

## Onderwijs op afstand: Valkuilen en tips

Nu de scholen gesloten zijn en je onderwijs vanuit huis volgt, valt ook het ritme van school, met lessen en pauzes tijdelijk weg. Je vindt je werk nu in studiewijzers met weektaken, waarin je zelf een ritme moet vinden dat het beste bij jou past. We willen je graag hierbij helpen met de volgende tips en adviezen.

### *Geen ritme en structuur*

We schreven het al: je dagelijkse schoolritme is weggefallen en daarmee ook de voorspelbaarheid van je dag. In het begin kan dat fijn voelen: je kiest ervoor om langer uit te slapen bijvoorbeeld. Maar als je te lang geen duidelijke structuur in je dag hebt, zul je merken dat je het overzicht over je taken kwijtraakt, moeilijker 's avonds in slaap valt en het (af)maken van je schoolwerk ook moeilijker wordt. Een overzicht maken kan je helpen om ritme en structuur in je dag te brengen, waarmee je je nuttiger voelt en meer rust en tevredenheid ervaart. In dit overzicht plan je zowel je schoolse taken, als ook je vrije tijd in (zie het voorbeeld van een dagschema dat je van je mentor gekregen hebt).

### *Demotivatie voor schoolse taken*

Leren en huiswerk maken is niet altijd leuk. Liever plof je op de bank voor je favoriete Netflixserie, om te gamen of om met vrienden te appen. Het kan dan moeilijk zijn jezelf te motiveren om met school bezig te zijn. Het kan je helpen door de leuke activiteiten als beloning te gaan zien. 'Als ik nu mijn weektaak voor Engels maak, mag ik straks even gamen'. Je zult zien dat je dan veel relaxter met de leuke activiteiten bezig bent, omdat er geen vervelend stemmetje in je hoofd meer tegen je zegt 'dat je nu eigenlijk iets voor school moet doen'.



Bovendien, wanneer je de vervelendste taak als eerste doet, zijn alle daaropvolgende taken al minder erg, en zijn ze daardoor een kleine beloning voor het afhebben van die vervelendste taak.

Een extra tip is om de leuke activiteiten ook in je planning mee te nemen. Door bijvoorbeeld met jezelf af te spreken dat je 's avonds écht niets meer voor school mag doen (en je dan dus wel iets leuks móét

doen), voel je overdag meer tijdsdruk, wat jou kan helpen in de ochtend wel aan school te beginnen.

### *Uitschuiven*

De gedachte 'dat komt morgen wel' is een verleidelijke gedachte voor taken die nu minder prioriteit hebben. Maar, door meerdere taken voor een langere periode voor je uit te schuiven creëer je een 'sneeuwschuif-effect'. Je schuift de sneeuw voor je uit, waarmee de sneeuwberg alleen maar groter wordt. Totdat hij zó groot wordt, dat je niet meer door de hele berg heen komt – en je meer gestrest raakt wanneer je je werk niet op tijd af krijgt. Help je toekomstige zelf door elke dag een beetje te doen en het werk niet voor je uit te schuiven. Plan in je overzicht wat je welke dag gaat doen; dit geeft een duidelijk overzicht en daarmee een houvast.



### *Afleiding – omgeving*

Soms is het moeilijk om je niet te laten afleiden door andere dingen die om je heen gebeuren. Denk hierbij aan geluiden (meezing-muziek), bewegingen (je broer of

zus loopt steeds langs) of door iets leuks in de buurt (je huisdier vraagt om je aandacht). Elke keer wanneer je bent afgeleid, kost het weer tijd om weer goed in je concentratie te komen. Bedenk daarom waar jij door bent afgeleid. Is het je telefoon, het kletsen van gezinsleden of zijn het spullen op je bureau etc. Bedenk vervolgens een oplossing om hier minder door afgeleid te zijn. Zet je telefoon tijdelijk uit, ruim je bureau op of studeer in een andere ruimte.



#### *Afleiding – gedachten*

Afgeleid zijn door leuke, vervelende of praktische gedachten kunnen je behoorlijk uit je concentratie halen. Het kan dan helpen om voordat je aan je schoolwerk begint, even tien minuten al je gedachten op te schrijven. Je gedachten zijn dan leger wanneer je met school begint. Raak je afgeleid tijdens het maken of leren door iets dat je echt niet mag vergeten, schrijf deze dan even snel op. Zijn het grotere gedachten, spreek dan met jezelf af dat je hier over mag nadenken zodra je klaar bent met je taak.

Een veelvoorkomende gedachte die jou kan afleiden, is de gedachte aan de tijd. Bijvoorbeeld, je hebt een blok van twee uur ingepland waarin je met schoolwerk bezig gaat, maar na 20 minuten denk je al aan andere leuke dingen die je kan doen. Het kan dan heel goed helpen om je schoolwerk in kleinere blokjes op te delen. Zet de timer van je telefoon op 25 minuten. Wanneer de timer gaat neem je 5 minuten pauze (niet meer en niet minder!). In deze 5 minuten beweeg je wat (haal iets nieuws te drinken of rek je even uit) of luister je even een nummer. Vervolgens zet je je timer weer op 25 minuten. Dit doe je 4x, waarna je na twee uur een half uur pauze neemt.

Een paar voordelen van deze *pomodoro*techniek? (google deze maar eens!) Je bent minder afgeleid en het is makkelijker de motivatie te vinden wanneer je na 15 minuten al geen zin meer hebt en je op je timer ziet dat je over 10 minuten sowieso een korte pauze had bedacht. Want nog even 10 minuten doorwerken, klinkt toch anders dan nog anderhalf uur.



#### *(Over)betrokken ouders*

Ook voor jouw ouder(s) is dit een unieke situatie. Zij willen graag dat het goed met je gaat en willen je graag helpen, terwijl jij daar misschien helemaal geen behoefte aan hebt. Of misschien vind je de manier waarop hulp krijgt van je ouder(s) niet prettig. Bespreek daarom met je ouder(s) wat jouw verwachtingen zijn en waar je hulp bij kan gebruiken. Bijvoorbeeld bij het plannen van je werk, bij het overhoren, uitleg bij een specifiek vak, bij motivatie om te beginnen, door je huiswerk te controleren, etc. Maak samen duidelijke afspraken over wanneer en waarbij ze jou kunnen helpen, zodat het ook voor jouw ouder(s) duidelijk is waar jij behoefte aan hebt.

