET MIDDELBAAR VREES JE DAT HIJ HET MENTAAL NIET MAKKELIJK HEEFT. WAT NU?

Allereerst: houd er rekening mee dat het heel normaal is dat het **even duurt voordat een kind zich op zijn gemak voelt** op een nieuwe plek. Sommige kinderen voelen zich binnen een paar weken al goed, terwijl het bij anderen een paar maanden kan duren. Het is belangrijk om je kind hierin te kennen. Als je kind van nature moeite heeft met veranderingen, zoals nieuwe tuinmeubelen of het wegdoen van die versleten maar comfy sneakers, dan kun je verwachten dat grote veranderingen zoals een nieuwe school ook lastig zullen zijn.

De tienerjaren zijn echt een rollercoaster met onverwachte *twists and turns*. Sommige kinderen die op de lagere school heel populair waren, kunnen ineens introvert en teruggetrokken worden. Dat is niet vreemd. Het belangrijkste is om gewoon te vragen hoe ze zich voelen en of ze er oké mee zijn. We hoeven niet altijd iets achter hun gedrag te zoeken. Het is belangrijk om als ouder uit te stralen dat je **vertrouwen** hebt in hen en dat het oké is. Dat het normaal is om tijd nodig te hebben om zich aan te passen.

Pas als je merkt dat ze echt lijden, is het belangrijk om in te grijpen. Maar tot die tijd: haal diep adem, knik bemoedigend, en geef je tiener de ruimte om zijn eigen weg te vinden. Hij komt er wel!

1. Wat zijn signalen waar je op moet letten?

- **Resultaten op school** zijn lastig om op korte termijn als maatstaf te gebruiken om te zeggen of je tiener zich goed in zijn vel voelt, want goede scores zeggen niet altijd alles. Soms kunnen ze zelfs een teken zijn dat je kind gespannen is.
- Let op **fysieke signalen**. Heeft je tiener regelmatig buikpijn, vooral op zondagavond of als er een moeilijke toets aankomt? Slaapt je tiener niet zo goed?
- Let ook op plotselinge **veranderingen in gedrag**. Kijk naar de balans tussen vrije tijd en school. Haakt je tiener af bij zijn favoriete

hobby? Komt je kind ineens niet meer naar de woonkamer 's avonds maar blijft hij in zijn kamer? Of wil hij niet meer alleen naar school fietsen? Dit kunnen tekenen zijn dat er iets niet lekker loopt.

2. Wat kun je als ouder doen om je tiener te helpen?

Praat met hem!

Ga het gesprek nooit uit de weg en houd een vinger aan de pols. Bespreek de signalen met je kind. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik zie dit of dat gebeuren, hoe moet ik dat begrijpen?' Stel vragen in plaats van zelf conclusies te trekken. Vraag hoe je hem kan helpen en luister naar wat hij te zeggen heeft.

Geef je tiener aan dat het lastig is? Kijk samen wat er nodig is. Misschien is dat een gesprek met de school, een check-in met een vriend, of misschien kun jij als ouder beter vaker thuis zijn om hem te ondersteunen. Vul niet alles voor hem in, maar laat hem zelf aangeven wat hij nodig heeft.

Praat met je tiener, maar probeer niet alles voor hem te fixen!

We denken vaak dat we alles voor onze tieners moeten oplossen, zeker als ze erg emotioneel zijn, maar dat is écht niet nodig. Ze vragen ons dat trouwens ook helemaal niet én het is eigenlijk beter als we dat niet doen. Wat ze echt van ons nodig hebben, is dat we luisteren, er voor hen zijn, en dat ze op ons kunnen rekenen.

Wees gerust: als je tiener echt wil dat je iets voor hem oplost, zal hij het wel zeggen. Hij zal wel hulp vragen als hij iets niet durft of kan, zoals die ene broek wassen (vóór de volgende dag, uiteraard).

Belangrijk is om geduldig te zijn, steun te bieden en te blijven praten.

LEG JE STRAKKE REGELS OP AAN JE NIEUWBAKKEN MIDDELBARE SCHOLIER?

Je tiener zal ineens veel zelfstandiger (moeten) worden die eerste weken in het middelbaar. Hij gaat misschien voor het eerst alleen met de bus of fiets op pad, komt misschien voor het eerst alleen thuis, moet zelf zijn schoolwerk regelen, heeft een telefoon als verlengstuk van zijn hand... Een tip: leg niet zozeer regels op, maar **maak samen afspraken. Autonomie** is voor een tiener heel belangrijk. Schep een ruim kader waarbinnen hij zelf kan ontdekken wat het best voor hem werkt.

1. Concreet: huiswerk

Waarom zouden wij moeten bepalen wanneer, hoe en met wie de tiener zijn huiswerk maakt? Een goede afspraak zou kunnen zijn dat de laptop en de telefoon in de woonkamer blijven, of dat iedereen op een bepaalde tijd in bed ligt en op dat moment ook de wifi uitgaat. Moet hij dan nog huiswerk maken? Pech. Dat wordt vroeg opstaan. Wat voor een tiener niet eenvoudig is, zoals we allemaal weten!

Iedere tiener is anders. Sommigen vinden het niet erg om hun huiswerk langzaam te maken terwijl ze met anderen praten. Anderen hebben een strakke planning nodig omdat ze bijvoorbeeld nog naar sportles moeten, of omdat ze snel klaar willen zijn. Er zijn ook tieners die veel vermijdingsgedrag vertonen en pas laat beginnen. Laat je tiener dit zelf ontdekken, observeer en praat erover.

2. Concreet: schermtijd

Voel je als ouder ook druk om je tiener te beschermen tegen te veel schermtijd? Heb je ook al meerdere apps geïnstalleerd om de schermtijd van je tiener in de gaten te houden en waar nodig te beperken (zie verder p. 66)? Als je met de handen in het haar zit, onthoud dit: in tegenstelling tot jou, heeft je tiener nooit een wereld zonder schermen gekend. Veel van zijn sociale contacten,

hobby's en zelfs schoolwerk worden in stand gehouden door websites en apps. Het is dus vooral belangrijk dat hij leert hier goed mee om te gaan, en er zelf verantwoordelijkheid voor neemt.

Is het trouwens ook niet belangrijker om te weten wat je tiener op die schermen doet dan hoelang hij erop zit?

- Wat bekijkt hij op TikTok? Wat voor video's schotelt het algoritme hem voor?
- Neemt hij zelf video's op en zijn deze openbaar of privé?
- Zoekt hij vooral contact met vrienden/vriendinnen of onbekenden?
- Is hij uren aan het gamen? Welke games speelt hij dan?
Toon interesse!

Voldoende schermvrije momenten zijn voor alle leeftijden een must, om bezig te zijn met de *outside world*. Het beste wat je hierin kunt doen als ouder, is zo vroeg mogelijk het goede voorbeeld geven. Toon dat je zelf leukere dingen doet dan elke avond voor de tv hangen, en dat jij het niet nodig vindt om gsm-notificaties aan te leggen om meteen te kunnen reageren.

Maak afspraken in samenspraak met je tiener en **valueer**. Bijvoorbeeld bepaalde tijdstippen waarop schermen niet zijn toegestaan, of plekken in huis waar geen schermen mogen komen. Soms moet je misschien even streng zijn en iets uitproberen, zoals twee weken geen telefoon tijdens het huiswerk maken. Daarna kunnen jullie samen kijken of het heeft geholpen. Overigens zullen tieners soms tegen deze afspraken rebelleren, dat is normaal. **Het hoeft niet altijd met een glimlach te gaan.** Het is onze taak om hen te begeleiden en te helpen ontdekken wat het beste voor hen werkt, zelfs als dat soms betekent dat we impopulaire beslissingen moeten nemen.

**ALS ER EEN OLYMPISCHE DISCIPLINE
BESTOND VOOR UITSTELLEN,
ZOU MIJN TIENER GOUD WINNEN EN DAARNA
NOOIT DE MEDAILLE OPHALEN.**

KUNNEN WE ONZE JONGE TIENERS HELPEN BIJ HET ONTWIKKELEN VAN GOEDE STUDIEGEWOONTES EN TIMEMANAGEMENT?

Als helpen betekent dat je **alles overneemt en hun taken uitvoert**, dan is het antwoord: nee. Je stelt de problemen alleen maar uit. Dat werkt niet, tenzij je te maken hebt met tieners met specifieke behoeften, maar dan gebeurt dat in overleg met hen. Tijdens de puberteit zorgt de ontwikkeling van het brein ervoor dat de ratio-nale frontale kwab, die verantwoordelijk is voor planning, organi-satie, focus, geheugen en timing, wat minder functioneert, terwijl de emotionele gebieden overuren draaien. Dat wil zeggen dat het voor sommige tieners zeker niet vanzelfsprekend is om goede studiegewoontes aan te leren en goed te plannen (zie verderop in dit boek). En toch moeten ze zelf het heft in handen nemen. Dus is het boekverslag een dag voor inlevering nog niet klaar? Is het boek zelfs nog niet uit? Sterk blijven, mama of papa. Laat je tiener dit zelf oplossen. Bied niet meteen aan om een (uiteraard) briljante tekst uit je mouw te schudden.

Als helpen betekent je tiener **in zijn kracht zetten** en versterken, dan is het antwoord: **ja!** Tieners moeten een balans vinden tussen hun behoefte aan autonomie en hun behoefte aan ondersteuning. Sommige tieners zullen de minder goede scores accepteren omdat ze graag zelfstandig willen zijn. Anderen zullen hulp vragen als ze merken dat het te moeilijk wordt. En die vraag van de tiener zelf is cruciaal. Sommigen vragen snel om hulp, anderen later, en sommigen misschien helemaal niet.

En de volgende grote sprong volgt al snel... van de eerste naar de tweede graad

Starten in het middelbaar/de brugklas is een belangrijk kantelpunt voor tieners. Maar zo is er al snel nog eentje, namelijk de overgang van de eerste naar de tweede graad, oftewel van het tweede naar het derde schooljaar in het middelbaar/de onderbouw.

Wat maakt dat dan zo moeilijk? Heel simpel, of juist niet: in België is **de leerstof** vanaf dan aanzienlijk moeilijker. Dat maakt dat veel kinderen vaak zelf schrikken van de grote verandering en een mogelijke terugval in resultaten. In Nederland hangt het er een beetje vanaf naar welke middelbare school je gaat, maar over het algemeen vallen er een paar vakken weg tussen jaar 2 en 3, en tussen jaar 3 en 4. Je kiest dan zelf vakken, maar het kan wel moeilijker worden omdat de lesstof dan dieper behandeld wordt. Daarbij valt deze overgang heel vaak samen met **de puberteit** (je weet wel: hormonen die door het lijf van je tiener gieren, hersenen in volle ontwikkeling die hier en daar wat uit balans zijn et cetera).

Het is dus zeker niet abnormaal dat het even moeilijker gaat. Probeer als ouder rustig te blijven, hulp aan te bieden in plaats van in paniek te raken en extra streng te worden.

De overgang van **de tweede naar de derde graad** is trouwens ook een belangrijke verandering, maar deze is anders en meestal minder ingrijpend, omdat de kinderen dan vaak al zestien zijn en in een andere fase van hun ontwikkeling zitten.

Elf dingen die ik als ouder heb geleerd tijdens de eerste weken in het eerste middelbaar

De overstap naar het eerste middelbaar is een grote stap. Die eerste dagen gaan met behoorlijk wat stress gepaard, want er komt zoveel op je tiener (en op jou!) af. Ondertussen zijn de eerste hindernissen genomen, de nieuwe school begint een beetje te wennen. En er vallen toch een aantal dingen op in die eerste schoolweken:

1. Ik word als ouder zo ongeveer gestalkt door Smartschool!. Serieus, wat is dit allemaal... Te veel is te veel!
2. De boekentas is zwaar. Belachelijk zwaar. Mijn kind valt bijna om met die boekentas van bijna twintig kilo op zijn rug. Acute hernia *incoming*, denk ik elke ochtend.
3. Het is een gepuzzel. 'Welke lessen heb ik vandaag? Welke leerkrachten waren dat ook alweer? In welk lokaal moet ik precies zijn? En welke boeken heb ik daarvoor nodig?' Mijn tiener moet er toch nog even inkomen.
4. De vermoeidheid is een dingetje. 's Morgens niet uit bed komen, 's avonds na school doodmoe van al die nieuwe indrukken en alles wat op hem afkomt. Het is behoorlijk overweldigend allemaal.
5. Mijn tiener is in twee weken al helemaal veranderd en voelt zich heel wat. In een week tijd tien jaar ouder, zo lijkt het wel. Aan het pubergedrag valt nu helemaal niet meer te ontkomen.
6. Het is oh zo belangrijk om er goed uit te zien, de juiste kleren te dragen, erbij te horen... Wat aan het eind van de lagere school nog met plezier werd gedragen, belandt nu in een hoekje van de kast. Wat dan wel momenteel in de smaak valt? Dat lijkt bijna elk jaar te veranderen en hangt sterk af van de trends die op sociale media circuleren.
7. Het is toch even zoeken naar zijn plekje in de grotere coolemensenwereld. Duimen maar dat dat plekje snel gevonden wordt!
8. Hij wordt een beetje in het diepe gegooid. Plots veel meer huiswerk dan op de lagere school, al vanaf de eerste week toetsen - en deze keer zijn ze er niet vanaf met één blaadje studeren. Slik, het is toch even aanpassen...
9. Het taalgebruik is er niet op verbeterd. En meer woorden ga ik daar niet aan vuilmaken, ahum.

10. De rit naar school alleen al bezorgt me behoorlijk wat stress.
Met de fiets door dat verkeer, ik moet er niet te veel bij stilstaan.
11. Het is toch allemaal wat afstandelijker dan op de lagere school.
Ik kan me niet echt een beeld vormen van de klassen, de leerkrachten, de medeleerlingen et cetera. Terwijl ik vorig jaar nog al die gezichten kende en met iedereen een praatje maakte, moet ik nu raden naar de gezichten achter al die nieuwe namen.

Mama Lore

¹In Nederland Magister, zie p. 148 voor meer uitleg.



**HET LEVEN VAN DE TIENER
IS VOORBIJ SINDS HIJ IN
HET MIDDELBAAR ZIT.**

**DE EERSTE WEEK
WAS NOG TOF.**

**MAAR NU MOET HIJ
STUDEREN.**

ALLES BEGINT BIJ... EEN GOEDE PLANNING

Studeren en huiswerk horen erbij voor schoolgaande tieners. En de hoeveelheden te bestuderen leerstof en te maken huiswerk gaan doorgaans in stijgende lijn gedurende de middelbare school. Zo kan het wel eens gebeuren - we zeggen maar wat - dat jouw tiener niet op tijd begint te studeren of herhalen voor een toets, in tijdnood komt en vervolgens met een joekel van een humeur tot laat in de avond moet doorwerken om toch wat van de leerstof in zijn hoofd te stampen. Heb jij ook zo'n *last minuter* in huis? Of misschien heb jij een tiener die uitgebreide planningen met prachtige kleurcodes maakt maar die nooit ten uitvoer brengt? Want alles begint echt... met een góed en uitvoerbaar plan. Zoals steeds in dit boek vragen we meer uitleg aan Beau en Charline van BijlesHuis.



IS DAT NU ECHT ZO BELANGRIJK, EEN GOEDE PLANNING?

Kun je niet gewoon... beginnen met studeren? Hoe groter de hoeveelheden leerstof worden die je tiener onder de knie moet krijgen en hoe meer opdrachten hij voor zijn kiezen krijgt, hoe belangrijker een goede planning wordt. Een goede planning maken heeft echt heel wat voordelen:

- Een planning zorgt voor een duidelijk **overzicht** en structuur. Dat geeft rust in je hoofd, omdat je het gevoel hebt dat je alles onder controle hebt. Op die manier ervaar je minder stress: je bent beter voorbereid op wat er komt en staat niet voor onverwachte verrassingen.
- Is je tiener een uitsteller, dan zal een goede planning zorgen voor meer **discipline**.
- Door te plannen leert je tiener ook enkele belangrijke vaardigheden, zoals **prioriteiten** stellen en **inschatten** hoeveel tijd iets kost. Dat is handig voor nu, én voor later (niet dat je tiener daar nu mee bezig is, uiteraard).
- Daarnaast maakt een planning meteen duidelijk of er **een goed evenwicht** is tussen schoolwerk enerzijds en ontspanning anderzijds. Zo voorkom je dat je tiener alleen nog maar boven de schoolboeken zit (of, laten we eerlijk/realistischer zijn: alleen nog maar aan het gamen is).

Maar *newsflash*: plannen is een vaardigheid die een tiener niet van de ene dag op de andere onder de knie heeft: **goed leren plannen vergt oefening**. En bij sommige tieners: veeeeel oefening. Want dat tienerbrein is nog volop in ontwikkeling. En het stukje hersenen dat de organisatorische talenten herbergt, is nog onder constructie. Dus, eh, geduld, moeder en/of vader, is een schone deugd?!

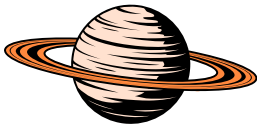
HOE MAAK JE EEN WERKBARE PLANNING?

Het lijkt misschien vanzelfsprekend, maar het maken van een goede planning is in de praktijk niet altijd zo eenvoudig. Je tiener kan best deze **zes stappen** volgen. In het begin lijkt het misschien veel werk en kan het afschrikken, maar na wat oefenen is een paar minuutjes per dag voldoende!

1. **Bekijk wanneer je voor school kunt werken.** Noteer op welke momenten je niet beschikbaar bent, zodat je zicht hebt op wanneer je wél voor school kunt werken. In het begin kun je een weekplanner nemen en daarop structureel aangeven wanneer je op school bent, wanneer je hobby's hebt, wanneer jullie eten, wanneer jullie meestal naar oma gaan et cetera. Op die manier zie je al snel op welke momenten er geen vaste dingen gepland staan en wanneer je dus voor school zou kunnen werken. Een belangrijke opmerking voor ouders: laat je tiener zélf beslissen op welke momenten hij dan echt voor school wil werken. Wanneer kan hij zich het best concentreren? Wat vindt hij het prettigst? Laat hem zelf uitvogelen of hij een vroege vogel of een nachtbraker is, dat motiveert!
2. **Som op wat je allemaal moet doen.** Noteer alles wat je moet doen voor school. Dat schoolwerk kan opgesplitst worden in leerwerk en maakwerk. Met leerwerk bedoelen we studeren voor toetsen, maakwerk is huiswerk maken, een presentatie uitwerken, oefeningen aanvullen enzovoort.
3. **Deel toetsen en grote taken op in kleinere delen.** Opdrachten opdelen maakt het geheel niet alleen overzichtelijker, maar verkleint ook de berg werk. In plaats van 'studeren voor toets Frans' kun je beter zeggen 'flashcards maken van hoofdstuk 3'. En eerlijk, het afvinken van taken geeft een enorme motivatieboost! En last but not least: **herhalen is heel belangrijk**. Idealiter deel je het studeren voor een toets op in minstens drie delen en gebruik je de dag voor de toets enkel om te herhalen. Op die dag leer je dus niks nieuws.

4. **Bepaal bij elk deel welke leerstrategie je wilt gebruiken en maak een tijdsinschatting.** Er bestaan heel wat verschillende leerstrategieën (zie verderop in dit boek) en niet elke strategie is even geschikt voor elk vak. Sta dus even stil bij hoe je leerstof wilt verwerken. Hoe heb je dat de vorige keer aangepakt, en hoe ging dat? Hoeveel herhalingsmomenten wil je inplannen, en hoeveel tijd moet je daarvoor uittrekken?
5. **Plan de eigenlijke studiemomenten in.** Daarbij kun je het best van achteren naar voren werken. De avond voordat je een toets hebt, plan je bijvoorbeeld een herhalingsmoment in van de volledige leerstof. De dag ervoor plan je het herhalen van hoofdstuk 2, de dag daarvoor het herhalen van hoofdstuk 1 en de dag daarvoor het bestuderen van de hoofdstukken 1 en 2. Een paar concrete tips bij het inplannen:
- **Wissel leerwerk af met maakwerk**, dat is fijner en motiverender.
 - **Begin met het moeilijkste of met wat je het minst graag doet**, zodat je kunt eindigen met het leukste. Dat maakt het makkelijker om je planning te volgen.
 - Zorg voor **afwisseling** en plan bijvoorbeeld geen twee talen na elkaar, omdat je die makkelijk met elkaar kunt verwarren.
 - **Bouw voldoende marge in bij het inplannen.** Het is altijd leuker om iets sneller af te krijgen dan voorzien dan om niet op tijd klaar te zijn. Bovendien heb je op die manier ook ruimte voor lastminuteveranderingen: onverwachte uitstapjes, taken die erbij komen et cetera.
 - **Bouw voldoende rust- of ontspanningsmomenten in.** Niemand kan zich anderhalf uur aan een stuk honderd procent focussen. Wij volgen de **pomodoro-methode** (www.pomodoro-technique.com): **25 minuten studeren, 5 minuten pauzeren**, 25 minuten studeren, 5 minuten pauzeren. Na drie of vier blokken neem je een langere pauze van bijvoorbeeld een halfuur. Dat is natuurlijk theoretisch, bij de een zullen blokken van 20 minuten studeren beter werken, bij de ander blokken van 30 minuten. Je kunt hier eventueel een pomodoro-app voor gebruiken, waarin je kunt instellen hoelang je studie- en pauzeblokken moeten duren.

6. **Reflecteer.** Neem na een toets even de tijd om terug te kijken. Had je voldoende tijd ingepland, of bleek je in de praktijk meer tijd nodig te hebben? Werkte de gekozen leerstrategie eigenlijk? Hoe vaker je reflecteert, hoe meer inzicht je krijgt in jouw persoonlijke leerproces en wat voor jou wel en niet werkt. Op die manier kun je steeds beter de tijd inschatten en kun je sneller en efficiënter je planning opstellen.



**21.45 UUR IS
DE PERFECTE
TIJD OM TE
BEGINNEN MET
STUDEREN VOOR
DE FRANSE TOETS
VAN MORGEN.**