**Examen doen en je ouders**

Ouders zijn meestal aardige mensen. Soms zijn ze minder leuk en dat kan ook in jouw examenjaar het geval zijn. Ze bemoeien zich te veel met je. ‘Heb je je werk al af? Denk om het examen!’ Of ze hebben juist weinig belangstelling voor je. Hoogstens vragen ze naar wat feitjes. ‘Heb je nog cijfers gekregen?’ Het valt je zwaar dat je hun steun mist, want je bent zelf onzeker. In een examenjaar kan de verhouding tussen jou en je vader of moeder – ik hoop dat je hen beiden nog hebt! – wel eens meer onder druk komen te staan dan in andere jaren. Dat ligt dan niet alleen aan hen. Het komt ook doordat jij in zo’n jaar wat meer gespannen bent.

De relatie met je ouders is in de loop der jaren veranderd. Als je door hebt op welke manier jouw ontwikkeling van invloed is op de relatie met je ouders, begrijp je ook beter hoe je deze examentijd met je ouders kunt doorkomen.

*12-14 jaar*

Toen je ergens tussen de 12 en 14 jaar was, veranderde er behoorlijk wat in je persoonlijk leven. Je groeisnelheid raakte in een spurtje. Je ontdekte je lichaam (en de spiegel!). Je kreeg seksuele kenmerken en gevoelens. Van dat alles werd je soms onzeker. Je kreeg ook last van stemmingswisselingen.

Het leuke was dat je horizon ook wijder werd. Je kreeg steeds meer contacten buitenshuis. Door hyves en je mobieltje werd je vriendenclub alsmaar groter. Je ontdekte dat er nog meer belangrijke mensen zijn dan gezinsleden én dat die soms nog leuker zijn ook. Je ging dingen doen waarvan je betwijfelde of je ouders dat wel goed vonden en soms lieten ze ook merken dat ze niet blij waren met wat je deed.

Op jouw beurt ging je voor het eerst goed zien dat je ouders ook dingen niet goed deden of er vreemde standpunten op na hielden. ‘Pa, doe niet zo dom!’ Je ouders probeerden nog duidelijk leiding aan je te geven. ‘Je bent vanavond om half elf terug op de camping!’ Je protesteerde, maar vond het stiekem toch ook wel fijn. Je wist daardoor ook waar je aan toe was.

*15-16 jaar*

Toen je 15 of 16 was – of ben je nu al 16, in het examenjaar van het vmbo? – ging je jezelf bijna volwassen voelen. Je voelde je vrouw worden en merkte dat ook aan de manier waarop jongens met je omgingen. Je dacht dat je al een stoere vent was, toen je voor het eerst op een brommer wegscheurde. Je vermaakte je prima met je vrienden. Of, dat kan ook, je bleef veel thuis omdat je je niet happy voelde tussen leeftijdgenoten. Je verlangde wel naar vrienden maar legde zelf niet goed contacten . Je kreeg thuis botsinkjes over je kleding, kapsel, koopgedrag en sommige van je ideeën. Je ouders maakten je soms het verwijt dat je meer om je vrienden gaf dan om hen. Dat was ook zo. Je humeur was overigens meestal goed, maar je hield vooral thuis niet van gezeur aan je hoofd.

Je was wel eens depressief als je het gevoel had dat niemand op de wereld om je gaf. Seksualiteit was een onderwerp waarover je niet wilde praten, maar het was wel aanwezig in je leven. In je dromen fantaseerde je over mensen en seksualiteit. Je ouders verstoorden jouw wensen meer dan eens. Hun zakgeld was echter prima en ook het feit dat ze je vaak met de auto ergens naar toe brachten en weer ophaalden (als ze dan maar niet naar binnen kwamen!). En thuis was het eigenlijk meestal best gezellig.

*17-18 jaar*

Ik ga nu maar over in de tegenwoordige tijd. Je bent 17 of 18. Veel examenkandidaten zijn immers van deze leeftijd. Je wordt zelfstandig. Je moet wel. Het oude nest ontgroei je, maar het nieuwe is er nog lang niet. Eerst studeren en gaan werken! Je bent nu echt bezig volwassen te worden. Dat is spannend. Het maakt je ook onzeker. Je gaat immers ook allerlei belangrijke beslissingen nemen. Welke studie of opleiding kies je? Zou je met die-of-die verkering willen? Ga je op kamers wonen? Ga je belijdenis van je geloof afleggen? Je wordt op vier terreinen een eigen persoon, een individu. S*ociaal:* in je contacten ga je een eigen weg. *Emotioneel:* je gaat het leven bekijken vanuit je eigen gevoelens. *Rationeel:* je gaat een eigen mening vormen. *Spiritueel*: je weg met (of zonder…) God, wordt je eigen weg, los van je ouders, zelfs als je in hun voetsporen treedt.

Het is normaal als je in deze leeftijdsfase een vrij negatief zelfbeeld hebt. Het is heerlijk om te ontdekken dat je zelfvertrouwen ook groeit. Dat doet het vooral als je merkt dat je ouders je serieus nemen en niet meer alles voorschrijven. Soms heb je zelfs een leuke discussie thuis over een onderwerp waarover je vroeger ruzie gemaakt zou hebben. Je durft het haast niet tegen je vrienden te zeggen, maar jij vraagt je ouders toch nog maar wat graag om advies.

*Relatietest*

Hieronder volgt een kleine test over jouw relatie met je ouders. Achter de stellingen plaats je ‘mee eens’, ‘beetje mee eens’, ‘mee oneens’. Hoe vaker je ‘mee eens’, zegt, des te beter is je relatie.

1. Ik kan met mijn ouders over feiten, dingen, school en werk praten
2. Ik kan met mijn ouders over mijn / hun gevoelens praten
3. Ik kan met mijn ouders over God en geloof praten.
4. Ik kan (en mag) ‘nee’ zeggen tegen mijn ouders.
5. Ik accepteer het als mijn ouders ‘nee’ zeggen tegen mij.
6. Bij een meningsverschil onderhandelen mijn ouders en ik.
7. Af en toe kan ik mijn ouders wel schieten, zo vervelend zijn ze!
8. Af en toe omhels ik mijn ouders (bijna!), zo fijn zijn ze!
9. Mijn ouders houden mij op enige afstand in de gaten.
10. Mijn ouders stimuleren me om met vrienden op te trekken.
11. Mijn ouders geven mij verantwoordelijkheid die bij mijn leeftijd past.
12. Ik ga goed om met de verantwoordelijkheid die ik van mijn ouders krijg.

*Ouders en zelfvertrouwen*

Van ouders die je altijd begrijpen en alles toegeven word je onzeker. Juist wanneer je af en toe botst, ontdek je wat je zelf wilt of niet wilt. Bovendien krijg je van al te lieve en zorgzame ouders schuldgevoelens. Je durft haast geen stap te verzetten wanneer je weet dat je hen er verdriet mee doet. Het andere uiterste is een situatie waarin je voortdurend conflicten hebt met je ouders. Dan word je eenzaam. Je hebt begrip en ondersteuning van je ouders nodig om zelfvertrouwen op te bouwen. Het gaat om de goede mix: je ouders en jij vertrouwen elkaar, leven met elkaar mee, zijn soms boos op elkaar.

Belangrijk is dat je op gevoelsniveau contact hebt met je ouders. Feitjes uitwisselen kun je met iedereen. Gevoelens uitwisselen – ik ben boos, blij, bang, somber of wat dan ook – doe je met de mensen van wie je houdt. Als je dat kunt, heb je niet snel last van depressieve gevoelens. Houd je negatieve gevoelens nooit voor je om je ouders te sparen. Als je zwijgt over je diepste gevoelens, ga je met geheimen rondlopen. Dat maakt jou somber.

Als iets je dwarszit kun je dat op drie manier uiten richting je ouders.

1. Je reageert je op hen af. Dat is een duidelijke houding. Je uit je gevoel, maar het lost je probleem niet op.

2. Je sluit je op in je zelf. Je vertelt niets aan je ouders. Dat is een onduidelijke houding. Niemand weet wat er met je aan de hand is. Je deelt geen gevoelens. Je probleem wordt niet opgelost.

3. Je praat erover met je ouders. Je deelt feiten en gevoelens. Communiceren is het hardste nodig als er iets aan de knikker is. Het is de enige weg om uit problemen te komen.

*Examentips voor de omgang met je ouders:*

Het wordt tijd om nu iets te zeggen over jou, je ouders en je schoolexamen. Ik geef een paar tips.

1. Neem je schoolwerk serieus. Jij moet alleen examen doen en je ouders kunnen je er niet bij helpen. Ouders die machteloos moeten toekijken hoe hun kind zijn schoolwerk verwaarloost, worden terecht boos.
2. Houd je ouders op de hoogte hoe het gaat in het examenjaar. Vertel je cijfers en je persoonlijke ontwikkelingen. De meeste ouders vragen daar wel naar. Als ze het niet doen, vertel het ze toch, om hun betrokkenheid te verhogen.
3. Kijk uit voor stress. Die krijg je sowieso al door het examengebeuren. Die verhoog je door je schoolwerk telkens op het laatste nippertje te doen. Als jij gestrest bent, wordt de situatie thuis ook niet leuker.
4. Neem je ouders serieus. Ze denken en leven met je mee, zeker als het om je examens of om je vervolgopleiding gaat. Je ouders eren is in de Bijbel letterlijk: je ouders gewicht toekennen. Ook al neem jij uiteindelijk zelf de beslissingen voor je verdere loopbaan, de mening van je ouders telt mee.
5. Als je de manier waarop je ouders met je omgaan in het examenjaar niet prettig vindt, probeer daar dan over te praten. Als dat niet lukt met beide ouders, doe dat dan met één ouder (bijvoorbeeld als je samen in de auto zit).

*Tips voor je ouders:*

1. Stimuleer uw kind tot een goede voorbereiding op alle examenactiviteiten. Doe dat op een manier die bij uw kind past. Een ijverige dochter hoeft u niet tot extra ijver aan te sporen. Een luie zoon, zal in het examenjaar niet ineens op uw aandringen alle dagen op zijn kamer zitten studeren.
2. Vraag niet te veel van uw kind. De cijfers in een examenjaar zijn meestal ongeveer gelijk aan het voorafgaande jaar. Als uw dochter meestal zessen haalt, zeur er dan niet over dat het nu achten moeten kunnen worden als ze er een schepje bovenop doet. Als u de lat voortdurend te hoog legt, vraagt u om groeiende faalangst bij uw kind.
3. Blijf in de gaten houden dat het examen van uw kind niet het examen is van u. U zou er als ouder zelf gestrest van kunnen worden! Uw kind is verantwoordelijk en niet u. Lig er maar niet wakker van!
4. Een jongere is meestal ’s morgens duf en ’s avonds helder. Gaat u dus maar rustig naar bed, terwijl uw zoon nog voor zijn examen zit te blokken en doe niet moeilijk als hij de andere morgen eerst eventjes uitslaapt. Uiteraard is regelmatig gebruik van het bed belangrijk (iedere nacht ongeveer acht uur).
5. Stimuleer uw kind dat hij een studieplanning maakt. Als hij dat goed doet en zich er ook aan houdt, hoeft u niet zenuwachtig te worden als hij eens een halve of hele dag niets doet. Dat is heel goed zelfs!
6. Geef oprechte aandacht aan uw kind. Toon belangstelling voor waarmee zij bezig is. Geef complimenten. Ondersteun bij tegenslag. Geef vertrouwen.
7. Bid om een zegen over het schoolwerk van uw kind. Doe dat ook waar hij bij is, bijvoorbeeld bij de maaltijd.
8. Vergelijk uw zoon die examen doet niet met u zelf, hoe u vroeger examen deed. ‘Ik snap niet waarom jij zo zenuwachtig bent. Ik deed het fluitend!’ Vergelijk uw dochter ook niet met broers of zussen ‘Je zus werkte zo hard…’
9. Als er complicerende factoren zijn in het leven of in de persoonlijkheid van uw kind, die het examen doen bemoeilijken, trek dan vroeg genoeg aan de schoolbel. Een kind in rouw kan zich moeilijk concentreren op een examen. Dat geldt ook voor een leerling met faalangst of ADHD. Mentoren denken graag met u mee. Soms kunnen er passende maatregelen genomen worden.