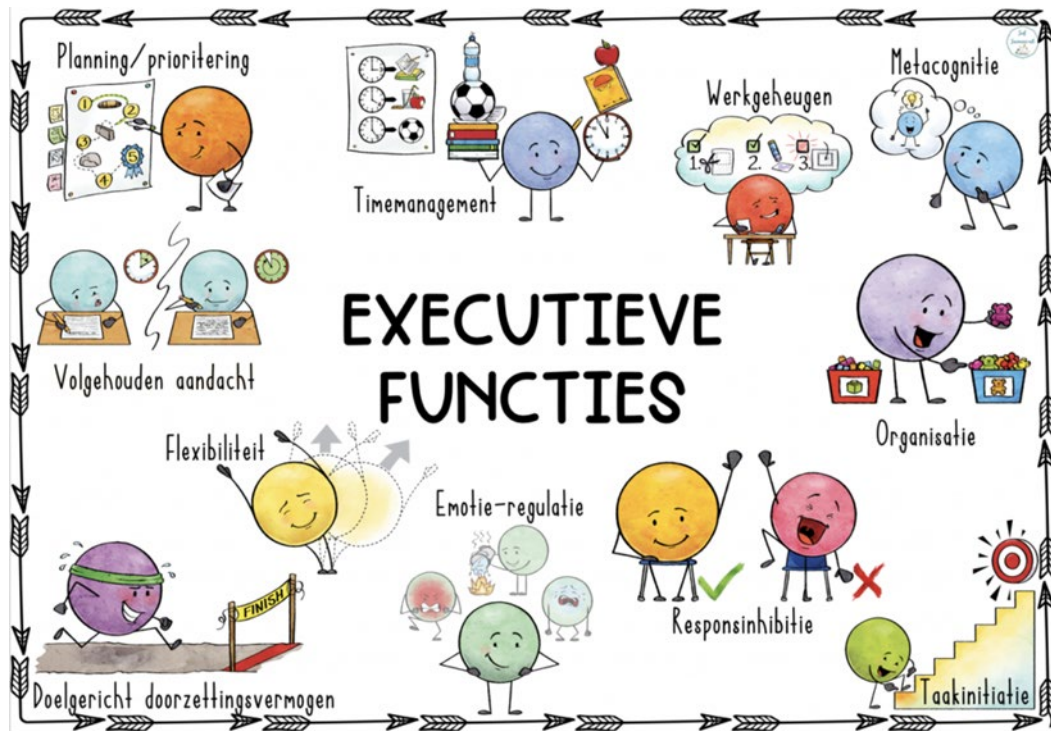




# Ouderavond

**Samen sterk voor je puber**  
Helpen met plannen en leren

**Fleur van den Berg &  
Mechteld van de Rijt**

# Programma

- Wat zijn Executieve Functies (EF)?
- Veranderingen tijdens de puberteit
- Basisbegeleiding vanuit school
- EF: Plannen & organiseren
- Leervaardigheden
- Tips voor thuis

# Executieve Functies

## Hogere controle functies van de hersenen (Dirigent)

- Vaardigheden die je nodig hebt om taken uit te voeren
- De manier waarop we ons eigen gedrag sturen

## Ontwikkeling van EF gaat door tot je 25ste jaar!!!

Iedereen wordt geboren met potentie om EF aan te leren, maar we beheersen deze nog niet.

**Volwassenen uit de omgeving** hebben een belangrijke rol om deze ontwikkeling te beïnvloeden. Dit begint al in de vroege kinderjaren, denk aan; het leren van routines, voordoen van gedrag, bieden van een warme en betrouwbare relatie.

Goede ontwikkeling van EF is cruciaal voor cognitieve ontwikkeling en sociaal en emotioneel functioneren.

Jeugdigen hebben de vaardigheden nodig om te navigeren in de steeds veranderende omgeving.

# Executieve Functies

## Plannen



Het reisschema

[www.lerenlerennederland.nl](http://www.lerenlerennederland.nl)

Een plan bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien

- Gebruik van stappen om je doel te behalen
- Beslissingen nemen
- Focus op de belangrijkste taken (prioriteit)

## Organisatie



De koffers

[www.lerenlerennederland.nl](http://www.lerenlerennederland.nl)

Je materialen op orde hebben of dingen volgens een bepaald systeem arrangeren of ordenen

- Spullen op orde houden
- Alle info voor een taak klaarleggen
- Gebruik kalender

## Werkgeheugen



Het navigatiesysteem

[www.lerenlerennederland.nl](http://www.lerenlerennederland.nl)

Informatie in het geheugen vasthouden tijdens de uitvoering van complexe taken

- Informatie onthouden
- Opdrachten met meerdere stappen afmaken
- Aantekeningen maken

## Flexibiliteit



De stewardess

[www.lerenlerennederland.nl](http://www.lerenlerennederland.nl)

Je aanpassen aan nieuwe situaties en kunnen omgaan met veranderingen

- Wisselen taken / activiteiten
- Improviseren / Out of de box
- Nieuwe aanpak verzinnen
- Aanpassen aan veranderingen

## Time-management



Het vliegtijdenbord

[www.lerenlerennederland.nl](http://www.lerenlerennederland.nl)

Kunnen inschatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden

- Stellen wat als eerst af moet
- Aan schema houden
- Inschatten hoeveel tijd je hebt / iets nodig heeft

## Reactie-inhibitie



De veiligheidscontrole

[www.lerenlerennederland.nl](http://www.lerenlerennederland.nl)

Nadenken voordat je iets doet

- Je eigen gedrag, handeling en gedachte op tijd stoppen
- Emoties in bedwang houden
- Niet onmiddellijk met emoties reageren maar bedenken:
  1. Wat wil je bereiken
  2. Wat moet je daarvoor doen
  3. Wat je wil vertellen

# Executieve Functies



Zonder dralen aan een taak beginnen, ook als je de taak niet leuk vindt.

- Op tijd starten
- Routine ontwikkelen
- Een strategie gebruiken om gemotiveerd te blijven



Doelen kunnen formuleren en deze binnen een gestelde tijd kunnen behalen.

- Stappen kunnen volgen
- Niet opgeven
- Doorwerken ondanks uitdagingen en obstakels
- Taken afmaken



Een stapje terug doen om je eigen handelen en de situatie te overzien

- Kijken naar je voortgang
- Je werk controleren
- Bewust zijn van je eigen gedrag, gevoelens
- Begrijpen wat nodig is om succesvol te zijn
- Begrijpen hoe jouw gedrag en acties anderen beïnvloeden



Je aandacht erbij houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.

- Geconcentreerd blijven
- Afleidingen herkennen en deze negeren / verwijderen
- Aandacht verplaatsen van de ene taak naar de andere

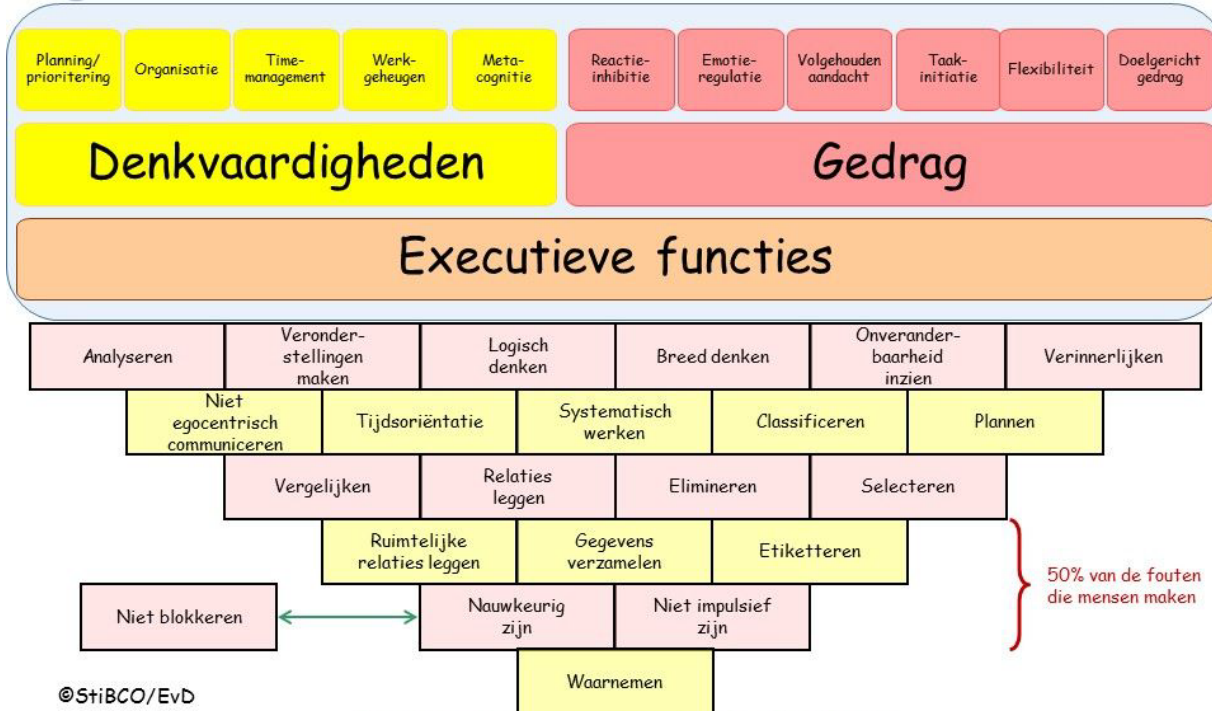


Je emoties kunnen reguleren om doelen te bereiken, taken af te maken en gedrag aan te passen

- Jezelf kalm houden wanneer je je boos maakt
- De tijd nemen om taken te voltooien
- Je emoties in bedwang houden

# Executieve Functies

## Cognitieve functies in relatie tot de executieve functies



©StiBCO/EvD

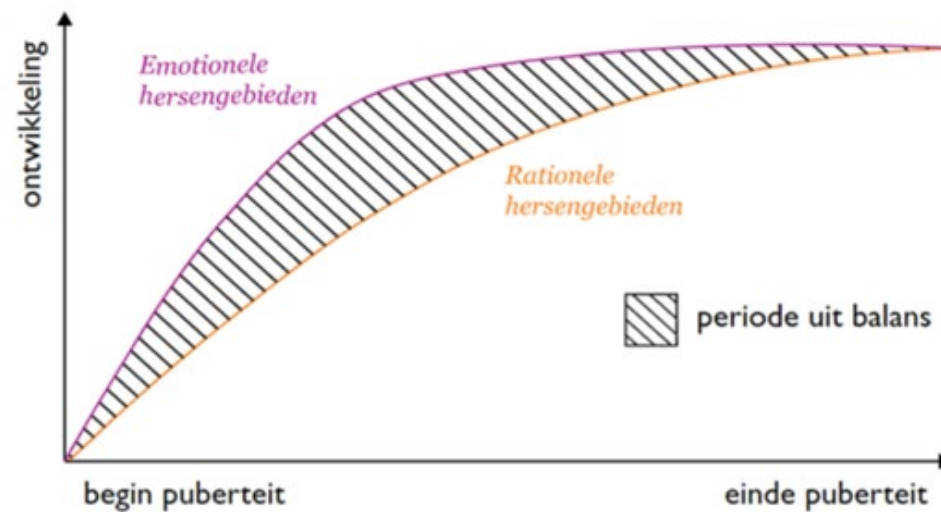


### Bouwstenen van het denken

ontwikkeld door Emiel van Doorn t.b.v. efficiënt gebruik van de cognitieve functies

# Verandering tijdens de puberteit

- Veel veranderingen op verschillende momenten
- Emotie en rationeel denken zijn uit balans



# Veranderingen tijdens de puberteit

## 10 tot 14 jaar

- Invloed van hormonen het grootst
- Emoties sterk
- Impulsiever handelen

## 14 tot 16 jaar

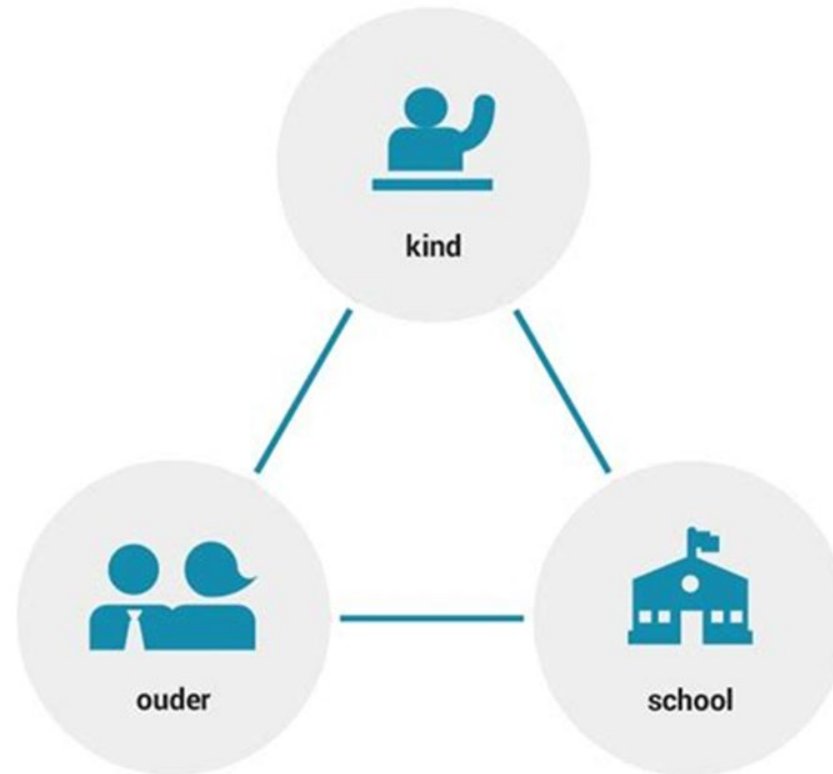
- Meer gericht op risicogedrag
- Meer experimenteren

## 16 tot 22 jaar

- Ontwikkeling komt in balans
- Weloverwogen keuzes maken
- Nadenken over effecten op lange termijn



# Basisbegeleiding vanuit school



# Basisbegeleiding vanuit school



# EF: Plannen & Organiseren

## Informatie

Studiewijzers

Informatie uit  
de les

Groeps-  
coaching

## Deadline

Studiewijzers

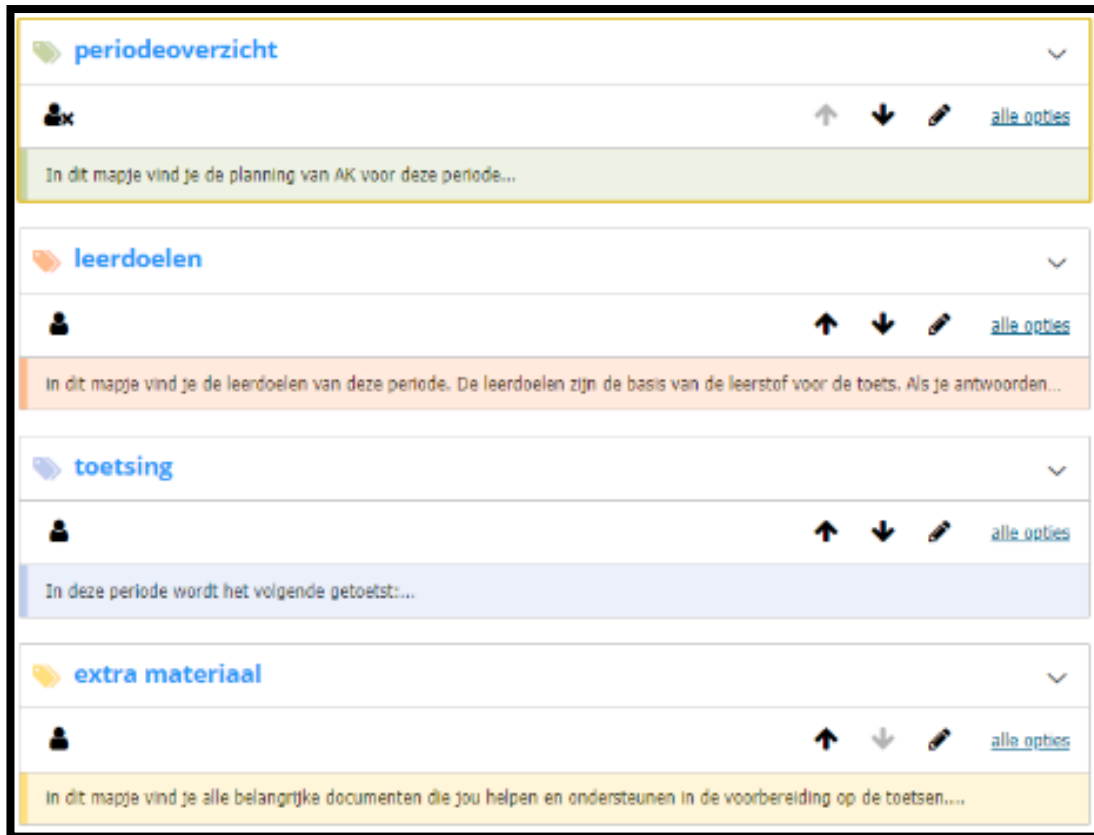
Informatie uit  
de les

Agenda/  
Magister

## Startdatum

Hoe ver van  
te voren wil  
je beginnen?

# EF: Plannen & Organiseren Studiewijzers



## **1. Periodeoverzicht**

Hier staat per vak een overzicht van de stof die behandeld wordt. **Dikgedrukt en onderstreept** zijn de toetsen en inlevermomenten.

## **2. Leerdoelen**

Deze leerdoelen weergeven wat uw zoon/dochter aan het eind van de periode moet kennen.

## **3. Toetsing**

Hier staat informatie over de toetsen van de periode.

## **4. Extra materialen**

Alle extra materialen die helpen bij het leren. Bijvoorbeeld powerpoints, antwoordbladen, oefeningen.

# EF: Plannen & Organiseren

## Hoe kun je helpen bij het maken van een planning

- TH2: 9 vakken om te leren
- BK2: 8 vakken om te leren

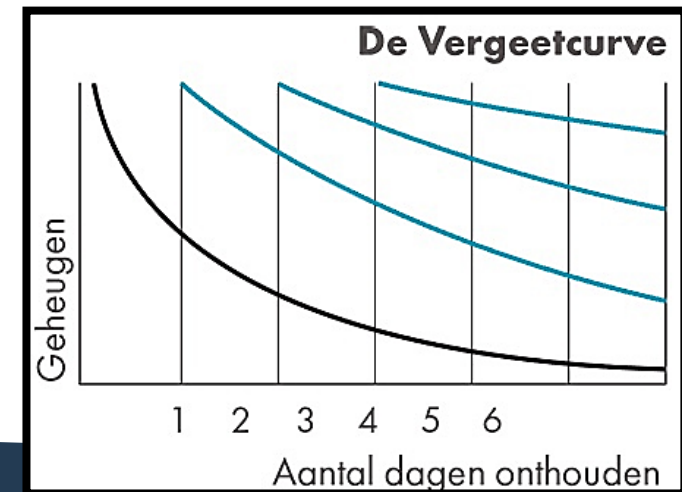
Help om een overzicht te maken:

- Schrijf de stof samen per vak uit
- Noteer het hoofdstuk en de paragrafen

Dit hoort de bouwstenen nauwkeurig zijn,  
gegevens verzamelen en selecteren

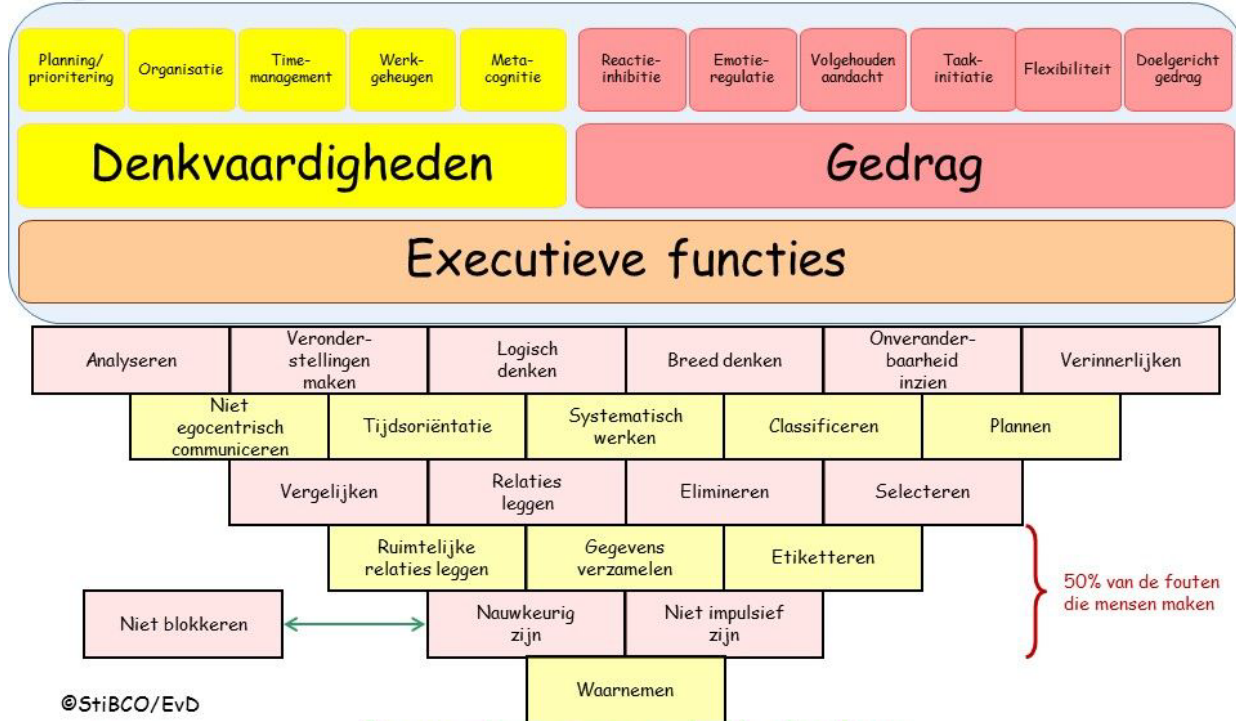
Maak eerst een kladplanning, zodat je nog kan verbeteren.

Plan genoeg herhaalmomenten/overhoor momenten in.



# EF: Plannen & Organiseren

## Cognitieve functies in relatie tot de executieve functies



©StiBCO/EvD



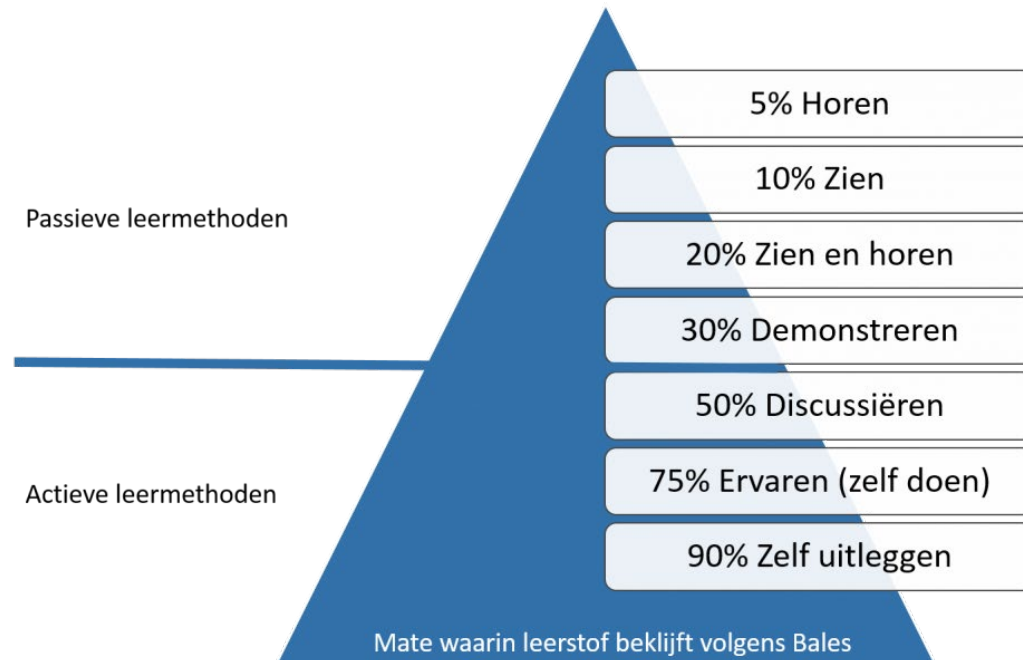
### Bouwstenen van het denken

ontwikkeld door Emiel van Doorn t.b.v. efficiënt gebruik van de cognitieve functies

# Leervaardigheden

Er zijn verschillende manieren van om te leren.  
Zo heeft iedereen zijn eigen manier.

Als je het aan iemand anders uit  
kunt leggen, kun je de stof het  
beste onthouden.



# Leervaardigheden



Nederlands, Duits, Frans, Engels

StudyGo

Het belangrijkste bij het leren van taal is het herhalen!

Het kan helpen om de woorden te groeperen. Alle (werk)woorden van dezelfde klank bij elkaar of juist de woorden een categorie.

Soms kan het helpen om een stukje tekst te lezen of schrijven om de taal beter te leren kennen.

Woordjes:

- Afdekmethod
- StudyGo
- Flitskaarten

Grammatica:

- Regels leren (regel, uitwerking/voorbeeld, uitzondering)

Zinnen leren/vertalen

- Woorden koppelen
- Afdekmethod



# Leervaardigheden



Aardrijkskunde, Geschiedenis  
Biologie

Je kunt samen kijken hoeveel leerdoelen er zijn om te leren en deze te verdelen over de dagen.

Het kan helpen om de tekst te verdelen. Het lezen per alinea helpt om de tekst in kleinere stukken te verdelen. Op die manier begrijp je de tekst ook beter.

Neem de leerdoelen aan het begin van de paragraaf door. Dit helpt om de tekst gericht te lezen. Kijk aan het eind samen of de leerdoelen begrepen zijn.

Het kaartje voor topografie kun je samen ordenen, zodat het leren overzichtelijk wordt

Begrippen leren: (na 5 keer niet foutloos, gebruik een andere strategie)

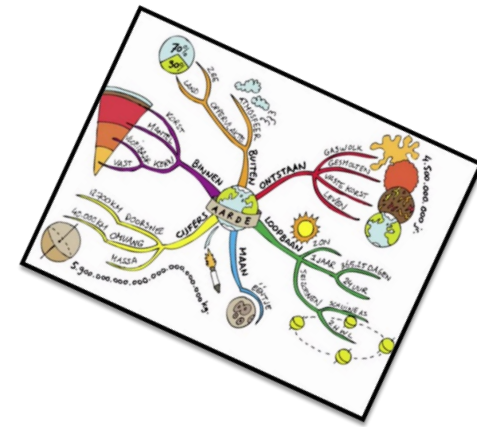
- Leer per 10 begrippen
- Begrippenlijst maken
- Afdekmethode
- Flitskaarten
- StudyGo

## Tekst begrijpen:

- Samenvatting maken
- Mindmap maken
- 5W1H vragen

Topografie  
leren/afbeeldingen:

- Leer per 3 namen en werk met kleuren
- Maak gebruik van lege afbeeldingen



# Leervaardigheden



Wiskunde, Economie, NASK

Lees samen de theorie door en laat ze deze uitleggen. Stel hierbij vragen om extra te checken.

Maak samen een oefenopdracht. Bij wiskunde staat er altijd een aan het eind van de theorie.

Laat ze de informatie uit de vraag opschrijven. Rekenen met alleen de cijfers werkt voor sommige kinderen beter.

Start met:

- Alle gegevens uit de opdracht onder elkaar te zetten
- Maak een schets als dit nodig is

Formule:

- Schrijf de formule op en schrijf wat de letters betekenen
- Vul de gegevens in
- Reken de formule uit

Eindig met:

- Een volledig antwoord (met berekening en eenheid)

# Tips om te leren

1. Kijk welke manier van leren het best past. Welke manier gebruik je zelf en past deze bij je zoon/dochter?
2. Doe het samen. Het kan helpen om samen de stof door te nemen. Ook al snap je het zelf niet helemaal.
3. **Actieve houding.** Houd in de gaten dat je zoon/dochter een actieve houding aanneemt. Hier blijven ze helder van en het helpt bij het concentreren.
4. **Telefoon op vliegtuigstand en uit zicht.** Zo min mogelijk afleiding, zorgt voor een betere concentratie
5. **Maak oefentoetsen en overhoor.** Als je het iemand anders uit kan leggen, beheers je de stof.

# Schoolwerk versus Ontspanning

De focus ligt meestal op het plannen, het leren en het maken van huiswerk.

Wat is het belang van het nemen van pauze?

Manieren om meer ontspannen te werk te gaan:

- Ben je fit? Begin met het moeilijkste vak
- Ben je moe of niet helder? Ga iets doen waar je van opknapt en begin daarna opnieuw
- Opkikker:
  - Luister naar muziek met een snel ritme
  - Lichaamsbeweging kan helpen -> doe een dansje
- Frisse lucht, water en een snack



# Leervvaardigen en Zelfdiscipline



## Zelfdiscipline wint van intelligentie

*Leerlingen die meer zelfdiscipline hebben, halen hogere cijfers dan hun klasgenoten die intelligenter zijn.*

Zelfdiscipline = **Afspraken met jezelf maken en die nakomen. De motivatie hebben om het echt te doen!**

- Laat je zoon/dochter weten dat het goed is om hulp te vragen.
- Het is niet erg als het even niet lukt, als je het daarna weer een keer probeert.
- Maak samen een plan om aan de slag te gaan met een lastig of moeilijk vak
- Wat helpt je zoon/dochter bij vakken die makkelijker gaan?

Waar doe je het voor?

# Tips voor thuis

- Geef uw kind de ruimte om nieuwe dingen uit te proberen
- Stimuleer eigenaarschap
- Geef complimenten en aandacht, zodat het zichtbaar wordt dat je betrokken bent
- Oefening baart kunst, hersenen kunnen zich snel aanpassen
- Richt je op belonen dit stimuleert positief gedrag -> Vier de successen
  
- Benoem welk gedrag wenselijk is en je graag wil zien
- Een consequentie geven op ongewenst gedrag, leg uit waarom en leg uit / laat zien wat het gevolg is van zijn/haar gedrag
  
- Stel duidelijke grenzen en houd je er zelf ook aan
- Evalueer gemaakte afspraken, lukt het nog om ze na te leven?
  
- Heb geduld, moeilijke momenten horen erbij, het is een MEERJARENPLAN



**Zijn er nog vragen?**

