



Zo!

Jij wil jouw executieve functies leren kennen? Top!

Lees onderstaande uitspraken en kleur het vakje dat bij jou past. Duid aan of de uitspraak bij jou veel voorkomt (links) of weinig voorkomt (rechts). Als het niet echt veel of echt weinig voorkomt, duid dan het midden aan.

Planning en timemanagement

Ik weet op voorhand hoe lang ik met een taak of mijn schoolwerk zal bezig zijn.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan de taken en het schoolwerk dat ik moet doen goed in een schema plannen.	Veel	Tussenin	Weinig
Als ik aan een taak werk, zie ik goed in wat belangrijke of minder belangrijke stappen zijn.	Veel	Tussenin	Weinig
Mijn taken en schoolwerk zijn steeds op tijd klaar.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kom op tijd aan in school.	Veel	Tussenin	Weinig

Organisatie

Ik vind al mijn schoolmateriaal gemakkelijk terug.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan de notities in mijn cursus goed lezen. Ik werk netjes.	Veel	Tussenin	Weinig
Als de leraar vraagt om iets mee te nemen naar school (bv rekenmachine), heb ik dat altijd bij.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik heb altijd de cursussen en boeken die ik nodig heb voor mijn huiswerk mee naar huis.	Veel	Tussenin	Weinig
Mijn kamer is steeds opgeruimd en netjes.	Veel	Tussenin	Weinig

Taakinitiatie

Ik start als ik thuiskom onmiddellijk met het werken aan mijn schoolwerk.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan leuke dingen uitstellen tot ik mijn schoolwerk gemaakt heb.	Veel	Tussenin	Weinig
Leraren moeten in klas NIET vragen om aan een taak te beginnen.	Veel	Tussenin	Weinig
Als ik een pauze genomen heb, kan ik direct terug verder werken.	Veel	Tussenin	Weinig
Niemand moet mij er aan herinneren dat ik nog schoolwerk moet doen.	Veel	Tussenin	Weinig

Respons Inhibitie

Ik wacht tot ik de uitleg hoorde voordat ik aan de taak begin.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kijk NIET naar mijn GSM als ik met schoolwerk bezig ben.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan gemakkelijk mijn gamen, het kijken naar mijn favoriete serie of ... uitstellen tot ik klaar ben met mijn schoolwerk.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik denk na voor ik iets zeg of doe.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik word NIET snel boos.	Veel	Tussenin	Weinig

Doelgericht gedrag

Ik begrijp waarom ik mijn best moet doen op school.	Veel	Tussenin	Weinig
Ook als het moeilijk gaat op school, hou ik vol.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan doorgaan met mijn schoolwerk ook al vind ik het saai.	Veel	Tussenin	Weinig
Als ik een slecht cijfer kreeg voor een taak, kan ik toch terug verder werken.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik vind van mezelf dat ik een doorzetter ben.	Veel	Tussenin	Weinig

MetaCognitie

Ik weet hoe ik moet studeren.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik weet waar ik goed in ben en waar ik niet zo goed in ben.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik controleer mijn taak op fouten.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik weet op voorhand al of een taak goed of minder goed was.	Veel	Tussenin	Weinig
Als iets niet goed gaat, geef ik NIET de anderen de schuld maar kijk ik naar mezelf om te kunnen beter worden.	Veel	Tussenin	Weinig

Flexibiliteit

Als de eerste oplossing voor een probleem niet lukt, dan kan ik een nieuwe oplossing bedenken.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan mijn planning door de omstandigheden aanpassen.	Veel	Tussenin	Weinig
Open opdrachten waar je zelf moet kiezen wat je gaat doen, vind ik leuk.	Veel	Tussenin	Weinig
In groepswork kan ik gemakkelijk rekening houden met het idee van de anderen.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik vind nieuwe activiteiten leuk en uitdagend.	Veel	Tussenin	Weinig

Werkgeheugen

Ik vergeet NIET welk schoolwerk ik allemaal moet doen.	Veel	Tussenin	Weinig
Als ik een taak maak, weet ik goed wat ik al gedaan heb en wat ik nog moet doen.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik onthoud leerstof gemakkelijk.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan luisteren naar de leraar en ondertussen notities maken.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik vind al mijn spullen terug.	Veel	Tussenin	Weinig

Emotieregulatie

Ik blijf rustig als de opdracht wat moeilijk en verwarrend is.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan omgaan met opmerkingen en kritiek die ik krijg.	Veel	Tussenin	Weinig
Ook al vind ik de taak vervelend en saai, ik kan toch rustig verder werken.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik word NIET snel boos.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik ben streng voor mezelf en ga op tijd gaan slapen.	Veel	Tussenin	Weinig

Volgehouden aandacht

Ik kan mij goed concentreren.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik kan doorwerken tot mijn schoolwerk af is.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik pauzeer enkel als het past in mijn planning.	Veel	Tussenin	Weinig
Ik zorg dat mijn werkplek een rustige omgeving is zodat ik mij kan concentreren.	Veel	Tussenin	Weinig
Ook al heb ik geen zin meer, ik werk toch mijn schooltaak af.	Veel	Tussenin	Weinig



Nu even een overzichtje van
jouw executieve functies
maken!
Neem al maar je kleuren.

Bekijk het voorbeeld van Anne. Telkens Anne bij een functie 'VEEL' aanduidde, kleurde ze een vakje.

Doe dit nu ook voor jou. Start je kleuren vanaf de onderste rij. Per functie kijk je hoeveel keer je 'VEEL' aanduidde en telkens kleur je een vakje. Begin onderaan.

Voorbeeldje!

Anne is een sloddervos tot en met! Nooit iets mee naar school, altijd te laat ... En dat weet ze van zichzelf. Anderzijds is ze heel creatief! Ze vindt altijd wel een andere manier om een oefening op te lossen!

	Plannen en timemanagement	Organisatie	Taak Initiatie	Respons Inhibitie	Doelgericht gedrag	Metacognitie	Flexibiliteit	Werkgeheugen	Emotieregulatie	Volgehouden aandacht
5										
4										
3										
2										
1										

Wat kan Anne goed?

Heel goed				Niet zo goed
Flexibiliteit	Metacognitie	Respons Inhibitie	Plannen en timemanag.	Organisatie
	Emotieregulatie	Werkgeheugen	Taak Initiatie	
			Doelgericht gedrag	
			Volgehouden aandacht	

Overzicht van jouw executieve functies.

	Plannen en timemanagement	Organisatie	Taak Initiatie	Respons Inhibitie	Doelgericht gedrag		Metacognitie	Flexibiliteit	Werkgeheugen	Emotieregulatie	Volgehouden aandacht
5											
4											
3											
2											
1											

Zet je nu jouw executieve functies in een tabel.

Noteer in de eerste kolom jouw sterkste executieve functie (de functie met de meeste blokjes die je in de tabel hierboven inkleurde).

Zet daarna je functies in volgorde van links naar rechts.
Heb je bij meerdere functies evenveel blokjes? Zet de functies dan onder elkaar.

Jouw zwakste functie zal rechts staan.

Heel goed				Niet zo goed