

Er zijn geen evidence based interventies voor jullie, wel methoden die vaak werken. Met stip op 1 staat het trainen van je probleemoplossend vermogen (in staat zijn praktische oplossingen voor concrete vraagstukken te ontwikkelen) en op 2 staat leren door imiteren/modelleren.

Train je probleemoplossend vermogen	Flexibel worden door nadoen/modelling
Vertel eerst in eigen woorden wat je al weet over het probleem/de opdracht.	Stap het werkveld in en vraag waarom je dingen op school moet leren. Vraag naar het nut, hoe wordt de leerstof in de praktijk gebruikt?
Schrijf dan op wat je aan informatie nodig hebt om het op te lossen.	
Zet de te nemen stappen op papier	
Controleer of laat controleren of je na elke stap inderdaad hebt gedaan wat je wilde doen	Vraag klasgenoten welke oplossingen zij zien voor jouw probleem, wat zouden zij eerst doen en wat zouden ze doen als dat niet werkt? Laat hen tekenen, zodat je ziet wat ze doen en wat ze bedoelen. Laat hen de strategische stappen en overwegingen benoemen. Vraag de ander hoe jij gemotiveerd kan raken in het oplossen van problemen (Walravens, 1997)
Check of het daadwerkelijk een oplossing voor het oorspronkelijke probleem is (Kostons, Donker, & Opdenakker).	

Losse tips

Niets zo veranderlijk als een opdrachtgever: verandert het doel? Laat los! Verander met het doel mee! Plan buffer uren in, dan houdt je er al rekening mee dat dingen kunnen veranderen. Geef je 'oei' gevoel aan ("die plotse verandering is even wennen voor mij, ik wil het even laten bezinken")

Bepaal vooraf hoe je dingen gaat doen en maak een plan B voor als plan A niet lukt
Maak een opdracht voor een 6. Maak eerst alle andere opdrachten. Indien je dan nog tijd over hebt kun je die tijd gebruiken om je cijfer voor de eerste opdracht te verhogen
Plan de deadline van opdrachten 1 dag eerder in je agenda

Train jezelf met de Be Focused app: indien het je 20 minuten kost om in een focus te komen, zet de app op 25 min. werken en 5 min. pauze

References

Kostons, D., Donker, A. S., & Opdenakker, M. C. *Zelfgestuurd leren in de onderwijspraktijk.* ().

Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

Walravens, I. (1997). *Problemen oplossen met creatieve technieken.* Den Haag: Boom Lemma

Uitgevers.