

Executieve functie	Algemene beschrijving	Gedrag op school/thuis
Emotie-regulatie	<ul style="list-style-type: none"> • Raakt overstuur of snel gefrustreerd als taken ingewikkeld worden. • Laat tijdens toetsen verschillende emoties zien. • Zal niet toegeven dat hij/zij het antwoord op een vraag niet weet. • Maakt negatieve opmerkingen tijdens een taak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft vaak last van woedeaanvallen. • Reageert overdreven op kleine problemen. • Maakt zich overdreven druk of ongerust. • Verliest snel zijn/haar geduld. • Herstelt langzaam van teleurstellingen.
Vol-gehouden aandacht	<ul style="list-style-type: none"> • Probeert saaie taken zo snel mogelijk af te raffelen of geeft snel op. • Houdt op als zich een obstakel voordoet. • Vraagt wanneer de toets klaar is. • Is snel afgeleid. • Begint tijdens een taak over een ander onderwerp te praten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Krijgt werk of klusjes niet op tijd af. • Houdt op voor het werk af is. • Wisselt vaak tussen activiteiten. • Is snel afgeleid door dingen die in de omgeving gebeuren.
Taak-initiatie	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft moeite om de discipline op te brengen om te starten met een activiteit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moet eraan herinnerd worden om te beginnen met een opdracht, huiswerk of huishoudelijke klusjes. • Start als een taak af is moeilijk met de volgende taak. • Wacht bij groepsactiviteiten tot iemand anders begint. • Moet eraan herinnerd worden om met bekende routines te beginnen.

Coach : Hmm... Heb je dat niet al eens eerder gezegd?

Leerling : Eh ja...

Coach : Hoe ging dat?

Leerling : Niet zo goed. Ik bleef tv kijken.

Coach : Hoe kom je er dan achter dat die dertig minuten voorbij zijn?

Leerling : Weet ik niet... ik laat me nog wel eens meeslepen en voor ik het weet is het etenstijd.

Coach : Wat zou je graag willen?

Leerling : Het liefste die serie afkijken, maar ik wil ook graag mijn huiswerk gedaan hebben, anders kom ik weer in de problemen.

Coach : Dus wat wil je doen?

Leerling : Mezelf aan mijn afspraak houden en wiskunde maken.

Coach : Wat zou je kunnen helpen om na dertig minuten de tv uit te zetten?

Leerling : Ik kan het in mijn agenda schrijven, daar kijk ik elke dag in.

Coach : Dat is een mogelijke oplossing. Waar ligt je agenda als je tv kijkt, op de bank?

Leerling : In mijn schooltas.

Coach : Hoe help je jezelf eraan te herinneren dat je tijdens de serie je agenda pakt en erin kijkt?

Leerling : Hmm... misschien niet zo handig, want dat ga ik vergeten als ik tv kijk.

Coach : Is er ook nog een andere, directere manier?

Leerling : Ik zou mijn wekker kunnen zetten om 16:00 uur.

Coach : Dat klinkt als een haalbare oplossing. Wanneer ga je dat doen?

Leerling : Als ik thuis ben.

Verandertaal

HANDLEIDING

1

ACTIEF EXECUTIEF

Ouders en docenten klagen vaak dat hun kind niet wil veranderen. Hij doet er geen moeite voor, het lijkt hem niet te interesseren of hij reageert erg afwijzend op andere voorgestelde oplossingen. Als jongeren niet willen veranderen, kunnen ze daar sterke motivaties voor hebben, bijvoorbeeld:

- Ze hebben geen idee hoe de verandering tot stand zou moeten komen.
- De verwachting dat verandering veel moeite zal gaan kosten.
- Controleverlies.
- Tegenstrijdige gevoelens tegenover de verandering (ambivalentie).

Ongeveer een derde van de mensen die een gedragsverandering overwegen voelt zich daar onzeker en ambivalent over (DiClemente). Over het algemeen lopen de jongeren niet vast omdat ze geen inzicht hebben in de voor- en nadelen van hun gedrag,

Voorbeelden van ambivalentie		
Ik wil graag mijn tentamen voor Duits leren	<i>maar</i>	ik wil wel vandaag met vrienden de stad in.
Misschien moet ik het nog eens proberen	<i>maar</i>	het kost mij te veel tijd om dat te leren en ik kan het toch niet.
Ik wil anderen niet telkens onderbreken	<i>maar</i>	ze geven steeds het verkeerde antwoord.
Ik raak niet alles kwijt als ik mijn kamer zou opruimen	<i>maar</i>	ik heb geen zin om mijn kamer op te ruimen.
Ik zou even tot tien moeten tellen, voordat ik iets ga zeggen waar ik spijt van ga krijgen	<i>maar</i>	die gast is echt onmogelijk!

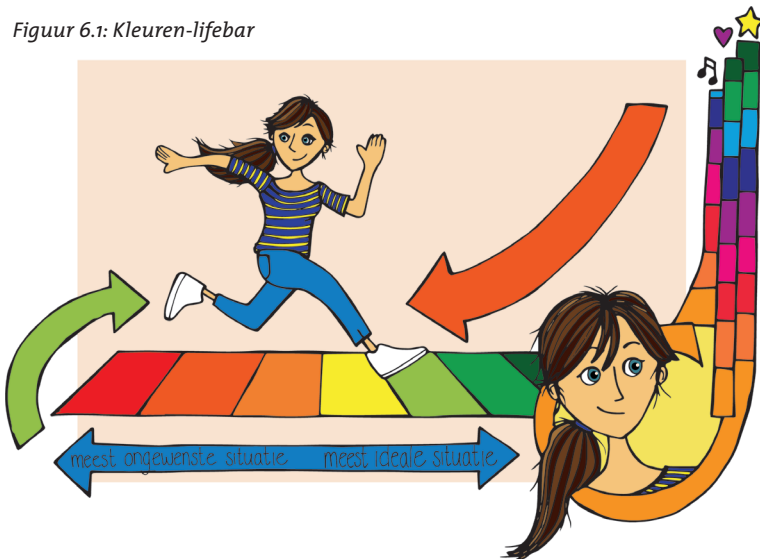
Tabel 6.1: Voorbeelden van ambivalentie






ker openstelt dan de andere. Om het vertrouwen op te bouwen en het gesprek meer diepgang te geven bied ik in deze paragraaf een paar hulpmiddelen.

De kleuren-lifebar

De *kleuren-lifebar* is een visuele vorm van een schaalvraag. Schaalvragen zijn relatief gemakkelijk te gebruiken en zijn breed toepasbaar om een duidelijker beeld van de situatie te krijgen. Het is een methode om aan de ene kant de huidige en aan de andere kant de gewenste situatie in beeld te krijgen (De Rijdt, Serrien & Van Dam). Vaak is deze schaal verdeeld in een cijferreeks van nul tot tien, waarbij tien staat voor de meest ideale situatie en de nul voor de meest ongewenste situatie. Onder begeleiding van een coach loopt de jongere langs de schaal en verkent hij de verschillende stadia. Het gebruik van de schaalvraag is nuttig, omdat de jongere leert om zijn uitdaging in haalbare stappen te verdelen. Het maakt de jongere ervan bewust dat niet alles

Figuur 6.1: Kleuren-lifebar



RIVERCROSSING	
	10 – 15 minuten
	Laptop/iPad: spelletje Rivercrossing op internet zoeken. Voorbeeld spel-link: https://www.gamesloon.com/free-puzzle-7/logic-games-46/animal-river-crossing-6370.html http://www.transum.org/software/River_Crossing/
	<ul style="list-style-type: none"> - Leren omgaan met tegenslagen. - Een stapje terug kunnen doen om de situatie te overzien. - Ontwikkelen van zelfmonitoring en zelfevaluatie.
	Metacognitie, volgehouden aandacht, flexibiliteit en doelgericht. Doorzettingsvermogen.
	Individuele inzet



Doel van de opdracht

Het doel van dit spel is om op een laagdrempelige manier meerdere oplossingen voor een ‘probleem’ te bedenken. Gedurende het spel leert de leerling om het probleem te overzien en om meerdere opties toe te passen. Het spel draagt er indirect aan bij dat hij zijn zelfmonitoring en zelfevaluatie leert vergroten. Daarnaast doet het een beroep op het doorzettingsvermogen van de leerling.



Speluitleg

Zoek zelf een rivercrossing-spel of ga naar <https://www.gamesloon.com/free-puzzle-7/logic-games-46/animal-river-crossing-6370.html> of http://www.transum.org/software/River_Crossing/ en laat de leerling de spelregels van het spel Rivercrossing doorlezen. Het is de bedoeling dat de leerling alle dieren of individuen naar de overkant weet te krijgen. Niet alle dieren en individuen kunnen even goed met elkaar overweg, daar dient dus rekening mee gehouden te worden. Laat de leerling net zolang doorgaan totdat hij de oplossing heeft gevonden. Geef ge-