



Toppie!

Welke tips kun jij gebruiken?

Neem het overzichtje van jouw executieve functies er bij! Werk aan de functies die bij jou minder sterk zijn.

Planning en timemanagement

- Ik zet een timer om na te gaan hoe lang ik aan bepaalde taken werk. Ik noteer deze tijden op een overzicht.
- Ik maak per week een schema waarin mijn hobby's verwerkt zijn maar ook mijn schoolwerk. Ik volg mijn schema.
- Ik maak een planning voor de hele maand zodat ik een ruimer overzicht krijg.
- Ik vraag iemand om mij te helpen na te gaan wat nu belangrijk is en wat minder. Samen kunnen we een planning opstellen.

Organisatie

- Op Smartschool kies ik per vak telkens een kleur. Zo krijg ik met die kleuren een overzicht van de vakken. Ik zoek voor elk vak een map in die kleur. Zo kan ik heel snel mijn schooltas maken.
- Ik steek mijn materiaal in de juiste map weg.
- Ik schrijf netter zodat ik mijn eigen nota's nog kan lezen.
- Ik ruim mijn kamer op om dingen te kunnen (terug)vinden.

Taakinitiatie

- Ik zoek uit waarom ik niet onmiddellijk start met mijn schoolwerk en ik pak dit aan.
- Ik deel grote taken in kleinere taken en beloon mezelf als ik al een deeltje afwerkte. Zo krijg ik zin om verder te werken.
- Ik hang een poster in mijn werkruimte waarop staat: `
- Ik vraag iemand om mij tot werken aan te zetten.

Respons Inhibitie

- Ik vraag iemand mij er op te wijzen als ik iemand die spreekt, onderbreek.
- Ik draai drie keer mijn tong in mijn mond alvorens ik iets zeg. Zo voorkom ik dat ik mensen kwets.
- Ik denk na welke dingen mij boos maken. Als ik terug in zo'n situatie kom, weet ik dat ik mezelf moet rustig houden.
- Ik installeer de app 'forest' op mijn GSM. Hoe langer ik mijn GSM niet vastneem, hoe groter de boom is die ik kweek! Ik werk voor een groot bos!

Doelgericht gedrag

- Ik ben positief ingesteld en denk na waarom die taak belangrijk is. Zo weet ik waarom ik er aan werk.
- Ik deel een grote taak in kleine delen zodat ik beter zie hoe ik er moet geraken. Op die manier maak ik tussendoelen.
- Ik hou mezelf voor dat ik een beloning krijg als ik binnen de voorziene tijd mijn taak afwerk.
- Ik beloon mezelf als ik binnen de voorziene tijd mijn taak afgewerkt heb.

MetaCognitie

- Ik denk na over hoe ik werk voor school. Ik reflecteer of ik wel goed bezig ben.
- Ik controleer mijn taak op fouten. Ik kijk een verbeterde taak na om te zien waar ik fout was. Hier denk ik dan over na.
- Ik vraag mijn leraren of mijn ouders wat zij mijn sterke talenten vinden maar ook wat mijn mindere talenten zijn.
- Ik vraag hulp om mij te leren studeren.

Flexibiliteit

- Ik leer aanvaarden dat er soms gemaakte afspraken of opdrachten kunnen veranderen. Zo gaat dit nu eenmaal in het leven.
- Als dingen veranderen, denk ik opnieuw na over mijn planning. Ik pas deze aan zodat ik ze opnieuw kan volgen.
- Ik leer luisteren naar anderen: hun mening, hun manier van aanpak, ...
- Ik werk aan een 'open mindset'. Ik ga er van uit dat ik de nieuwe aanpak wel zal kunnen toepassen. Ik geloof in mezelf.

Werkgeheugen

- Ik maak een takenlijst. Ik zoek een app in mijn GSM om mijn 'todo-dingen' in op te slaan.
- Ik werk iedere avond aan mijn vakken. Dit zet ik zo in mijn schema. Zo moet ik niet alles in één keer studeren en kan ik alles beter onthouden.
- Ik vraag iemand om mij regelmatig te overhoren.
- Ik ga op tijd slapen zodat ik 's anderendaags fris en monter kan opletten en de informatie opslaan.

Emotieregulatie

- Ik start tijdig met mijn schoolwerk zodat ik mij niet moet stressen om taken tijdig te kunnen indienen.
- Ik controleer regelmatig of ik alle taken maakte. Dan moet ik mij niet stressen.
- Ik weet dat de opmerkingen die ik krijg met de taak te maken hebben en niet met mij als persoon.
- Ik hou een dagboek van mijn emoties bij. Dan leer ik wat mij blij maakt en wat mij boos maakt. Zo kan ik mezelf beter onder controle houden als ik in een situatie kom die mij zou boos kunnen maken.

Volgehouden aandacht

- Ik doe mijn schoolwerk per half uur. Ik zet een timer zodat ik wel degelijk een halfuur werk. Na een halfuur geef ik mezelf een beloning.
- Ik zet mijn GSM op stil of leg deze ver weg zodat ik niet gestoord wordt.
- Op de speelplaats praat ik met iedereen maar in klas vraag ik mijn buur om rustig te zijn zodat ik kan opletten.
- Ik zorg dat mijn werkruimte een rustige plek is.



Maak een contract met jezelf.

Kies vier tips waar je aan wil werken.

Download het contract van de website en vul het in.

Hang het contract in je werkruimte op een zichtbare plaats.

