

Checklist Problemen met executieve functies

Instructies

- 1 Vink (✓) probleemgebieden aan die effectief studeren ernstig in de weg staan.
- 2 Bekijk alle items die je hebt aangevinkt en kies er DRIE waarvan je denkt dat die de grootste problemen veroorzaken. Zet daar een sterretje (*) naast.

Responsinhibitie

- ☐ Mijn werk afraffelen om het af te krijgen
- ☐ Geen geduld hebben om kwalitatief werk te leveren
- ☐ Een huiswerkopdracht opgeven wanneer ik een obstakel tegenkom
- ☐ Moeite hebben om huiswerk te maken wanneer er leukere dingen te doen zijn

Werkgeheugen

- ☐ Instructies voor opdrachten met te weinig details noteren om het later nog te begrijpen
- ☐ Vergeten om noodzakelijke materialen mee naar huis of mee naar de les te nemen
- ☐ Vergeten om huiswerk in te leveren
- ☐ Langetermijnprojecten of aanstaande toetsen vergeten
- ☐ Niet opletten bij instructies in de klas / voor taken
- ☐ Moeite om meerdere instructies of meerdere stappen te onthouden
- ☐ Materialen kwijtraken
- ☐ Vergeten om opdrachten af te maken
- ☐ Vergeten om agenda te controleren
- ☐ Niet noteren wanneer een opdracht klaar moet zijn

Emotieregulatie

- ☐ Heel geïrriteerd raken wanneer een huiswerkopdracht moeilijk of onduidelijk is
- ☐ Moeite hebben om aan opdrachten te beginnen vanwege perfectionisme of faalangst
- ☐ Verlammen bij het maken van toetsen en die slecht maken terwijl ik wel lang en hard gestudeerd heb
- ☐ Het nut van een opdracht niet inzien en het moeilijk vinden om daar de motivatie voor te vinden

Taakinitiatie

Taken uitstellen/vermijden omdat:

- ☐ ik niet weet hoe ik moet beginnen.
- ☐ ik denk dat de taak veel tijd kost.
- ☐ ik denk dat mijn prestatie niet aan de verwachtingen zal voldoen.
- ☐ ik de taak vervelend, saai of irrelevant vind.
- ☐ Andere dingen te doen hebben dan beginnen aan huiswerk
- ☐ Moeite hebben om na een pauze weer aan het werk te gaan

Volgehouden aandacht

- ☐ Vaak pauzes nemen tijdens het werken
- ☐ Te lange pauzes nemen
- ☐ Innerlijk afgeleid zijn – gedachten, gemoedstoestanden, stemmingen, dagdromen (specificeren):

- ☐ Extern afgeleid zijn – visuele prikkels, geluiden, technologie zoals telefoon, computer, tv, video-games (graag specificeren): _____
- ☐ Werk afraffelen – slordig/fouten
- ☐ Grenzen niet kennen (bijv. hoe lang ik mijn aandacht kan vasthouden) of wanneer de beste tijd is om te studeren
- ☐ Niet merken afgeleid te zijn

Planning/prioritering

- ☐ Geen studieplan maken (misschien omdat ik niet weet hoe)
- ☐ Kan langetermijnprojecten niet opdelen in kleinere taken en tijdlijnen
- ☐ Moeite met aantekeningen maken of studeren voor toets, omdat ik geen onderscheid kan maken tussen wat belangrijk is en wat niet
- ☐ Agenda niet gebruiken of niet weten hoe dat moet
- ☐ Te veel tijd besteden aan minder belangrijke elementen – kan niet de belangrijkste onderdelen of opdrachten op de eerste plaats zetten
- ☐ Onrealistisch plannen (bijv. geen rekening houden met obstakels voor het plan)

Flexibiliteit

- ☐ Moeite met opdrachten waar creativiteit voor nodig is of die een open einde hebben
- ☐ Vast blijven zitten aan één oplossing of één manier om tegen een probleem aan te kijken
- ☐ Moeite hebben met het verzinnen van onderwerpen of ideeën om over te schrijven
- ☐ Moeite hebben met het bedenken van een 'plan B' als de eerste poging niet werkt

Organisatie

- ☐ Geen organisatiesysteem gebruiken of niet weten hoe je dat ontwerpt
- ☐ Niet in staat om dingen terug te vinden in schriften of rugzak
- ☐ Opdrachten of belangrijke papieren kwijtraken
- ☐ Geen opgeruimde werkruimte
- ☐ Elektronische gegevens kwijtraken – vergeten waar werk is opgeslagen of onder welke naam

Tijdmanagement

Niet kunnen inschatten hoeveel tijd een taak zal kosten – omdat:

- ☐ ik overschat hoeveel tijd het kost om een taak te doen (daarom begin ik er niet aan)
- ☐ ik onderschat hoeveel tijd het kost om een taak te doen (daarom heb ik te weinig tijd)
- ☐ Chronisch te laat komen (op school, bijles, andere afspraken en verplichtingen)
- ☐ Moeite hebben met het hanteren van meerdere opdrachten en verantwoordelijkheden, omdat ik niet kan beoordelen hoeveel tijd die kosten
- ☐ Te gecommiteerd zijn – te veel verplichtingen hebben (en ik denk dat het me lukt!)
- ☐ Geen gevoel van urgentie hebben wat betreft tijd (ik vind niet dat deadlines belangrijk zijn)
- ☐ Vertrouwen op een deadline om in actie te komen of gemotiveerd te raken

Doelgericht doorzettingsvermogen

- ☐ Geen langetermijndoel hebben
- ☐ Wel een langetermijndoel hebben maar geen realistisch plan om het te bereiken
- ☐ Niet zien hoe dagelijks handelen van invloed is op het bereiken van een doel
- ☐ Studeren niet belangrijk vinden en daardoor een minimale inspanning leveren

- ☐ Het opgeven wanneer geconfronteerd met een obstakel
- ☐ Een 'goed-genoeg'-mentaliteit hebben die het leveren van kwalitatief werk in de weg zit
- ☐ 'Er totaal niet mee bezig zijn' – werk zien als niet relevant of niet belangrijk om het te doen

Metacognitie

- ☐ Vaardigheden niet accuraat kunnen beoordelen (bijv. verwachten dat ik het goed zal doen op een toets, ondanks slechte prestaties in het verleden; verwachten dat ik een hoge opleiding kan doen of een baan kan krijgen zonder de vereiste vaardigheden of afgeronde opleidingen)
- ☐ Niet kunnen bepalen wat geschikte studiestrategieën zijn
- ☐ Een schrijfp opdracht niet kunnen plannen of organiseren
- ☐ Feiten uit het hoofd kunnen leren maar de bredere context niet zien (ik doe het beter op meerkeuze-toetsen dan bij essayvragen)
- ☐ Moeite hebben met het begrijpen van abstractere concepten (zowel bij rekenen/wiskunde als bij inhoudelijke vakken)
- ☐ Moeite hebben met dingen afleiden, conclusies trekken, de hoofdgedachte snappen en tussen de regels lezen
- ☐ Werk niet controleren/overlezen

☐ Anders: _____

Wat zijn mijn doelen?

Executieve vaardigheid	Specifiek probleem

Op welke manieren zou ik mijn sterke executieve functies kunnen gebruiken om succesvol te zijn?

Checklist Problemen met executieve functies – basisversie voor leerkrachten

Instructies

- 1 Lees elk item en geef dan aan of de leerling in kwestie dit probleem *in significant hogere mate* vertoont dan andere kinderen op hetzelfde niveau.
- 2 Bekijk alle items die u hebt aangevinkt en kies er **drie** waarvan u denkt dat die de grootste problemen veroorzaken. Zet daar een sterretje (*) naast.

Responsinhibitie

- ☐ Flapt er ongepaste opmerkingen uit
- ☐ Wacht bij een door de leerkracht begeleide activiteit niet af voordat hij/zij reageert tot de persoon die aan het woord is, is uitgepraat en door de leerkracht is bevestigd.
- ☐ Kan bij spelletjes niet op zijn/haar beurt wachten
- ☐ Gebruikt geen acceptabele taal om om te gaan met conflictsituaties
- ☐ Blijft niet zitten bij zelfstandig werken en lessen in de klas
- ☐ Voert zelfstandig werken en opdrachten niet accuraat uit

Werkgeheugen

- ☐ Schrijft niet al het huiswerk in de agenda of op een andere aangewezen plek
- ☐ Brengt niet elke dag alle benodigde materialen mee naar huis en mee naar school (bijv. huiswerk, schriften/mappen, toestemmingsformulieren, gymkleding, lunchgeld, jas/muts/handschoenen)
- ☐ Levert huiswerk niet in op de dag dat dat moet
- ☐ Herinnert zich niet waar hij/zij alle benodigde materialen kan vinden voor op school en om huiswerk te kunnen maken
- ☐ Volgt niet alle instructies juist op bij taken die uit meerdere stappen bestaan, door zo nodig checklists of beoordelingsmatrixen te gebruiken

Emotieregulatie

- ☐ Verlaat de klas of raakt zichtbaar overstuur in plaats van om hulp te vragen wanneer hij/zij een opdracht niet begrijpt
- ☐ Gaat over tot verbale of fysieke agressie of onveilig gedrag wanneer hij/zij in de pauze met andere leerlingen speelt
- ☐ Gebruikt geen copingstrategieën om te herstellen wanneer hij/zij overstuur raakt (of bang, gefrustreerd of nerveus wordt)
- ☐ Angst hindert hem/haar bij toetsprestaties
- ☐ Angst hindert hem/haar bij spreekbeurten
- ☐ Raakt erg overstuur of reageert met verbale of fysieke agressie wanneer hij/zij door andere leerlingen wordt geplaagd of uitgescholden

Flexibiliteit

- ☐ Raakt erg overstuur wanneer hij/zij geconfronteerd wordt met iets onverwachts (bijv. verandering in plannen of routines, teleurstelling, 'nee' te horen krijgen)
- ☐ Heeft moeite met het omgaan met overgangen tussen activiteiten of settings
- ☐ Is niet in staat om een of meer alternatieve plannen of oplossingen te bedenken wanneer de eerste strategie niet werkt (geen plan B)

- ☐ Is niet in staat om taken met een open einde volgens de aangewezen beoordelingsmatrix succesvol te voltooien

Volgehouden aandacht

- ☐ Maakt werk in de klas en huiswerk niet binnen de tijd die daarvoor is uitgetrokken of binnen een voorgesteld tijdsbestek
- ☐ Verliest focus in lessen in de klas (zoals blijkt uit het niet kunnen beantwoorden van vragen over de inhoud van de les of het niet begrijpen van de opdrachten naar aanleiding van de les)

Taakinitiatie

- ☐ Heeft moeite met het beginnen aan opdrachten in de klas binnen 3 minuten na de aanwijzing om te beginnen met werken
- ☐ Rekt pauzes op en begint niet meteen weer met werken bij langere taken of taken die hij/zij minder leuk vindt

Planning/Prioritering

- ☐ Heeft moeite met het bepalen van prioriteiten (welke taken doen, hoeveel tijd aan een bepaalde taak besteden)
- ☐ Weet bij het studeren voor toetsen niet waarop hij/zij op moet focussen
- ☐ Schrijfwerk volgt geen logische volgorde; alinea's bevatten geen hoofdgedachte en ondersteunende details

Organisatie

- ☐ Plaatst materiaal niet op de gespecificeerde plek in schriften, rugzak, bureau en studieruimte
- ☐ Volgt niet consequent een organisatiesysteem (bijv. weggooien onnodige papieren, huiswerkopdrachten op de aangewezen plek leggen, papieren voor elk vak apart ordenen)
- ☐ Heeft geen opgeruimde studieruimte

Tijdmanagement

- ☐ Maakt opdrachten niet binnen de daarvoor uitgetrokken tijd of voor de uiterste datum
- ☐ Kan snelheid van werken niet aanpassen aan de beschikbare tijd

Doelgericht doorzettingsvermogen

- ☐ Blijft niet werken aan taken die veel inspanning kosten
- ☐ Geeft het op wanneer geconfronteerd met obstakel
- ☐ Heeft een 'goed-genoeg'-mentaliteit die het produceren van kwalitatief werk in de weg staat

Metacognitie

- ☐ Kan de kwaliteit van het eigen werk niet beoordelen
- ☐ Weet niet hoe het werk te verbeteren
- ☐ Heeft moeite met dingen afleiden, conclusies trekken, de hoofdgedachte snappen en tussen de regels door lezen
- ☐ Controleert werk niet, leest het niet over, gebruikt de spellingchecker niet

Checklist Problemen met executieve functies – basisversie voor ouders

Instructies

- 1 Lees elk item en geef dan aan of uw kind dit probleem *in een dusdanige mate* vertoont dat het het dagelijks leven thuis verstoort.
- 2 Bekijk alle items die u hebt aangevinkt en kies er **drie** waarvan u denkt dat die de grootste problemen veroorzaken. Zet daar een sterretje (*) naast.

Responsinhibitie

- ☐ Onderbreekt anderen als die praten
- ☐ Flapt er ongepaste opmerkingen uit
- ☐ Kan bij spelletjes niet op zijn/haar beurt wachten
- ☐ Gebruikt geen acceptabele taal om om te gaan met conflictsituaties
- ☐ Denkt niet aan de gevolgen voordat hij/zij handelt
- ☐ Raffelt huiswerk of huishoudelijke klusjes af zonder te letten op de kwaliteit van het werk

Werkgeheugen

- ☐ Kan korte instructies niet onthouden, zelfs niet vlak nadat die zijn gegeven
- ☐ Brengt niet elke dag alle benodigde materialen mee naar huis en mee naar school (bijv. huiswerk, schriften/mappen, toestemmingsformulieren, gymkleding, lunchgeld, jas/muts/handschoenen)
- ☐ Heeft moeite om zich aan het rooster te houden wanneer dat van dag tot dag verandert
- ☐ Denkt niet aan dingen die nodig zijn voor activiteiten buitenshuis (bijv. sportbenodigdheden)
- ☐ Denkt er niet aan om huishoudelijke klusjes te doen, zelfs wanneer die een vaste plek op het rooster hebben

Emotieregulatie

- ☐ Raakt gemakkelijk overstuur van kleine dingen die anderen niet zouden storen
- ☐ Gaat over tot verbale of fysieke agressie wanneer hij/zij boos is
- ☐ Gebruikt geen copingstrategieën om te herstellen wanneer hij/zij overstuur raakt (of bang, gefrustreerd of nerveus wordt)
- ☐ Reageert te sterk wanneer hij/zij wordt geprovoceerd door dingen die mensen zeggen of hem/haar aandoen
- ☐ Raakt 'opgefokt' in sommige situaties (bijv. in gezelschap) en heeft moeite om weer rustig te worden
- ☐ Heeft moeite met omgaan met teleurstelling, zoals verliezen bij een spelletje of niet krijgen wat hij/zij wil

Flexibiliteit

- ☐ Gebruikt geen copingstrategieën om te herstellen wanneer hij/zij overstuur raakt (of bang, gefrustreerd of nerveus wordt)
- ☐ Heeft moeite met het omgaan met overgangen tussen activiteiten of settings
- ☐ Kan geen huiswerkopdrachten met een open einde maken (bijv. elk opgegeven woord in een zin gebruiken of creatief schrijven)
- ☐ Is niet in staat om een of meer alternatieve plannen of oplossingen te bedenken wanneer de eerste strategie niet werkt (geen plan B)
- ☐ Blijft hangen aan of raakt gefixeerd op bepaalde gedachten of ideeën

Volgehouden aandacht

- ☐ Maakt huiswerk of huishoudelijke klusjes niet af binnen de tijd die daarvoor is uitgetrokken of binnen een voorgesteld tijdsbestek
- ☐ Loopt steeds weg bij huiswerk – heeft moeite om lang genoeg te blijven zitten om het af te maken
- ☐ Luistert niet wanneer ouders of andere volwassenen iets tegen hem/haar zeggen
- ☐ Gaat snel over van de ene speelactiviteit naar de andere
- ☐ Blijft niet gefocust wanneer hij/zij meedoet aan georganiseerde activiteiten (bijv. sport)

Taakinitiatie

- ☐ Voert dagelijkse routines niet uit op de geplande tijd tenzij hij/zij een geheugensteuntje krijgt
- ☐ Laat huiswerk en huishoudelijke klusjes liggen tot het laatste moment tenzij hij/zij een geheugensteuntje krijgt van een volwassene
- ☐ Gaat andere dingen doen in plaats van huishoudelijke klusjes, huiswerk en dagelijkse routines
- ☐ Rekt pauzes op en begint niet meteen weer met werken bij langere taken
- ☐ Treuzelt wanneer hem/haar wordt gevraagd om een huishoudelijk klusje te doen, een saaie dagelijkse routine uit te voeren of over te gaan van een activiteit die hij/zij leuk vindt naar een activiteit die hij/zij niet leuk vindt

Planning/Prioritering

- ☐ Heeft moeite met het bepalen van prioriteiten (welke taken doen, hoeveel tijd aan een bepaalde taak besteden)
- ☐ Kan geen plan maken om een taak uit te voeren (zelfs wanneer het iets is wat hij/zij zelf wil doen)
- ☐ Dwaalt af bij het volgen van een plan en pakt het niet weer op
- ☐ Weet bij het studeren voor toetsen niet waarop hij/zij moet focussen
- ☐ Kan een taak niet opsplitsen in afzonderlijke stappen (wat eerst te doen, wat daarna, etc.)

Organisatie

- ☐ Hangt jas niet op / bergt spullen niet op op de aangewezen plek
- ☐ Plaatst materiaal niet op de gespecificeerde plek in schriften, rugzak, bureau en studieruimte
- ☐ Volgt niet consequent een organisatiesysteem (bijv. weggooien onnodige papieren, huiswerkopdrachten op de aangewezen plek leggen, papieren voor elk vak apart ordenen)
- ☐ Heeft geen opgeruimde studieruimte
- ☐ Slaapkamer en speelruimtes zijn een zootje en dat kan hem/haar niets schelen

Tijdmanagement

- ☐ Komt ergens niet op tijd (bijv. op de afgesproken tijd thuiskomen na het spelen bij een vriend (innet)je)
- ☐ Kan dagelijkse routines niet binnen de tijd uitvoeren
- ☐ Maakt opdrachten niet binnen de daarvoor uitgetrokken tijd
- ☐ Kan snelheid van werken niet aanpassen aan de beschikbare tijd
- ☐ Kan niet omgaan met meerdere tijdsvereisten (bijv. vroeg met het huiswerk beginnen op dagen dat hij/zij 's avonds een bijeenkomst van de scouting heeft)

Doelgericht doorzettingsvermogen

- ☐ Blijft niet werken aan taken die veel inspanning kosten
- ☐ Geeft het op wanneer geconfronteerd met obstakel
- ☐ Begint aan projecten maar maakt ze niet af (ook als dat activiteiten zijn die hij/zij leuk vindt)

- ☐ Wil het opgeven in plaats van eraan te werken om beter in iets te worden
- ☐ Heeft een 'goed-genoeg'-mentaliteit die het produceren van kwalitatief werk in de weg staat
- ☐ Kan geen geld sparen om een gewenste aanschaf te kunnen doen

Metacognitie

- ☐ Kan de kwaliteit van het eigen werk niet beoordelen
- ☐ Weet niet hoe het werk te verbeteren
- ☐ Kan alledaagse problemen niet oplossen
- ☐ Heeft moeite met dingen afleiden, conclusies trekken, de hoofdgedachte snappen en tussen de regels door lezen
- ☐ Kan de emoties of reacties van anderen niet lezen of interpreteert die verkeerd
- ☐ Controleert werk niet, leest het niet over