

## Leerlingtraining executief functioneren voor leerjaar 1 t/m 3

Vanaf eind november bieden we op school een training aan die helpend kan zijn voor veel leerlingen. Executieve functies zijn regelfuncties, de hogere denkprocessen die nodig zijn om activiteiten te plannen en aan te sturen.

Executieve functieproblemen kunnen zijn:

- vergeten (huis)werk te maken
- moeite hebben met plannen
- concentratieproblemen
- instructies niet goed kunnen volgen
- niet kunnen starten met een opdracht
- moeite hebben met het afronden van een taak.

**We onderscheiden elf executieve functies die onderverdeeld kunnen worden in denkvaardigheden en gedrag regulerende vaardigheden.**

### Denkvaardigheden

- Organisatie: dingen volgens een bepaald systeem ordenen
- Werkgeheugen: eerder geleerde vaardigheden kunnen toepassen in nieuwe situaties
- Metacognitie: een stapje terug doen om de situatie te overzien en te bekijken hoe een probleem kan worden aangepakt
- Planning: het vermogen een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien
- Timemanagement: de tijd die nodig is voor een activiteit, juist inschatten en indelen

### Gedrag regulerende vaardigheden

- Flexibiliteit: in staat zijn om plannen te kunnen bijstellen
- Responsinhibitie: het vermogen om eerst na te denken en een situatie te beoordelen en zo na te gaan hoe het gedrag effect kan hebben op een situatie
- Taakinitiatie: op tijd aan een taak kunnen beginnen
- Emotieregulatie: emoties onder controle houden
- Volgehouden aandacht: aandacht kunnen blijven schenken aan een taak
- Doelgericht doorzettingsvermogen: een doel kunnen formuleren en realiseren zonder afgeleid of afgeschrikt te worden.

### **Wat gaan we doen?**

De training start met de afname van de BRIEF. Deze vragenlijst is geschikt om inzicht te krijgen in executieve functieproblematiek. De mentor jij en je ouder/verzorger vullen deze vragenlijst in. Ter afronding van het traject wordt de vragenlijst opnieuw afgenomen.

- Je leert leren. Dat betekent dat je je (huis)werk kunt plannen en organiseren. Je leert reële/haalbare doelen te stellen. Leren leren gaat over het bewust en actief bezig zijn met je eigen leerproces. Je krijgt grip op en geeft sturing aan je eigen ontwikkeling. Tijdens de begeleidingsmomenten leer je verschillende effectieve leerstrategieën toe te passen
- Je leert te focussen op instructie middels aandachtgerichte training en taakconcentratie. Hierdoor kun je na de instructie zelfstandig aan het werk en is je werk binnen de gestelde tijd af.
- Vergroten van zelfverantwoordelijkheid

Denkt je dat deze training geschikt is voor jou? Laat dit dan weten bij de mentor. Je wordt in groepen van maximaal 4 leerlingen ingedeeld en er zullen 10 begeleidingsmomenten van 1 daltonuur per groep zijn. De daltonuren in de middagen van de maandag of vrijdag worden hiervoor gebruikt. In principe is deze training voor leerjaar 1 t/m 3. Voor examenleerlingen hebben we de training Kampioen Leren van Leerkring aangeboden, deze training is wat compacter en meer gericht op studievaardigheden. Mocht deze training toch niet voldoende zijn voor examenleerlingen, mogen ze ook deelnemen aan deze training.