

# Vragenlijst Kennismaking met jou

Naam: \_\_\_\_\_

1 Hoe breng je je vrije tijd door? Vink (✓) alles aan wat van toepassing is, en omcirkel je drie favoriete activiteiten.

- met familie       tv/video's     lezen       toneel/dans       parttime baantje  
 met vriend(inn)en     alleen       sport       sociale media     video-/computergames  
 buiten               slapen       schrijven     muziek luisteren     vrijwilligerswerk  
 kunst, knutselen, dingen maken       een instrument bespelen  
 buitenschoolse activiteiten op school       mountainbiken/offroad  
 Anders: \_\_\_\_\_

2 Welke talenten heb je? Vink alles aan wat van toepassing is, en geef een voorbeeld als je kunt.

- sportief: \_\_\_\_\_       kunstzinnig: \_\_\_\_\_  
 muzikaal: \_\_\_\_\_       schrijven: \_\_\_\_\_  
 communicatie: \_\_\_\_\_       leiderschap: \_\_\_\_\_  
 uitvoerende kunst: \_\_\_\_\_       technologie: \_\_\_\_\_  
 ambachtelijke vaardigheden: \_\_\_\_\_       rekenen/wiskunde/natuurkunde: \_\_\_\_\_  
 koken, naaien: \_\_\_\_\_       interpersoonlijke vaardigheden: \_\_\_\_\_  
 Anders: \_\_\_\_\_

3 Welke persoonlijke kwaliteiten heb je die je als sterke kanten beschouwt? Vink er maximaal vijf aan.

- leiderschap       geduld               creativiteit       gevoel voor humor  
 onafhankelijkheid     zorgzaamheid, empathie     hard werken       loyaliteit  
 verbeeldingskracht     betrouwbaarheid       vastberadenheid     optimisme  
 zelfbeheersing       copingvaardigheden       probleemoplossing     extraversie (vlot)  
 ambitie               eerlijkheid               organisatie       moed  
 competitiegeest       doorzettingsvermogen       goed samenwerken met anderen  
 Anders: \_\_\_\_\_

4 In welke vaardigheden of op welke kennisgebieden zou je een expert willen worden? Noem alle onderwerpen die je interesseren, ook als het niet gaat om iets wat je gewoonlijk op school leert (bijv. skateboarden, videogames, sportweetjes, ballet, paardrijden).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5 Hoe leer jij het best? Vink alles aan wat van toepassing is.

a Groepsgrootte:

- alleen  kleine groep (2-3 mensen)  
 middelgrote groep (4-7)  hele klas

b Leerstijl:

- visueel  praktisch  
 luisteren  uit het hoofd leren  
 discussie  activiteit/ervaringsleren  
 stage  aantekeningen maken  
 lezen  nadenken over wat ik heb gelezen of gehoord

Anders: \_\_\_\_\_

c Waar studeer je het liefst?

- bibliotheek  studiezaal op school  
 slaapkamer  andere kamer thuis  
 met vriend(inn)en  openbare ruimte (bijv. koffietentje)

ondersteuningsruimte

Anders: \_\_\_\_\_

6 Wat doe je het liefst in de klas? Vink alles aan wat van toepassing is.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> les                | <input type="checkbox"/> discussies            | <input type="checkbox"/> projecten                      |
| <input type="checkbox"/> debatten           | <input type="checkbox"/> groepsspellen         | <input type="checkbox"/> spreekbeurten                  |
| <input type="checkbox"/> lezen              | <input type="checkbox"/> creatief schrijven    | <input type="checkbox"/> werkbladen                     |
| <input type="checkbox"/> practicum          | <input type="checkbox"/> coöperatief leren     | <input type="checkbox"/> brainstormen                   |
| <input type="checkbox"/> buitenactiviteiten | <input type="checkbox"/> excursies             | <input type="checkbox"/> leren en dan aan anderen leren |
| <input type="checkbox"/> rollenspel         | <input type="checkbox"/> simulaties            | <input type="checkbox"/> toetsen maken                  |
| <input type="checkbox"/> zelfgestuurd leren | <input type="checkbox"/> individueel onderzoek | <input type="checkbox"/> huiswerk maken                 |
| <input type="checkbox"/> films/video's      | <input type="checkbox"/> werken op de computer | <input type="checkbox"/> instructie door leerkracht     |
| <input type="checkbox"/> poppetjes tekenen  | <input type="checkbox"/> dagdromen             | <input type="checkbox"/> met vriend(inn)en praten       |

Anders: \_\_\_\_\_

# Semigestructureerd interview over executieve functies – versie voor leerlingen

Naam: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Ik ga je wat vragen stellen over situaties die te maken hebben met je succes als leerling. Dit zijn allemaal situaties waarin je plannings- en organisatievaardigheden moet gebruiken om succesvol te zijn. Sommige vragen hebben rechtstreeks te maken met school, maar andere gaan over buitenschoolse activiteiten, eventuele baantjes die je hebt gehad en hoe je je vrije tijd doorbrengt.

## Huiswerk

Ik ga je een paar vragen stellen over huiswerk en het soort problemen dat kinderen soms met huiswerk hebben. Vertel me of je denkt dat dit problemen voor jou zijn. Het kan zijn dat ik je vraag om een paar voorbeelden te geven van hoe je dit als probleem ziet.

Item	Geen probleem	Opmerkingen
Aan huiswerk beginnen. (TI) <i>Gerelateerde vragen:</i> Wat maakt dat moeilijk? Wanneer is de beste tijd om je huiswerk te maken? Zijn sommige vakken moeilijker om aan te beginnen dan andere?		
Lang genoeg volhouden om het af te krijgen. (VA) <i>Gerelateerde vragen:</i> Is dit bij sommige vakken erger dan bij andere? Wat zeg je tegen jezelf dat ertoe leidt dat je het opgeeft of juist volhoudt? Maakt de omvang van de opdracht uit of je in staat bent die af te maken?		
Denken aan opdrachten. (WG) <i>Gerelateerde vragen:</i> Heb je moeite met eraan te denken om opdrachten te noteren, de benodigde materialen mee naar huis te nemen of opdrachten in te leveren? Raak je dingen kwijt die nodig zijn om de taak te voltooien?		
Afgeleid raken tijdens het huiswerk maken. (VA) <i>Gerelateerde vragen:</i> Door welke dingen raak je afgeleid? Heb je plekken gevonden die afleiding minimaliseren? Hoe ga je om met afleiding als die zich voordoet?		
Andere dingen te doen hebben die je liever doet. (P, DDV) <i>Gerelateerde vragen:</i> Zijn er dingen waar je je moeilijk van los kunt scheuren om je huiswerk te gaan doen? Ben je verontwaardigd dat je huiswerk hebt of te veel huiswerk? Zijn er andere dingen in je leven die je belangrijker vindt dan huiswerk?		

**Noot:** TI = Taakinitiatie; WG = Werkgeheugen; O = Organisatie; DDV = Doelgericht doorzettingsvermogen; RI = Responsinhibitie; VA = Volgehouden aandacht; P = Planning; F = Flexibiliteit; ER = Emotieregulatie.

## Langetermijnprojecten

Laten we het nu hebben over langetermijnprojecten. Vind je sommige van de volgende dingen moeilijk, en zo ja, welke?

Item	Geen probleem	Aantekeningen
Een onderwerp kiezen (M)		
De opdracht opsplitsen in kleinere delen (P)		
Een tijdlijn maken (P)		
Je houden aan de tijdlijn (TM)		
Inschatten hoeveel tijd het kost om het af te maken (TM)		
Richtlijnen volgen (bijv. Vergeet je een deel van de opdracht te doen en krijg je daardoor een lager cijfer?) (WG, M)		
Je werk controleren of nalezen om na te gaan of je de regels hebt gevolgd en geen slordige fouten hebt gemaakt (M)		
Het project afronden voor de deadline (DDV)		

## Studeren voor toetsen

Hier volgen enkele problemen die leerlingen soms hebben wanneer ze studeren voor toetsen. Heb jij hier ook problemen mee, en zo ja, welke?

Item	Geen probleem	Aantekeningen
Ervoor gaan zitten en studeren (TI)		
Weten wat ik moet leren (M)		
Weten hoe ik moet studeren (M)		
Studeren uitstellen / helemaal niet studeren (TM)		
Te vaak of te lange pauzes nemen (VA)		
Het opgeven voor je genoeg gestudeerd hebt (DDV)		
Het materiaal uit je hoofd leren (WG)		
Het materiaal begrijpen (M)		

## Huishoudelijke klusjes/verantwoordelijkheden

Moet je regelmatig of af en toe huishoudelijke klusjes doen, en zo ja, welke?

Klusje	Regelmatig (wanneer doe je dit?)	Af en toe
1		
2		
3		
4		
5		

Heb je moeite met bepaalde aspecten van het afmaken van klusjes, en zo ja welke?

Item	Geen probleem	Aantekeningen
Eraan denken dat je ze moet doen (WG)		
Ze doen wanneer je geacht wordt ze te doen (TI)		
Uitgeput raken voor je klaar bent (VA)		
Het slordig doen en daardoor in de problemen komen (M)		

## Organisatievaardigheden

Nu ga ik je een paar vragen stellen over hoe georganiseerd je bent. Met welke van de volgende dingen heb je weleens problemen?

Item	Geen probleem	Aantekeningen
Je slaapkamer opgeruimd houden (O)		
Je schriften georganiseerd houden (O)		
Je rugzak georganiseerd houden (O)		
Je bureau opgeruimd houden (O)		
Je kluisje opgeruimd houden (O)		
Je spullen overal in huis laten liggen (O)		
Spullen laten liggen op andere plekken (bijv. school, huis van vriend(in), op het werk) (O)		
Dingen kwijtraken of op de verkeerde plek terugleggen (O)		

## Omgaan met emoties

Emoties kunnen je soms in de weg zitten om het goed te doen op school of op te schieten met anderen. Met welke van de volgende dingen heb je weleens problemen?

Item	Geen probleem	Aantekeningen
Je kalmte verliezen (ER)		
In sommige situaties nerveus worden (bijv. bij het maken van een toets, als je iets moet zeggen in de klas, bij leeftijdsgenoten of volwassenen die je niet goed kent) (ER)		
Gemakkelijk gefrustreerd raken (bijv. wanneer je je huiswerk niet begrijpt of wanneer je ouders je op de zenuwen werken) (ER)		
Iets zeggen of doen zonder erbij na te denken waar je later spijt van krijgt (RI)		
Het snel opgeven wanneer een taak moeilijk of saai is (RI)		
Moeite met het aanpassen aan veranderingen in plannen of verstoringen van routines (F)		
Moeite met opdrachten met een open einde (zoals schrijfoopdrachten waarbij er niet één juist antwoord is) (F)		

## Werk / vrije tijd

Nu gaan we het hebben over hoe je je tijd doorbrengt wanneer je niet op school bent. Doe je aan buitenschoolse activiteiten, en zo ja, welke? Heb je een baantje? Hoe breng je je vrije tijd door?

Activiteit	Hoeveelheid tijd (ongeveer per dag of week)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Nu volgen enkele problemen die leerlingen soms hebben met hoe ze hun vrije tijd doorbrengen. Zijn sommige daarvan ook een probleem voor jou, en zo ja, welke?

Item	Geen probleem	Aantekeningen
Te veel uren bezig met baantje (TM)		
Tijd 'verspillen' (bijv. rondhangen, computer-videospelletjes doen, tijd op sociale media, te veel tv kijken) (TM)		
Omgaan met kinderen/jongeren die in de problemen raken (RI)		
Niet genoeg slaap krijgen (RI)		
Geld uitgeven zodra je het hebt (RI)		

### Langetermijndoelen

Weet je al wat je na de middelbare school wilt gaan doen?

Mogelijke doelen	
1	3
2	4

Heb je al een plan gemaakt voor hoe je je doel(en) wilt bereiken? Zo ja, hoe ziet dat eruit?

---



---

Welke mogelijke obstakels zouden je kunnen verhinderen om je doel(en) te bereiken

Mogelijk obstakel	Manieren om het obstakel te overwinnen
1	
2	
3	
4	
5	

Als je nog geen doel hebt bepaald of een plan hebt gemaakt voor het bereiken van dat doel, wanneer denk je dit dan te gaan doen?

---



---