



Gesprekskaartjes voor het VO Executieve Functies

De set bestaat uit 15 stellingen per executieve functie, waardoor het totaal bestaat uit 165 kaartjes. Deze zijn zelf in kleur te printen, te lamineren en jaren lang plezier van te hebben. Ook zit er bij elke executieve functie een leeg kaartje, deze kan zelf (tezamen met de jongere) ingevuld worden.

Deze set kaartjes is tot stand gekomen door mijn eigen behoefte aan een speelse manier om met jongeren in gesprek te komen over executieve functies. Als coach, mentor, begeleider, orthopedagoge en remedial teacher kan het een prettige manier zijn om in gesprek te komen met de doelgroep. Op die manier kom je samen achter de hulpvraag, kan er een goede analyse worden gemaakt worden van de sterke en te ontwikkelen functies en kan er een prioritering gemaakt worden om vervolgens gelijk te starten met het eerste leerdoel.

Er kan door een begeleider vanuit een hulpvraag gewerkt worden. Bijvoorbeeld: Ouders geven aan dat de leerling thuis 's avonds laat nog aan het huiswerk zit en er ook te laat aan begint. Waardoor er veel strijd is thuis. Dan kan je als begeleider de kaarten pakken die bij het probleem aansluiten; bijvoorbeeld de kaartjes over plannen, time-management en taakinitiatie. Tijdens het gesprek kan naar voren komen dat de leerling wel goed kan beginnen aan het lezen van een nieuw boek of dat het altijd op tijd is voor de voetbaltraining. Op die manier kan er gekeken worden vanuit de dingen die goed lopen en vanuit daar een overstap te maken naar de taken die aandacht behoeven. Maar tijdens het gesprek kun je er ook achter komen dat de leerling wel begint, maar zijn aandacht er niet bij kan houden, dan kunnen de kaartjes over concentratie en door doelgericht doorzettingsvermogen uitkomt bieden voor het gesprek.

Als mentor of coach zou je klassikaal kunnen werken met een executieve functie per week. Gebruik de stellingen om een klassengesprek op gang te brengen of gebruik middelen als mentimeter/lessonup om te zien hoe er gereageerd wordt op de stelling. Bespreek de ideeën van de leerlingen erbij en spreek met elkaar een weekdoel af dat aan sluit. Er zullen leerlingen zijn die verder zijn in hun ontwikkeling op die precieze executieve functie. Zij kunnen ingezet worden om voorbeeldgedrag te tonen en bijvoorbeeld geïnterviewd te worden over slimme tips/trucs en middelen die ingezet kunnen worden in de ontwikkeling.

Voor elke executieve functie is een voorbeeldkaartje te zien. Ze zijn gemaakt op het gebied van school, thuis en sport/hobby.

Planning

IK MAAK EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE VOORDAT IK NAAR DE SUPERMARKT GA, ZODAT IK NIETS VERGEET.

Organisatie

IK GEBRUIK KLEURCODES IN MIJN AGENDA OM VERSCHILLENDE SOORTEN TAKEN TE ONDERSCHIEDEN.

Timemanagement

IK HOUD REKENING MET MIJN ENERGIELEVELU GEDURENDE DE DAG EN PLAN MIJN TAKEN DAARMEE REKENING HOUDEND IN.

Werkgeheugen

IK MAAK GEBRUIK VAN EZELSBRUGGETJES OM MOEILIJKE BEGRIPPEN TE ONTHOUDEN, ZODAT IK ZE NIET VERGEET TIJDENS EEN TOETS.

Metacognitie

NA HET SPORTEN DENK IK NA OVER MIJN PRESTATIES EN BEDENK IK WAT IK DE VOLGENDE KEER ANDERS KAN DOEN OM BETER TE WORDEN.

Reactie-inhibitie

IK PROBEER NIET METEEN TE REAGEREN ALS IK BOOS BEN, MAAR NEEM EERST EVEN AFSTAND OM TOT RUST TE KOMEN.

Emotieregulatie

IK GEBRUIK ONTSPANNINGSOEFENINGEN, ZOALS DIEPE ADEMHALING, OM KALM TE BLIJVEN ALS IK GESTREST BEN.

Volgehouden aandacht

IK WERK IN BLOKKEN VAN 25 MINUTEN MET EEN KORTE PAUZE ERTUSSEN, ZODAT IK MIJN CONCENTRATIE KAN VASTHOUDEN.

Taakinitiatie

ALS IK EEN MOEILIJKE OPDRACHT KRIJG, BEGIN IK ERAAN ZONDER BANG TE ZIJN OM FOUTEN TE MAKEN.

Flexibiliteit

IK BEN BEREID OM MIJN STANDPUNT TE HERZIEN ALS IK NIEUWE INFORMATIE KRIJG DIE MIJN MENING VERANDERT.

WWW.PRAKTIJK-BLDOEL.COM

Doelgericht doorzettingsvermogen

ALS IK RUZIE HEB MET EEN VRIEND, BLIJF IK PROBEREN OM HET CONFLICT OP TE LOSSEN EN ONZE VRIENDSCHAP TE HERSTELLEN.

WWW.PRAKTIJK-BLDOEL.COM