

Onderzoek “waar ben ik niet zo goed in”

Je hebt een executieve-functie-vragenlijst ingevuld en de score bepaald.

Nu weet je waar je niet zo goed in bent.

- Zet hieronder een uitroepteken bij de onderdelen waar je volgens de test niet zo goed in bent.
- Zet een kruisje bij de zinnen die bij jou passen.

Responsinhibitie:

Ik praat vaak door anderen heen
Ik kan impulsief/zomaar tussendoor dingen roepen
Ik word onrustig als ik lang moet wachten

Werkgeheugen:

Als ik meerdere opdrachten krijg, onthoud ik alleen de eerste
Ik raak snel spullen kwijt of laat spullen slingeren
Ik vergeet snel wat ik aan het doen was

Emotieregulatie:

Ik huil snel
Ik ben snel van slag als iets anders gaat dan verwacht
Ik reageer heftig op ‘kleine’ problemen (kan niet tegen verlies)

Volgehouden aandacht:

Als ik een spelletje wil doe heb ik al vrij snel zin in iets anders
Ik ben snel afgeleid
Ik vind het moeilijk om dingen af te maken

Taakinitiatie:

Ik stel dingen uit die ik niet zo leuk vind
Ik moet vaak herinnerd worden aan taakjes of huiswerk
Ik vind het moeilijk om zelfstandig aan een opdracht te beginnen

Planning:

Ik vergeet mijn huiswerk of leeropdrachten mee naar huis te nemen
Als ik veel te doen heb, vind ik het lastig om het belangrijkste eerst te doen
Ik heb moeite met grote opdrachten overzien en een tijdsplanning maken

Organisatie:

Ik vind het lastig om mijn kamer netjes te houden
Ik heb (vaak) een rommelige schooltas
Als ik een spelletje doe liggen alle onderdelen ongeorganiseerd op de tafel

Timemanagement:

Ik kan niet goed inschatten hoeveel tijd er nodig is voor een opdracht of taak
Ik begin altijd op het laatste moment
Ik heb in de ochtend veel tijd nodig om op tijd klaar te staan voor school

Doelgericht gedrag:

Ik vind het lastig om geld te sparen voor iets wat ik graag wil hebben
Ik zie niet in waarom het belangrijk is om huiswerk te maken
Als ik iets graag wil kunnen, maak ik geen stappenplan, maar zie ik wel hoe het gaat

Flexibiliteit:

Ik vind het lastig om een nieuwe aanpak te bedenken als iets niet lukt
Ik kan niet goed omgaan met een verandering
Ik kan lang blijven hangen op een bepaald onderwerp

Metacognitie:

Ik begrijp steeds maar niet waarom iets niet lukt
Ik controleer mijn werk niet op fouten
Ik ben slordig (met schrijven of foutjes maken)

Plan van aanpak

Je weet nu wat je niet zo goed kan.

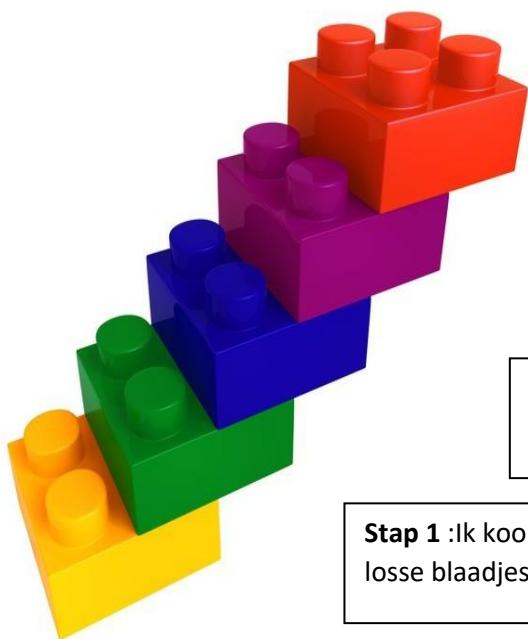
Daarom maken we nu een plan om het WEL te kunnen.

Doe het zo:

Kies uit de vorige opdracht één van de zinnen die je graag zou willen veranderen.

Schrijf die zin onderaan de trap.

Schrijf bovenaan de trap wat je juist WEL zou willen kunnen:



Ik wil dat mijn tas er netjes en opgeruimd uitziet.

Stap 3: Ik pak mijn tas de avond van tevoren in

Stap 2: Ik haal als ik thuiskom eerst het afval uit mijn tas

Stap 1 :Ik koop een mapje voor mijn losse blaadjes

Ik heb vaak een rommelige tas

Plan van aanpak

