



MIND

Examenstress ouders

Examenstress. Wat jij als ouder kunt doen.

De examenperiode is een van de spannendste periodes in het leven van jouw kind. Spanning voelen voor een examen is gezond. Maar sommige leerlingen worstelen met zoveel spanning, dat de stress hen te veel wordt. Niet alleen voor leerlingen is het een spannende periode, ook voor de ouders.

Wat kun je als ouder doen om jouw kind te helpen? En wat moet je vooral niet doen? Jean Pierre van de Ven, psycholoog bij MIND, geeft tien tips.

Tips

Tip 1 Zit er niet bovenop

Vraag niet overdreven veel hoe het gaat, of het moeilijk was en hoeveel vragen je kind goed had.

Tip 2 Creëer rust

Beter is het om een oase van rust te creëren. Als jouw kind wil praten zal dat vanzelf gaan als de sfeer rustig is thuis.

Tip 3 Wees er voor je kind

Wees er voor je kind door (meer) thuis te zijn tijdens de examenperiode. Maar doe wel je eigen dingen. Zorg voor momenten met een kop thee en iets lekkers en bespreek dan ook dagelijkse dingen.

Tip 4 Vertel niet over jouw zorgen

Val je kind niet lastig met je eigen beslommeringen. Misschien is het druk op je werk, maar het is beter om dit nu even niet te bespreken.

Tip 5 Laat je eigen verhalen los

Vertel niet te veel verhalen over die goeie oude tijd (je eigen examenverhalen). Die examenverhalen heb je pas achteraf verzonnen, daar heeft je kind nu niets aan!

Tip 6 Vertroetel

Kook lekker, maak het bed op, doe de was. Kortom: vertroetel je kind zonder heel nadrukkelijk te zijn.

Tip 7 Zorg voor een goede plek

Zorg voor een goede studeerplek voor je kind, die opgeruimd en zonder lawaai is.

Tip 8 Beloon

Sommige kinderen vinden het fijn om na een extra zware dag beloond te worden. Koop een klein cadeautje of stel een avondje bioscoop in het vooruitzicht.

Tip 9 Stel feesten uit

Geef deze periode geen feesten. Nodig geen vrienden uit voor diners. En doe even niet mee aan de buurtbarbecue.

Tip 10 Focus niet alleen op dit examen

Life goes on. Stilte en rust zijn voorwaarden, maar de focus in het gezin moet niet alleen maar op je kind komen te liggen.



Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website
www.mindkorrelatie.nl

Meer weten over examenstress?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000