Infoavond voor ouders van eerstejaarsstudenten

STUDENTENBEGELEIDING – TIPS VOOR DE OUDER ALS COACH

De transitie van secundair naar hoger onderwijs mogen we niet als een evidentie beschouwen. Daarom biedt Howest een waaier van ondersteuningsinitiatieven aan om de overgang vlot te laten verlopen. Uiteraard blijft de steun van de ouders zeer belangrijk. Wij geven hieronder alvast een aantal tips mee.

○ Ondersteunen versus loslaten

- U kunt het niet voor hen doen, de **student moet het zelf doen**
- **Respecteer** de privacy
- **Vertrouwen** geven en tonen
- **Wees erbij** (maar niet te dicht) (= het moeilijkste)
- Voorzichtig met 'goede raad' / Positief **bevestigen**
- Toon interesse / Tracht **positief** mee te volgen
- Stimuleer om de ondersteuning vanuit de hogeschool te benutten, vooral in de beginfase

○ Studeerhygiëne ondersteunen

- Planning
- Slaap en voeding
- Ruimte om te studeren
- Bewaak mee de balans inspanning/ontspanning

○ Examenperiode

- Mislukken is toegestaan.
- Blijf rustig. Probeer je eigen stress te kanaliseren.
- Als de voorbereiding niet goed verloopt, focus op wat al gebeurd is en op een realistische aanpak voor de komende dagen.
- Geef een positieve draai aan piekergedachten bv. ''t zal weer niet goed zijn", reactie: "ik weet dat dit vak moeilijk is voor jou, maar je hebt er hard voor gewerkt, het is de moeite om het te proberen".
- Probeer in de buurt te zijn voor morele steun.
- Bij mislukking: probeer niet te beoordelen of te veroordelen maar apprecieer de inzet en bespreek wat uw kind er kan uithalen om constructief verder te kunnen?
- Zoom even uit in moeilijke tijden… verbreed het perspectief.
- Als het examen goed verlopen is, wees blij, breng geen twijfel binnen door te wijzen op wat beter kon.

- Zorg dat je op de hoogte bent van procedures die van toepassing zijn als uw kind een examen niet wil of kan afleggen, moedig uw kind aan om het onderwijs- en examenreglement door te nemen.
- Wijs op mogelijke gevolgen bij impulsieve beslissingen. Beter een nachtje over slapen en informatie inwinnen.