

# Help!

Hoe leer ik mijn  
kind plannen?

Informatie & tips  
voor ouders



# Inhoud

## HELPI!

### Hoe leer ik mijn kind plannen?

Jong beginnen	6
Het basisschoolkind	7
Pubers en plannen	9
'Mijn kind kan écht niet plannen'	13
Wat kan school doen?	14

## Colofon



Dit is een uitgave in de HELPI-brochurereeks van OUDERS & COO. Deze brochures helpen ouders om hun kind belangrijke vaardigheden aan te leren die nodig zijn voor thuis en op school. De brochures zijn ook in te zetten bij bijvoorbeeld ouderavonden of projectweken op school.

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van OUDERS & COO.

Tekst: Cécile de Bruin, Beeld: Bajo, Eindredactie: Saskia Hankins, Vormgeving: Louise Vlegels.  
OUDERS & COO, Postbus 125, 3970 AC Driebergen  
Tel.: 0343 513434, mail: info@ouders.net

[WWW.OUDERS.NET](http://WWW.OUDERS.NET)

# Voorwoord

Het is hier geen hotel!

Nooit met lege handen de trap op!

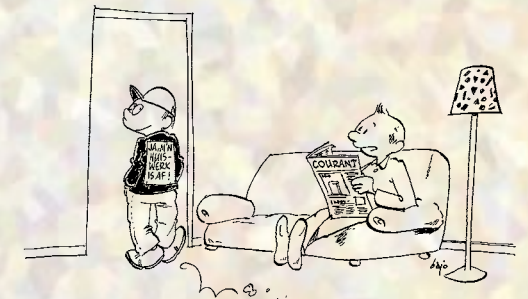
Schiet op, je komt te laat en vergeet je gymtas niet!

Waarom ben je niet eerder aan dat proefwerk begonnen!

Voor veel gezinnen overbekende kreten. Het schijnt dat de meeste ruzies tussen ouders en kinderen gaan over taakverdeling in huis, tv-kijken/computeren, geld en huiswerk. Het geduld van ouders wordt danig op de proef gesteld als er weer troep rondslingert, een bibliotheekboek kwijt is, huiswerkstress de kop opsteekt of de kosten voor de mobiele telefoon de pan uitrijzen. Het is in zekere zin een troost dat dit 'achter de voddens aan zitten' in vrijwel elk gezin voorkomt. Het is dan ook kind-eigen om te denken dat de wereld om hen draait. Maar dat betekent nog niet dat u daar genoeg mee neemt.

Ouders hebben de verantwoordelijkheid om hun kinderen te laten opgroeien tot zelfstandige mensen die hun verantwoordelijkheid nemen. En het helpt een kind enorm als hem is geleerd hoe je je leven zelf kunt organiseren. Hoe je in drukke tijden zorgt dat je niet geleefd wordt. Dat je weet welke prioriteiten je wilt stellen. Hoe je je tijd zo indeelt dat je met voldoening terugkijkt op activiteiten en resultaten. Dat je ook zorgt voor ontspanning. Een goede planning helpt daarbij.

Een planning is zeker niet bedoeld om als rigide instrument aan vast te klampen. Het menselijke blijft voorop staan: als iemand je nodig heeft, sta je voor die persoon klaar. Ook dat wil je je kind graag meegeven. Maar als je goed kunt plannen komt dat nu en later - bij je studie, op je werk en thuis - goed van pas. In deze brochure vindt u handige informatie en tips om uw kind daarbij te helpen.



# Jong beginnen

Leren plannen en organiseren is niet iets wat je direct associeert met jonge kinderen. Toch ligt in de peuter- en kleuterjaren de basis. Alles wat ze hier leren aan zelfstandig werken, regels voor samenwerking, afspraken over opruimen en op tijd komen, kunnen ze later goed gebruiken. Valt het u ook op hoe handig leidsters op de kinderopvang en peuterspeelzaal zijn in het draaien van een dag met twaalf of meer kleine kinderen? Dat verloopt doorgaans soepel omdat er heel duidelijke en herkenbare regels zijn. Deze worden speels vorm gegeven. Er wordt zingend opgeruimd: de poppen in de rode dozen, de autootjes in de gele. Een dag zit er vol rituelen: steeds terugkerende activiteiten die voor kinderen herkenbaar zijn en structuur geven. Zó

wordt er in de groep een verjaardag gevierd: in de kring zitten, de jarige naast de juf, de mooi versierde hoed gaat op, de bekende versjes worden gezongen, een keer met zijn allen hard juichen, de jarige deelt uit...

## Vaste gewoonten

Ook thuis geven vaste gewoonten ordening. Een maaltijd kan een stuk gezelliger worden als er vaste regels zijn over wie op welke stoel zit, wie welke beker mag, of je water of melk moet drinken, wanneer je van tafel mag enzovoort. Kinderen vragen ook om die duidelijkheid. Ze proberen uit hoe hun ouders reageren als ze op de bank willen eten, als ze weigeren hun melk op te drinken of als ze het pak hagelslag omkeren boven hun boterham. Hoeveel regels er zijn, hoe streng

u ze hanteert en welke sancties u stelt als een kind zich er niet aan houdt, ligt bij u als ouder. Consequent zijn, lastig gedrag corrigeren (maar soms ook negeren) en de regels herhalen, horen bij deze fase van opvoeden. Kinderen leren al doende dat er tijd is voor spelen en tijd voor eten, tijd om zichzelf te vermaken en tijd dat de ouder beschikbaar is voor een spelletje.

## Imiteren

Het leuke van kleine kinderen is dat ze zo graag mee willen helpen. Een kind imiteert graag: het wil doen wat u ook doet. Benut dat. Geef uw kind ook een doekje als u de badkamer gaat poetsen. En wees niet te boos als er eens een emmertje sop omvalt. Geef complimentjes en zeg dat het zo gezellig is om samen dat klusje te doen.

*Je organiseren, wil NIET zeggen dat je een ordefreak moet worden. Het wil zeggen: minder tijd besteden aan gek worden én meer tijd hebben voor leuke dingen.*

*Bron: Organiseer jezelf zonder je hoofd te verliezen*

# Het basisschoolkind

Naarmate een kind ouder wordt is het de kunst om een kind meer zelfstandig te laten worden. Een basisschoolkind zal niet meer zoals een peuter graag alles met u willen doen. Hij wil liever buitenspelen dan zijn kamer opruimen, liever tv kijken dan de vaatwasmachine uitruimen, liever laat naar bed ook al heeft hij morgenochtend een sportwedstrijd.

Voor deze periode geldt eigenlijk de leus van de Belastingdienst: Leuker kunnen we het niet maken, wel gemakkelijker.

## Hoe maakt u het plannen voor uw kind gemakkelijker?

- Wees duidelijk in uw verwachtingen: welke verantwoordelijkheid verwacht u van uw kind (zie kader).
- Gebruik hulpmiddelen zoals een weekplanner, prikbord, gezinsagenda, opbergdozen, een eigen la, zakgeld op een vast moment.
- Laat uw kind niet 'zwemmen' maar geef instructie hoe je een la opruimt, hoe je de fietsen netjes in de schuur zet, wanneer de vieze sportkleden uit de



tas moeten worden gehaald...

- Beloon goed gedrag, ook als het niet helemaal volgens uw normen gaat.

## Overschatten

Als ouders willen we onze kinderen nog wel eens overschatten. Dan nemen we vanzelfsprekend aan dat een kind weet hoe iets moet. Dan zien we het dus ook als onwil als een kind de klus niet of pas na veel aansporen doet. Maar voor veel situaties geldt dat een kind nooit echt heeft geleerd hoe je de woensdagmiddag zo indeelt dat én het huiswerk af is én je buiten

## Verwachtingen

**Wat verwacht u van uw kind als het gaat om het schoonhouden van zijn kamer?**

- Hij moet zijn kamer netjes houden (vuile was in de wasmand, bed opmaken).
- Hij moet zijn kamer schoon houden (bed verschonen, stofzuigen).
- Hij moet zijn huiswerk en schone kleden snel kunnen vinden; het mag ook dat hij de juiste stapels op de vloer weet te vinden en zijn kleden uit de wasmand ruikt.
- Niets, daar hebben we iemand voor.

*Bron: De hond heeft mijn huiswerk opgegeten*

# Pubers en plannen

hebt gespeeld, hoe je een bed opmaakt, je bureau opruimt, wanneer je iets weg mag gooien... Instructie is dus ook op dit terrein een taak voor ouders. En daar is soms engelengeduld voor nodig. De grote valkuil is dat u de klus dan maar zelf doet. Dat lijkt voor de korte termijn vaak de meest ef-

ficiënte oplossing. Maar op de lange termijn leert uw kind dan nog niet zich aan afspraken of een planning te houden. En daar was het toch om begonnen.

## Valkuilen

Waarom ouders de klus van hun kind zelf maar doen:

- Dan hebben we er ten minste geen ruzie over.
- Ik kan het zelf tien keer zo snel.
- Dan weet ik zeker dat het goed gebeurt.

De gemiddelde pubers straalt uit dat hij het allemaal zelf wel kan organiseren. En dat u als ouder zich er echt niet mee hoeft te bemoeien. Hij weet zelf wel wat hij voor huiswerk heeft en wordt er horendol van als u telkens informeert of het al af is. En u hoeft zeker geen commentaar te leveren als hij pas 's avonds begint te leren, want overdag had hij echt geen tijd.

Elke ouder worstelt er mee hoe hier goed mee om te gaan. Wie heeft er gezegd dat opvoeden altijd leuk is? Probeer positief te blijven en straal uit naar uw kind:

- Goed dat je het zelf wilt oplossen: de drang naar zelfstandigheid is er!
- Voor jouw huiswerk geldt net als voor mijn werk/activiteiten: plannen is nodig!
- Ik wil je helpen bij het maken van werkschema's en het bewaken ervan.

## Loslaten

Het vraagt van ouders van puberende kinderen veel wijsheid om hun kinderen meer los te laten. Recent hersenonderzoek laat zien dat het vermogen om te

## Puberbrein under construction

Uit recent onderzoek blijkt dat de hersenen van het 10<sup>e</sup> tot 25<sup>e</sup> levensjaar volop in ontwikkeling zijn. Ze zijn continu under construction. De hersendelen van jongeren ontwikkelen zich in een verschillend tempo. Juist het deel waar het zogenaamde controlecentrum zetelt blijkt veel tijd nodig te hebben om te ontwikkelen. De emotiegebieden worden wel al vroeg aangelegd. Dit zijn de zogenaamde stimulerende systemen ('Eerst naar dat feest!'), die in evenwicht gehouden moeten worden door het zogenaamde remmende systeem dat de impulsen controleert ('Eerst leren voor dat proefwerk en dan naar dat feest'). Maar juist dat controlerende systeem is gedurende de puberteit nog lang niet klaar. Omdat tijdens de puberteit verbindingen tussen verschillende cellen en verschillende hersendelen in ontwikkeling zijn, werken de hersenen nog niet optimaal. Zo is bijvoorbeeld het probleemoplossend vermogen van pubers nog niet zo groot en is het maken van weloverwogen keuzes en het beoordelen van sociaal gedrag van anderen lastig. Bron: Puberbrein Binnenstebuiten

plannen en ordenen biologisch nog niet goed is ontwikkeld in deze periode in het leven (zie kader).

Het is in deze fase nodig om u wat meer op de achtergrond op te stellen. Het helpt niet om er bovenop te zitten en dagelijkse agendacontroles te doen of te voorspellen dat het 'vast weer niet gaat lukken met een proefwerk als hij zo lang aan het bellen is'. In

het algemeen zijn uw kind en u zelf meer gebaat bij een opstelling als coach dan als politieagent. Coachen is iets anders dan loslaten. Het is niet de bedoeling dat u pubers met hun taken en verantwoordelijkheden in het diepe gooit. Begeleiding is zeker nodig. Wees beschikbaar voor hulp. Geef gedoseerd vrijheid aan. Lukt het plannen van huiswerk niet, heeft uw kind geen overzicht meer, kan hij zich niet goed



concentreren en worden daardoor onvoldoendes gehaald? Dan is ingrijpen nodig en gaat u in gesprek met uw kind en de school (zie kader pag. 12).

### Hoge eisen

Het voortgezet onderwijs verwacht veel zelfstandigheid van scholieren. Op de middelbare school heeft uw kind te maken met veel verschillende vakken. Docenten hebben elk hun eigen ideeën

over hoe huiswerk gemaakt en geleerd moet worden. De overstap naar de brugklas is voor veel kinderen enorm. Om niet onder te sneeuwen in de chaos van informatie en indrukken heeft een scholier allereerst behoefte aan ordening.

Een geordend schoolleven van een kind bestaat uit drie onderdelen:

■ **Ordening van tijd:** time-management, inschatten

hoe lang iets duurt. Een goede planning bevordert dat een kind overzicht heeft over de dag, week en maand.

■ **Ordening op school:** een handig ingerichte schooltas en -kluis vereenvoudigen het leven van een scholier.

■ **Ordening thuis:** een overzichtelijke en prettige werkplek bevordert een efficiënte werkhouding.

Voor elk van deze onderde-

len kunt u iets voor uw kind betekenen.

### Het helpen ordenen van tijd:

Zeker als uw kind last heeft van stressverschijnselen (slecht slapen, niet kunnen ontspannen, kortaf zijn) is het aan te raden om op een goed gekozen moment samen met uw kind zijn weekschema door te nemen. Door twee of drie weken het schema NACHT-WACHT (zie kader) in te vullen, krijgt uw kind inzicht in de eigen tijdsbesteding. Wat zou hij anders willen? Wat is daarvoor nodig? Waar liggen prioriteiten? Stel u daarbij op als coach en help uw kind te te achterhalen wat het nodig heeft om zich aan een tijdsplanning te houden.

Met alleen inzicht in het weekritme van uw kind bent u er nog niet. Want in het gezin leven meer mensen samen. Daarom is het vaak een uitkomst om - bijvoorbeeld in de keuken - een planbord te hangen. Zo'n gezamenlijke weekplanner helpt om rekening te houden met elkaar, om activiteiten op elkaar af te stemmen en het overzicht te houden.

### Het helpen ordenen op school:

Een goed geordende schooltas (en schoolkluis!) bespaart uw kind een hoop gesjouw. En het levert tijds-winst op als er niet telkens gezocht moet worden naar van alles en nog wat. Er zijn kinderen die keurig hun schooltas binnen een paar minuten hebben opgeruimd aan het eind van elke

schooldag. Er zijn pietlutten die elk papiertje zorgvuldig waar mogelijk op alfabet sorteren. Maar bij het gros van de scholieren slingeren de papieren overal en nergens rond. Er komt ongetwijfeld een moment dat zo'n kind het zat is om continu spullen kwijt te zijn. Beter is om al preventief aan de slag te gaan met het stappenplan

### Stappenplan voor de schooltas

- **Uitmesten:** haal alle spullen uit de tas (ook afgekloven pennen, snoeppapiertjes) en houd een prullenbak bij de hand. Laat uw kind beslissen wat in de tas thuishoort en wat beter een plek kan krijgen thuis (zoals oude proefwerken).
- **Schiften en aanvullen:** maak een lijst wat ontbreekt in de schooluitrusting: een grote etui, een handige ringband, een goede sleutelhanger, een niet-lekkende beker...
- **Sorteren:** maak stapels van de verschillende vakken, schrijfwaren, agenda, overige materialen, losse vellen. Bedenk samen een systeem waarbij snel overzicht is, zoals: bepaalde boeken altijd in hetzelfde vak in de schooltas, vaste volgorde van grootte van boeken, vaste plek voor etui en agenda. Passen mappen handig in de tas of is een ander opbergsysteem meer geschikt?
- **Volhouden:** houd de goede voornemens vast. Neem regelmatig samen met uw kind de inhoud van de schooltas door tot hij het zelfstandig kan. Kies hiervoor een vast moment in de week. Dat kost uiteindelijk minder tijd dan de chaos op laten lopen.

*Bron: De hond heeft mijn huiswerk opgegeten*

NACHT - WACHT							
Aantal uur per dag	zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
N - Niets (rust, slaap, ontspanning)							
A - Afspraken (tandarts, familiebezoek, feestjes, bijbaantjes)							
C - Clubs (sporttraining, wedstrijden, muziekles)							
H - Huiswerk (maak- en leerwerk)							
T - Tv-kijken/computeren (favoriete programma's)							

# ‘Mijn kind kan écht niet plannen’

voor de schooltas (zie kader pag. 11). Met beginnende brugklassers doet u dit samen. Doel is natuurlijk weer dat uw kind het steeds zelfstandiger kan. Bij terugval biedt u zich aan als coach: niet verwijtend of controle-rend, maar als begeleider die laat zien dat zijn eigen tas ook regelmatig een opruim-beurt kan gebruiken.

## Het helpen inrichten van de werkplek thuis:

- **Temperatuur** Ideaal is 20°C, goed ventileren: zet

eens een raam open.

- **Verlichting** Goede bureau-verlichting is 60 watt. Bij linkshandigen lamp van rechts laten schijnen.
- **Sfeer** Werkplek moet rust uitstralen, niet teveel af-leiding. Zet een werktafel liever tegen een kale muur dan tegen een raam.
- **Bergruimte** Zorg voor genoeg lades, planken en kastruimte zodat niet alles op het werkvlak hoeft te liggen. Zorg dat je alleen kunt zien wat je nodig hebt. Leg boeken niet op

stapels, maar zet ze naast elkaar met een boeken-steun. Geef een vaste plek aan cd-roms, woorden-boeken, rekenmachine, passer e.d.

- **Mooi materiaal** Werkt motiverend. Geen afgekloven potloden zonder punt. In-vesteer in een goede huis-mat, pennen, kladblokken, schriften, schooltas...
- **Overzicht** Werk per school-vak met vaste kleuren in labels/kaftpapier/etiketten.

## Steeds meer zelfstandig leren plannen

	ROL OUDER:	TAAK OUDER:	KIND HEEFT (GEDEELTELIJKE) VERANTWOORDELIJKHEID VOOR:
2-6 jaar	Verzorger	Aanleren van regels; hanteren van duidelijk dagritme.	Kleine dingen, zoals de tandenborstel zelf wegleggen na gebruik, speelgoed na spel in dozen doen, schoenen onder de trap zetten.
6-10 jaar	Instructeur en begeleider	Herhalen en uitleggen van regels, praten over waarom regels en planningen nodig zijn.	Kamer op orde houden, vieze kleding in de wasmand, (zodra het kan klokkijken) op tijd vertrekken naar school en thuiskomen na speelafspraken, verzorgen huisdieren...
10-16 jaar	Coach	Basisregels van het gezin vaststellen en aanhouden, verantwoordelijkheid overdragen, stimuleren dat kinderen zelf iets organiseren.	Kamer op orde houden, huiswerk plannen, eigen geldbeheer, organiseren van eigen feesten, leren koken...

Kinderen die slecht kunnen plannen zijn kinderen die snel afgeleid zijn, concentratieproblemen hebben en nauwelijks vooruit kunnen kijken. Kinderen met een stoornis in het autismespectrum of kinderen met ADHD zijn hier een voorbeeld van. Bij elk kind uit zich dat in ander gedrag, maar te denken valt aan:

- het kind hoort de opdracht niet of gedeeltelijk
- het kind heeft moeite verschillende dingen tegelijk te doen
- alle prikkels die op het kind afkomen zijn even sterk, waardoor werk niet wordt afgemaakt
- het kind werkt slordig
- impulsief gedrag: het kind geeft al antwoord voordat er iets is gevraagd
- hyperactief gedrag: onrustige bewegingen, veel praten.

Kinderen met aandachtsproblemen zijn op school gebaat bij een speciale aanpak, waarbij structuur een kernwoord is. Ze krij-

gen bij voorkeur een aparte plek in de klas, individuele instructie en veel herhaling. Doel is om zo min mogelijk afleiding of prikkels binnen te krijgen van zaken die kunnen afleiden (geluiden, spullen op de tafel, posters aan de wand). De begeleiding door ouders thuis is extra moeilijk. Vaak is er al een heel traject aan de gang voordat een officiële diagnose is gesteld. Ouders beseffen dan dat ze het gedrag van hun kind ten onrechte hebben aangezien als onwil. In het algemeen helpt het deze kinderen als ook thuis zoveel mogelijk instructies worden gevisualiseerd (in beeld gebracht) en herhaald. Dat betekent bijvoorbeeld:

- op een prikbord in pictogrammen hoe de dagindeling eruit ziet
- korte stappenplannen op losse kaarten wat er moet gebeuren bij tandenpoetsen, de schooltas inpakken, naar voetbaltraining...
- speciale tijds klokken

waarop is af te lezen hoeveel tijd er nog is om een taak te doen. Zie [www.time-timers.nl](http://www.time-timers.nl).

Er bestaan scholen met auti-klassen, speciaal voor kinderen die gebaat zijn bij heldere structuur en kleine groepen. En er zijn speciale (ouder)organisaties die hulp en informatie bieden aan ouders van kinderen met aandachts- of concentratieproblemen. Zie voor meer informatie de website van [oudervereniging Balans: www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl).

# Wat kan school doen?

Tot slot: het leren plannen van kinderen is niet alleen een taak van ouders. School kan ook veel doen. Sommige scholen, zoals

Dalton, Montessori- en Jenaplanscholen, hebben in heel hun onderwijsaanpak aandacht voor zelfsturing en zelforganisatie. Kinderen

werken met zelfgemaakte plannings en krijgen veel verantwoordelijkheid om in eigen tempo te werken. Voor sommige kinderen werkt dit uitstekend. Andere kinderen zijn meer gebaat bij een klassikale instructie en een vast dagritme in de groep. Op middelbare scholen is er toenemende aandacht voor het leren leren. In huiswerkklassen en begeleidings- of mentoruren krijgen leerlingen inzicht in hun manier van leren en

werken en kunnen ze oefenen met verschillende leerstrategieën. Brugklassers hebben veel baat bij deze lessen, omdat zij bijvoorbeeld beter begrijpen waarom het huiswerk voor een taal anders geleerd moet worden dan het huiswerk voor een vak als geschiedenis of wiskunde. Wilt u meer weten over de aanpak van de school van uw kind? Vraag het aan de mentor of groepsleerkracht. Of kijk in de schoolgids wat er staat over het leren

plannen en organiseren van huiswerk en andere zaken. Ziet u dat beleid ook terug in school en in de ervaringen en verhalen van uw kind? De ouderraad is op zowel de basis- als de middelbare school een uitgelezen plek om onder de loep te nemen hoe school en thuis kunnen samenwerken om kinderen te leren plannen. Dat kan beginnen met een gesprek over het beleid van de school wat betreft huiswerk en huiswerkbegeleiding. Bij

ouders & COO kunt u terecht voor diverse brochures om u hierbij op weg te helpen.

**Tip:** Boek als ouderraad of school de OUDERS & COO-avond *Van Rommelhok tot Stiltekamer* over het inrichten van de werkplek thuis en het leren plannen en organiseren van kinderen.

## Web- en boekentips

- [www.opruimen.startpagina.nl](http://www.opruimen.startpagina.nl)
- [www.spelenmoet.nl](http://www.spelenmoet.nl)
- *De hond heeft mijn huiswerk opgegeten, leer kinderen zelf organiseren en plannen* (Donna Goldberg, 2008)
- *Puberbrein binnenstebuiten, wat beweegt jongeren van 10 tot 25 jaar?* (Huub Nelis & Yvonne van Sark, 2009)
- *Organiseer jezelf zonder je hoofd te verliezen* (Janet S. Fox, 2007)



## Vragen over het onderwijs aan uw kind, bijvoorbeeld over het huiswerkbeleid?

Bel gratis 0800 5010, (kies eerst 1, dan 3 voor OUDERS & COO) of kijk op [www.ouders-5010.nl](http://www.ouders-5010.nl) voor antwoorden op veelgestelde vragen van ouders.

**08005010** kies 1 dan 3  
voor ouders over onderwijs

Bel gratis!





# OUDERS & COO

is de landelijke vereniging voor ouders,  
ouder- en medezeggenschapsraden in het  
christelijk en oecumenisch onderwijs.

## OUDERS & COO:

- adviseert en ondersteunt ouders van schoolgaande kinderen
- zet zich in voor een optimale samenwerking tussen school en thuis
- maakt zich sterk voor een goede kwaliteit en sfeer op school
- biedt hulp bij de opvoeding
- informeert en schoolt ouders
- bemiddelt bij conflicten
- bestrijdt pesten, faalangst en geweld in het onderwijs
- voert actie voor lage schoolkosten
- verzorgt kant-en-klare ouderavonden
- ondersteunt en schoolt overblijfskrachten
- organiseert cursussen, trainingen en congressen
- geeft voorlichting via ouderbladen en brochures
- behartigt ouderbelangen
- voert overleg met de overheid.

U kunt lid worden van OUDERS & COO. Kijk voor alle  
voordelen van een individueel lidmaatschap voor ouders op  
[www.ouders.net](http://www.ouders.net) of bel 0343 513434 voor meer info.