

## Uw rol als ouder bij het LOB [loopbaan oriëntatie] proces van uw kind (incl. tips voor uw zoon/dochter)

### Jezelf beter leren kennen

Kiezen is moeilijk voor jongeren. Ze maken hun keuze vaak op basis van onbewuste en ondoordachte motieven. Bijvoorbeeld op basis van populariteit of wat vriendjes vinden of doen. Ook weten jongeren vaak niet goed wat een bepaalde baan van ze vraagt. Een loopbaan uitstippelen op basis van hun motivaties en profiel, dat is geen geringe opgave. Bewustwording van kwaliteiten, capaciteiten en hoe een jongere deze kan inzetten in een professionele omgeving is van belang om tot een goede keuze te komen.

Bijzonder hoogleraar Marinka Kuijpers, wiens visie de basis vormt van de manier waarop het Regius College loopbaanleren vormgeeft, formuleert het als volgt:

“Loopbaanleren is jezelf beter leren kennen, zodat je een betere keuze kunt maken. Het gaat niet om WAT je kiest, maar HOE je kiest.”

Loopbaanleren gaat uit van de ontwikkeling van vijf competenties. Eén daarvan is goed kijken naar wat je drijfveren zijn, wat je echt motiveert. Om daar achter te komen, zijn gesprekken met ouders, mentoren en andere volwassenen nodig.

### Vragen die ouders aan hun kinderen kunnen stellen:

#### Kwaliteitenreflectie

#### Zicht krijgen op eigen mogelijkheden

- Wat kun je heel goed volgens je mentor/begeleider/ouders
- Noem eens iets, geef eens een voorbeeld wat goed ging?
- Waar ben je trots op?
- Waar ben je goed in?
- Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?
- Welke eigenschappen heb je nodig om dit te kunnen?
- Kun je andere mensen daarmee van dienst zijn?
- Kun je je sterke en zwakke punten opnoemen?
- Ken je iemand die jou bewondert?
- Als je een T-shirt voor jezelf maakt, wat komt er dan op?
- Als ik je moeder of vrienden vraag waar je wel/niet goed in bent, wat zeggen ze dan?
- Wat staat er op de eerste pagina van je eigen website?
- Welke baantjes heb je gehad en waar wil je over vertellen?
- Zoek een aantal vacatures en onderzoek welke gevraagde eigenschappen bij jou passen?
- Wat is voor jou nou echt belangrijk?
- Welke ervaring (vakantie of baantje) had je nooit willen missen?
- Waarom?
- Wat heeft die ervaring opgeleverd?

## Motievenreflectie

Zicht krijgen op eigen drijfveren, leefregels en waarden

- Waar ben je trots op?
- Waar kom jij je bed voor uit?
- Waar wil je moeite voor doen?
- Waar merk je aan dat jij het naar je zin hebt of niet?
- Hoe zien anderen aan jou dat je goed in je vel zit?
- Waar word jij boos over?
- Waar word je blij van?
- Waar ga je voor?
- Welke mensen zijn belangrijk voor je en waarom?
- Wie is je held of wie bewonder je?
- Met wie breng je graag de tijd door?
- Wanneer voel jij je gerespecteerd?
- Waar droom je van?
- Waarin zou je willen uitblinken?
- Welke dienst verleent jouw eigen bureau straks?
- Welk product maakt jouw eigen bedrijf straks?
- Hoe ziet je droombaan eruit?
- Waar zie jij jezelf over 10 jaar?
- Wat doe je als je vader/moeder wordt?
- Hoe zou het voor je zijn als je doet wat je vader of moeder doet?
- Als je hier de deur uitloopt, wat zou je dan het aller, allerliefste willen doen?

## Werkexploratie

Zicht krijgen op werk en beroepen

- In welke sector/branche/afdeling wil je graag werken en waarom?
- Welk soort werk zou bij jou kunnen passen?
- Hoe zou je kunnen uitzoeken of er genoeg werk in is?
- Welke werkzaamheden zou jij nooit kunnen/willen doen?
- Welke werkzaamheden doe je met veel plezier?
- Wie is je voorbeeld en wat doet hij/zij?
- Welk werk doet je vader/moeder/buurman/broer, etc? Wat doet hij/zij?
- Als je een bijbaantje/vakantiewerk hebt: met hoeveel plezier ga je daar naar toe?
- Wat zie ik als ik jou aan het werk zie?
- Hoe is de sfeer?
- Hoe zou je jouw werk nog leuker kunnen maken?
- Wat is de leukste taak?
- Welke taken maken jou enthousiast?
- Lukt het om die taak alleen uit te voeren?
- Zijn er dingen die moeilijk voor je zijn?
- Waar maken mensen die dit werk doen zich zorgen over?
- wat vinden ze moeilijk?

- Tegen welke problemen lopen ze aan in hun werk?
- Kun je voor- en nadelen noemen van dit beroep/deze functie?
- Wat heb je als teleurstellend ervaren en wat zegt dit over jou?
- Wat wil je bereiken in je werk?
- Wat verwacht je van je werk?

Loopbaansturing (de leerling is zelf aan zet)

Zicht krijgen op wat geleerd is en nog geleerd moet worden, ook in relatie tot vervolgopleiding

- Wat ga je doen om uit te zoeken of bepaald werk bij je past?
- Hoe ga je dit aanpakken?
- Wat is je eerste stap?
- Wat heb je daarvoor nodig?
- Wie neemt de beslissing over jouw toekomst?
- Hoe kun je je kwaliteiten inzetten om je volgende (lastige) stap te zetten?
- Wat heb je nodig om het te durven?
- Wat wil je leren de komende maand?
- Waar zou je graag werkervaring willen opdoen?
- Wat wil je oefenen?
- Wat kun je al bewijzen dat je kunt?
- Hoe verzamel jij bewijzen van wat je al goed kunt?
- Hoe kun je begeleiding hierbij organiseren?

### **Wat u als ouder(s)/verzorger(s) kunt doen**

Uit onderzoek blijkt dat jongeren nog steeds meer naar hun ouders luisteren dan naar vrienden en school. Wat kunt u als ouder zoal doen om uw kind te helpen?

#### STEL MOTIVATIE EN ENTHOUSIASME CENTRAAL

Kijk waar uw kind zelf warm voor loopt. Dring niets op, maar ga uit van zijn of haar eigen motivatie en enthousiasme. Let eens op de manier hoe uw kind er met anderen over praat. Als u enthousiasme hoort, is dat een goed teken. Studeren lukt alleen als je er zelf zin hebt!

#### GA NAAR OPEN DAGEN

Ga mee naar open dagen en informatiemarkten. Proef de sfeer van de onderwijsinstelling en vraag u af of dit een plek is waar uw kind zich kan ontplooiën. Vraag studenten die hier rondlopen hoe ze hun opleiding ervaren. Knoop gesprekken aan met de docenten.

#### PRAAT MET UW KIND

Stimuleer uw kind om deel te nemen aan de meeloopdagen. Uit onderzoek blijkt dat de uitval minder is als jongeren een school meer dan één keer bezocht hebben, voordat ze met hun opleiding beginnen. Praat over de verschillende bezoeken, vraag door, en kom er later nog eens op terug.

#### ONDERZOEK DE KWALITEIT (de decaan heeft een boekje met opleidingen en de beoordelingen)

Onderzoek de kwaliteit van de opleidingen, bijvoorbeeld door vragen te stellen op een open dag. Hoe staat de opleiding bekend? Hoe tevreden zijn de studenten?

#### BEKIJK HET CARRIÈRE-PERSPECTIEF

Voor welke beroepen wordt uw kind opgeleid op de opleiding? Waar komen afgestudeerden in de praktijk terecht? Vraag daarnaar op open dagen. Past dit beroepsperspectief bij uw zoon of dochter?

#### BEOORDEEL DE WERKVORMEN

Welke werkvormen worden aangeboden? Bestaat de opleiding uit veel theorie of voeren praktijklessen de boventoon? Moet je vooral zelfstandig werken of juist meer in projectgroepen samenwerken? Worden studenten geacht veel aanwezig te zijn of zijn er maar weinig contacturen? Kijk goed welke type onderwijs het beste bij uw kind past. Waar gedijt uw kind het beste bij?

#### HEB OOG VOOR DE BEGELEIDING

Houd rekening met het soort leerling dat uw kind is. Heeft hij of zij veel begeleiding nodig van docenten en mentoren? Probeer te achterhalen welke begeleiding de vervolgopleiding biedt. Schat in of die bij uw kind past.

#### BETREK DE OMGEVING ERBIJ

Hoe ziet de school eruit en welke sfeer ademt het gebouw uit? Als uw kind op zichzelf gaat wonen, is het dan nog mogelijk om zijn of haar favoriete sport te blijven beoefenen? Zijn er mogelijkheden voor gezelligheid, cultuur en sociale contacten? Kortom: gaat uw kind zich thuis voelen in zijn of haar nieuwe omgeving?

#### LAAT DE TWIJFEL TOE

Twijfelt uw kind tussen een aantal opleidingen? Dat is helemaal niet erg. Bedenk dan dat het altijd nog mogelijk is om te switchen.

#### STEUN UW KIND!

Keuzes maken en een nieuw leven gaan leiden gaat lang niet altijd van een leien dakje. Het kan gewoon moeilijk en soms zelfs eng zijn. Steun uw kind dus in zijn of haar beslissing, en sta open voor zijn of haar verhaal.

#### **Wat kan de leerling zelf doen? Keuzetips**

Deze 10 tips helpen jou bij het kiezen van een opleiding. Lees ze rustig door en kijk welke open dagen je in je agenda zet en gaat bezoeken.

##### TIP 1 – DENK EN PRAAT

Denk na over wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Praat hierover met je ouders, decaan, enzovoort. Praten helpt om je gedachten op een rijtje te zetten.

##### TIP 2 – BEKIJK WEBSITES

Bekijk zoveel mogelijk websites met informatie, filmpjes en testen over opleidingen en beroepen. Kijk bijvoorbeeld op:

- [www.mbstad.nl](http://www.mbstad.nl)
- [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl)
- [www.bekijkjetoekomst.nl](http://www.bekijkjetoekomst.nl)

### TIP 3 – GA NAAR OPEN DAGEN

Alle mbo-scholen organiseren open dagen. Ga naar de open dagen van een paar opleidingen waar je meer over wilt weten. Zo kom je erachter hoe de school eruit ziet, welke opleidingen en beroepen er zijn en wat jongeren hierover vertellen. Je ziet ook hoe je er moet komen en hoe lang de reistijd is. Bekijk de posters op het publicatiebord op de eerste verdieping of de website van de mbo opleiding.

### TIP 4 – NEEM IEMAND MEE

Neem je ouders/verzorgers, je broer/zus of je vrienden mee naar de open dagen. Zij kunnen je helpen.

### TIP 5: STEL VRAGEN

Maak voordat je naar een open dag gaat een lijstje met vragen. Zodat je niets vergeet!

### TIP 6 – BEKIJK OOK DE WEBSITES VAN MBO-SCHOLEN

Op de websites van mbo-scholen in de regio vind je veel informatie over de opleidingen die ze geven.

### TIP 7 – GEEF JE OP VOOR EEN TWEDE OPLEIDING

Voor sommige opleidingen (bijvoorbeeld van Sport & Bewegen of Veiligheid & Defensie, creatieve opleidingen) doe je mee aan een test. Het is dus niet zeker of je wordt toegelaten. Daarom is het verstandig je ook nog voor een tweede opleiding in te schrijven.

Ben je van plan om door te stromen naar het havo, neem dan je eigen studiehouding en toekomstwensen onder de loep. Wil je nog 2 jaar theoretisch onderwijs, of ga je liever naar een opleiding waarbij je praktisch aan de slag kan. Kun je het hogere niveau van het havo aan, of is het voor jou beter om door te stromen naar het mbo, wat qua kennisniveau goed aansluit?

### TIP 8 – KIJK OOK NAAR DE REISTIJD

Houd in de gaten hoelang je moet reizen naar je nieuwe school. Hoe meer tijd je besteedt aan reizen, hoe minder tijd je overhoudt om huiswerk te maken en te sporten of andere leuke dingen te doen.

### TIP 9 – MELD JE OP TIJD AAN

Wacht niet met aanmelden tot je je vmbo-diploma hebt, want dan zitten de meeste opleidingen al vol. Meld je dus op tijd aan, VOOR 1 april. Voor opleidingen in de richting Sport & Bewegen, Veiligheid & Defensie en de creatieve opleidingen moet je eerder in actie komen. Dat heeft te maken met de testen of audities die je hiervoor moet doen.

### TIP 10 – NEEM DE TIJD

Neem voor al deze acties ruim de tijd en raffel ze niet af. Het gaat tenslotte om je toekomst! Ga nooit onvoorbereid naar een open dag van een school. Bedenk van tevoren wat je wil komen. Hieronder staat een lijstje met vragen die je zou kunnen stellen. De lijst is echter niet volledig! Vraag eventueel hulp bij je mentor om je vragen die je wilt stellen scherp te krijgen.

- - Wat zijn de toelatingseisen, gelet op het vakkenpakket en het examenniveau?
- - Kun je toch toegelaten worden als je niveau tekortschiet?
- - Wat is de toelatingkans (aantal aanmeldingen en plaatsen)?
- - Welke vakken krijg je in de verschillende studiejaars?
- - Hoeveel tijd kost de studie?
- - Zijn er stages? Wanneer en waar?
- - Hoeveel eerstejaars vallen eraf en waar ligt dat aan?
- - Kun je nog doorleren met het diploma van de opleiding? Zo ja, Waar?

- - Wat kost de opleiding?
- - Is er studiebegeleiding via bijv. een mentorsysteem?
- - Welke soorten beroepen / functies kun je uitoefenen met het diploma?

### In het kort:

Sommige kinderen weten al jaren wat zij later willen worden. Anderen hebben meer moeite met kiezen. Zeker als het gaat om lange-termijnkeuzes. Dit komt doordat het brein van kinderen in deze leeftijd nog niet in staat is verbanden te leggen tussen het kiezen van een opleiding en de gevolgen daarvan voor hun eigen toekomst te overzien. Het is daarom belangrijk veel over de toekomst te praten om tot goede keuzes te komen, zowel als het gaat om de sector in het vmbo als de vervolgopleiding na het examen. Ouders/verzorgers zijn hierin voor onze leerlingen de belangrijkste personen.

**Om goed te kunnen kiezen uit de vele mogelijkheden die er zijn, is het belangrijk antwoord te vinden op de vragen:**

- Wie ben ik? Hoe ben ik?
- Wat wil ik? En wat zeker niet....?
- Wat kan ik?
- Hoe kan ik daar komen waar ik wil zijn, en wie heb ik daarbij nodig?

### Hoe kunnen kinderen en ouders dat samen aanpakken?

De sites [www.mbstad.nl](http://www.mbstad.nl) en [www.bekijkjetoekomstnu.nl](http://www.bekijkjetoekomstnu.nl) en [www.beroepenwerk.nl](http://www.beroepenwerk.nl) bevatten een schat aan informatie, ook specifiek gericht op ouders, die u en uw kind op weg kan helpen.

Een handig boek dat u onder andere via Bol.com kunt aanschaffen is Help, mijn kind moet kiezen. De auteur heeft de moeite genomen het boek aan te vullen met een website. Ook deze site biedt u veel informatie over allerlei zaken rond studiekeuze. Beslist een bezoekje waard: [www.hmkmk.nl](http://www.hmkmk.nl)

### Interessante websites

<a href="http://www.mbstad.nl">http://www.mbstad.nl</a>	Alle informatie op het gebied van middelbaar beroeps onderwijs
<a href="http://www.tkmst.nl">http://www.tkmst.nl</a>	Vind een opleiding voor alle niveaus mbo
<a href="http://www.beroepeninbeeld.nl">http://www.beroepeninbeeld.nl</a>	Filmpjes van mbo beroepen & een gratis talententest
<a href="http://www.roc.nl">www.roc.nl</a>	Zoeken van een opleiding, cursus of training
<a href="http://www.bekijkjetoekomstnu.nl">www.bekijkjetoekomstnu.nl</a>	Filmpjes van mbo beroepen en de mbo gids
<a href="http://www.hmkmk.nl">www.hmkmk.nl</a>	Informatie over opleidingen inclusief een forum

Voor vragen kunt u natuurlijk binnen school altijd bij de decaan terecht.

M. Neervoort  
Decaan vmbo  
[nem@regiuscollege.nl](mailto:nem@regiuscollege.nl)