



Ouderkaart

Begeleiden bij plannen

Plannen kun je leren, maar voor veel tieners is het nog lastig. Als ouder/opvoeder kun je helpen. Denk daarbij aan deze stappen:

1 Bespreek de taken van je kind.

Bekijk samen welke (vaste) activiteiten je kind heeft (sport, hobby) en welke andere activiteiten (tandarts, verjaardag) op de agenda staan. Zorg dat alle activiteiten op de planning ingevuld zijn.

2 Maak samen een takenlijst.

Laat je kind alle huiswerktaken opzoeken en erbij pakken. Maak vervolgens samen een takenlijst. De belangrijkste taken eerst, de minst belangrijke taken later. Verdeel grote taken in deeltaken.

3 Help met het inschatten van tijd.

Laat je kind inschatten hoeveel tijd elke taak ongeveer zal kosten.

4 Laat je kind de taken inplannen.

Je kind bedenkt wanneer welke taak het beste uitgevoerd kan worden. Geef advies, maar laat je kind vooral zelf nadenken. Als de planning niet goed werkt, is dat een mooi leermoment!

5 Herinner je kind aan pauzes.

Korte pauzes zijn goed voor de concentratie, dus zorg dat deze meteen ingepland worden. Gebruik bijvoorbeeld de **voetbalregel**: drie kwartier werken, één kwartier pauze.

6 Plan hulpmomenten samen in.

Bespreek waarmee jij kunt helpen, bijvoorbeeld woordjes overhoren of een verslag controleren. Kijk vervolgens samen wanneer je daar tijd voor hebt en plan die momenten vast in.

7 Bedenk samen beloningen voor als de taken af zijn.

Een beloning na afloop is goed voor de motivatie. Bedenk samen geschikte beloningen. Denk aan een uurtje voetballen of gamen, het avondeten uitkiezen of een lekker broodje mee naar school.

8 Evalueer samen de planning.

In hoeverre is het gelukt om de planning te volgen? Wat was goed en wat kan beter? Waar heb je van geleerd? Schrijf de leerpunten op, zodat jullie ze bij de volgende planning kunnen gebruiken.

Gebruik de Ouderkaart Begeleiden bij toetsen leren en Ouderkaart Begeleiden bij huiswerk maken voor meer informatie.



Prijs je kind bij een goede inzet. Is de planning niet af, maar heeft je kind hard gewerkt? Stel samen de planning bij en geef toch dat compliment: je kind heeft zijn/haar best gedaan!



Ouderkaart

Begeleiden bij plannen

Deze tips helpen je kind bij het plannen

- Gebruik handige formulieren → Op mijn.tumult.nl vind je handige formulieren om bijvoorbeeld een takenlijst te maken of te plannen.
- Test je snelheid. → Test hoeveel je in een kwartier kunt onthouden of maken. Zo kun je berekenen hoeveel tijd je nodig hebt voor je huiswerk.
- Hak taken in stukken. → Kleine taken zorgen voor meer overzicht. Leren voor Engels wordt dan woordjes leren, zinnen leren en grammatica oefenen: drie duidelijke taken!
- Altijd in het zicht. → Hang je planning op een plek waar iedereen 'm elke dag ziet. Bijvoorbeeld op de koelkast!
- Gebruik tools. → Handig om takenlijsten (Workflowy, Google Tasks, Remember the milk) of planningen (iStudiez, Google Agenda, Excel) te maken.
- Geen afleiding door je smartphone. → Apps helpen je hierbij, bijv. Mattie, 30/30 of Forest.
- Denk aan je leeromgeving. → Richt je werkplek zo in dat jij je er goed kunt concentreren. Hoeveel geluid, afleiding, rommel en mensen kun je aan?

Verzamel hier jouw tips voor je kind

Laat je inspireren door je eigen ervaring, andere ouders en deskundigen.
