

# Ondersteuning in thuiswerken met pubers

Ondersteuning geven bij het onderwijs van je eigen kinderen is niet gemakkelijk. Zeker niet wanneer je zelf ook gewoon moet werken. In deze flyer staan tips om het gesprek met je kind aan te gaan en om thuis samen in een rustige, positieve sfeer te kunnen werken tijdens de lockdown.

Tips!

## DAGSTRUCTUUR

Routine en structuur is fijn, zo weet iedereen in huis waar hij/zij aan toe is.

- Maak een vaste plek voor schoolwerk en een plek voor werk van ouders.
- Laat je puber meedenken over een goede indeling.
- Bouw ruimte en tijd in voor school, eten, bewegen, scherm en ontspanning.
- Maak afspraken over hoe je ziet of de ander wel of niet gestoord kan worden.
- Houd het leuk, leg de lat niet té hoog. Richtlijn concentratie vanaf 12 jaar bij zelfstandig werk is ongeveer 30 minuten.
- Ga af en toe naar buiten.

“Waar heb ik behoefte aan?”

## EEN PUBER MET WEERSTAND

- Stel grenzen, maar geef onderhandelruimte.
- Maak van tevoren afspraken en betrek je kind hierbij.
- Geef regelmatig een complimentje.
- Toon interesse in je puber, luister goed en vraag door naar wat wél werkt.
- Neem een conflict niet persoonlijk, pubers zetten zich sowieso meer af tegen ouders. Wanneer je in deze tijd 24/7 bij elkaar bent kunnen er sneller conflicten ontstaan. Houd boze, felle woorden binnen (neem even een time-out). Zorg voor een plekje waar je puber ook even alleen mag zijn en een time-out kan nemen.
- Ga niet overal op in, kies waar je de strijd over aangaat.
- Humor relativeert!

“Wat gaat er wél goed in deze situatie, zie ik positieve dingen over het hoofd?”

“Waar heeft mijn puber behoefte aan?”

“Is er een oplossing die goed is voor ons allebei?”

## SCHOOLWERK

- Vraag regelmatig of er vragen/verzoeken van school zijn gekomen en of je puber hierop gereageerd heeft.
- Kijk eventueel mee in Itslearning hoe de dagindeling van je puber eruit ziet.
- Als je puber ergens niet uitkomt, vraag dan: vertel eens wat je moet doen? Je kunt dan horen of hij/zij de instructie begrepen heeft. Vaak helpt het dan om rustig, eventueel samen, de opdracht nogmaals door te lezen.
- Concentreren gaat beter in een rustige, opgeruimde omgeving.
- Zorg dat pauzemomenten voor je puber iets zijn om zich op te verheugen.
- Gebruik een timer om je werk- of pauzetijd niet te laten uitlopen.

## JE MAAKT JE ZORGEN! WAT NU?

### SIGNALEREN

Ouder signaleert zorgelijke situatie

### BESPREKEN

- Ouder bespreekt zorgelijke signaal met de mentor

### OVERLEGGEN

Mentor overlegt intern met de coördinator en eventueel het ondersteuningsteam

### TERUGKOPPELING

Mentor koppelt terug naar ouder

## WAAR KUN JE BUITEN SCHOOL TERECHT MET OPVOEDVRAGEN/ZORGEN?

- Gemeenten Land van Cuijk: Centrum voor Jeugd en Gezin
- Gemeente Gennep: Team Toegang
- Gemeente Bergen: Sociaal Team
- Gemeente Venray: Jeugdconsulent
- Gemeente Gemert-Bakel: Centrum voor Jeugd en Gezin

metameer