



Begeleiden bij plannen

Als ouder wil je graag dat je kind goed met zijn tijd omgaat. Daar wil je hem graag bij helpen. Maar hoe doe je dat op een goede manier?

- 1.** Bespreek met je kind wat hij allemaal voor taken heeft.
- 2.** Help je kind bij het maken van een planning volgens deze stappen:
 - takenlijst maken
 - taken in stukjes hakken
 - inschatting maken hoeveel tijd nodig is per taak
 - taken inplannen
- 3.** Toon interesse, gebruik geen dwang.
- 4.** Herinner je kind eraan dat hij ook pauzes inplant.
- 5.** Bied je kind aan om hem te helpen met huiswerk. Plan die hulpmomenten samen in!
- 6.** Bedenk samen beloningen voor als een taak af is.
- 7.** Prijs je kind regelmatig bij een goede inzet.
- 8.** Evalueer samen met je kind de uitvoering van de planning.



Begeleiden bij plannen

1. Bespreek met je kind wat hij allemaal voor taken heeft.

Maak het gezellig als je kind van school komt (kopje thee, koekje). Vraag bijvoorbeeld eens per week op een ontspannen manier wat hij allemaal voor taken heeft. Denk hierbij ook aan vaste afspraken, zoals sport/muziekles en het kopen van een cadeautje voor het feest van een vriend etc.

2. Help je kind bij het maken van een planning volgens deze stappen:

- **takenlijst maken**
- **taken in stukjes hakken**
- **inschatting maken hoeveel tijd nodig is per taak**
- **taken inplannen**

Bedenk hoe jij vroeger een planning maakte: had jij een speciale manier van je takenlijst bijhouden of was jij goed in het inschatten hoeveel tijd je nodig had voor één taak? Heb je nog tips voor je kind.

3. Toon interesse, gebruik geen dwang.

Als je teveel pusht wordt het een machtsstrijd, dat werkt averechts. Als je belangstelling toont en meedenkt, heeft dat veel meer effect. Je kunt bijvoorbeeld beter vragen stellen dan alleen iets beweren. Door vragen te stellen toon je belangstelling. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Volgens mij besteed je te weinig tijd aan je huiswerk'. Maar beter is: 'Hoeveel tijd zou voldoende zijn denk jij?'

4. Herinner je kind eraan dat het ook pauzes inplant.

Niemand kan non-stop geconcentreerd werken en dus zijn pauzes nodig. Maar die kosten wel tijd! Laat je kind deze pauzes inplannen. Wat voor veel mensen goed werkt is de voetbalregel: 3 kwartier werken en 1 kwartier pauze.

5. Bied je kind aan om hem te helpen met huiswerk. Plan die hulpmomenten samen in!

Zorg dat je kind weet wanneer jij tijd hebt om te helpen. En zorg dat jij weet wanneer je kind eventueel hulp nodig hebt. Zo kun je rekening houden met elkaar! Laat uit het kind zelf komen waar hij wel en geen hulp bij wil.

6. Bedenk samen beloningen voor als een taak af is.

Het helpt om je kind te belonen als er een deel van de planning af is. Zo motiveer je hem voor het behalen en bijhouden van zijn planning. Bedenk samen passende beloningen voor verschillende taken. Laat het kind ook zichzelf belonen (bijv. een uurtje voetballen als ik mijn woordjes ken).

7. Prijs je kind regelmatig bij een goede inzet.

Prijs je kind niet alleen bij goede prestaties (als hij zijn planning gehaald heeft), maar juist ook bij een goede inzet. Stel eventueel samen de planning bij. Blijf belangstelling tonen, ook als het al goed gaat.

8. Evalueer samen met je kind de uitvoering van de planning.

Stel zo nodig de planning halverwege al bij. Bespreek ook naderhand in hoeverre de planning gehaald is, waarom dit wel/niet gelukt is en wat er een volgende keer verbeterd kan worden.

Tips:

- Test met je kind hoeveel hij kan leren/maken in 1 kwartier. Zo kun je later makkelijk berekenen hoeveel tijd er nodig is voor het leren/maken van meerdere bladzijdes.
- Maak de taken zo klein mogelijk. Leren voor de toets Engels wordt dan: "Grammatica blz. 43 oefenen, woordjes blz. 44 leren en oefeningen doorlezen." Dat zijn 3 duidelijke taken!
- Hang de planning ergens op waar iedereen 'm elke dag ziet. Bijv. op de koelkast!
- Voor het maken van takenlijsten heb je handige online tools. Zoek ze op via Google.nl: Workflowy, Google Tasks, Remember the Milk en Wunderlist.
- Voor het maken van een planning heb je ook handige online tools. Zoek ze op via Google.nl: Google Agenda en iStudiez.
- Een planning kun je ook goed maken in Excel.
- Zorg dat je kind elke dag een rustige plek heeft om een planning te maken: daar moet je je goed voor kunnen concentreren!