

COACHING

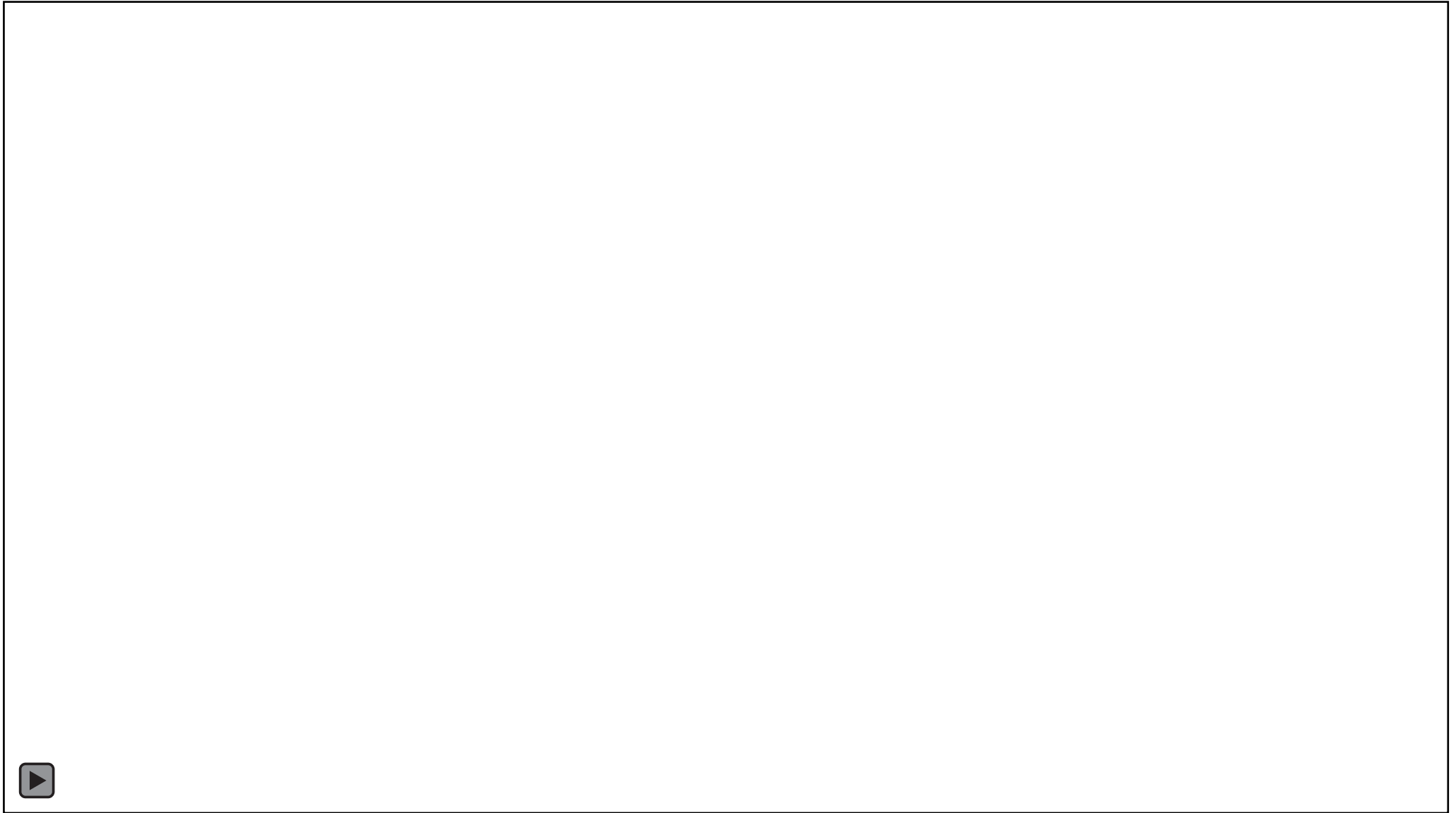


ZELF-REGULEREND LEREN





WIJS IN 60 SECONDEN



WAT ZIJN EXECUTIEVE FUNCTIES?

- Het zijn de regel- en aansturingsfuncties van de hersenen.
- Ze zijn aangeboren, maar we ontwikkelen ze tijdens onze kindertijd en jeugd verder.
- We worden er steeds beter in.
- We gebruiken ze dagelijks om goed te kunnen functioneren.
- Wanneer je bepaalde executieve functies niet goed beheerst, heb je soms moeite met het sturen van je eigen gedrag, en dat kan leiden tot leerproblemen.

HET BELANG VAN EXECUTIEVE FUNCTIES

- **Executieve functies zijn minstens zo belangrijk als intelligentie voor goede leerprestatie.**
- **Want zonder goede executieve functies kan je je intelligentie niet optimaal inzetten.**

VAN EXECUTIEVE FUNCTIES NAAR ZELFREGULEREND LEREN

- Zelfsturing en executieve functies kunnen worden vergeleken met een muziekbond.
- De executieve functies zijn de muziekinstrumenten van de bandleden die op een bepaalde manier samenwerken.
- Het muziekstuk dat je hoort is te vergelijken met de zelfsturing.



MAX –
ZELF LEREN DOE
JE SAMEN

TIENERSCHOOL

EXECUTIEVE FUNCTIES

Ontwikkelen van zelfregulerend leren



WAT ZIJN EXECUTIEVE FUNCTIES?

Het zijn de regel- en aansturingsfuncties van de hersenen. Ze zijn aangeboren, maar we ontwikkelen ze tijdens onze kindertijd en jeugd verder. We worden er dus steeds beter in. We gebruiken ze dagelijks om goed te kunnen functioneren. Wanneer je bepaalde executieve functies niet goed beheerst, heb je soms moeite met het sturen van je eigen gedrag, en dat kan leiden tot leerproblemen.

Executieve functies zijn minstens zo belangrijk als intelligentie voor goede leerprestatie, want zonder goede executieve functies kan je je intelligentie niet optimaal inzetten.

DENKVAARDIGHEDEN



Het reisschema

1. Plannen

Je kan een plan bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien.



De koffers

2. Organisatie

Je kan je materialen op orde hebben of dingen volgens een bepaald systeem arrangeren of ordenen.



Het vliegtijdenbord

3. Timemanagement

Je kan inschatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden.



Het navigatiesysteem

4. Werkgeheugen

Je kan informatie in het geheugen vasthouden tijdens de uitvoering van ingewikkelde taken.



De verkeersstoren

5. Metacognitie

De kennis en vaardigheden om je denken, doen en leren te organiseren, te sturen en te controleren.



GEDRAGSVAARDIGHEDEN



De veiligheidscontrole

6. Reactie - inhibitie

Je kan nadenken voor je iets doet, waardoor je de tijd krijgt om een situatie te beoordelen.



De piloot

7. Volgehouden aandacht

Je kan de aandacht erbij houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.



De startbaan

8. Taakinitiatie

Je kan zonder treuzelen aan een taak beginnen, ook als je de taak niet leuk vindt.



De snelheidsmeter

9. Emotieregulatie

Je kan emoties reguleren om doelen te bereiken, taken af te maken en gedrag aan te passen.



De stuurmotor

10. Doelgericht doorzettingsvermogen

Je kan doelen formuleren en deze binnen een gestelde tijd behalen.



11. Flexibiliteit

Je kan je aanpassen aan nieuwe situaties en omgaan met verandering.



2^{DE} & 3^{DE} GRAAD

ZELFREGULEREND LEREN

Effectiever leren met leerstrategieën



LEERPROCES KENNEN



1. Overzien

Kennis hebben over leren en leerstrategieën, én die kennis inzetten.



2. Jezelf kennen

Inzicht in je zwakte en sterke punten als het gaat om schoolwerk: weten hoe je leert, én kennis gebruiken tijdens leren.

LEERPROCES STUREN



3. Vooruitkijken

Plannen en voorspellen van leerwerk: taken, tijd en prioriteiten



4. Bijhouden

Controleren en bijhouden van de voortgang bij het leren: zowel van resultaten, concentratie als inzet.



5. Terugkijken

Evalueren van de leertaak en -proces.. Nadenken over volgende keer, wat beter, wat anders?

LEREN EN STUDEREN



6. Herhalen

Herhalen van de leerstof: zowel letterlijk herhalen als gespreid in de tijd herhalen.



7. Verdiepen

Dieper verwerken van de leerstof door actief te studeren.



8. Structureren

Inperken en ordenen van een grote brok leerstof zorgen voor overzicht. Structuur helpt hoofdlijnen uitzetten.

LEREN ORGANISEREN



9. Jezelf organiseren

In goede banen leiden van je eigen inspanningen bij het leren. Doelgericht werken aan leuke én saaie leertaken.



10. Omgeving organiseren

Creëren van een leeromgeving waarin je optimaal kunt leren.



11. Anderen organiseren

Betrekken van anderen zodat je krijgt wat je nodig hebt om goed te kunnen leren.

MOTIVATIE



12. Jezelf vertrouwen

Zelfvertrouwen om een leertaak tot een succes te brengen én om jezelf te motiveren.



13. Het nut zien

Krijgen van inzicht in de waarde van leerstof of een leertaak én dat gebruiken om jezelf te motiveren.



14. Jezelf motiveren

Zoeken naar innerlijke motivatie voor het leren en deze inzetten tijdens het leren. Tijd en energie willen investeren in schoolwerk.



MAX –
ZELF LEREN DOE
JE SAMEN

HOE PAKKEN WIJ DAT CONCREET AAN?

WELKE COACH KIES IK?

een goede klik nodig is voor een fijn en constructief coachtraject

- september:
 - coachen op systeem → Hoe werkt de Tienerschool?
 - kennismaking met de leerkrachten
 - oktober:
 - keuze → top 3
 - verdeling → altijd 1^e of 2^e keuze
- start coachingstraject

COACHINGSUUR – LES 1

- LLN leren de executieve functies expliciet kennen.

Les 1 – Executieve functies – Wat zijn dat?		Timing
Pictogrammen verspreiden		
OLG deel 1 (onderwijs- leergesprek)	<p>Je legt de pictogrammen op de grond/op de tafel verspreid. Je vraagt de leerlingen wat ze zien.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welke dingen herkennen jullie? - Wat staat er precies op? - Welke functie heeft het? - Welke link is er tussen de afbeeldingen? - ... 	10 min.
Benamingen van de pictogrammen		
OLG deel 2	<p>Je kiest ervoor om alle <u>lln</u> ene benaming te geven Of je kiest ervoor om de benamingen te verspreiden over de tafel net zoals de pictogrammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welke benaming heb je / zie je? - Wat is het? - Welk pictogram hoort er volgens jou bij? - Welke link heb je gelegd om dat te bepalen? <p>→ Je stimuleert in dit proces het hardop denken. - Leg de benaming bij het passende pictogram.</p>	10 min.
Uitleg van de functies		
OLG deel 3	<p>Je deelt de uitleg van de verschillende functies uit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat staat er op je strookje? - Kan je dat in je eigen woorden vertellen? - Heb je enig idee bij welk pictogram het zou kunnen horen? - Waarom denk je dat? - Denkt iedereen dat? Of is er een andere denkpijpe? - Wat denk jij (persoon die het strookje vastheeft) van die denkpijpe? <p>→ Je laat de <u>lln</u> het leggen bij het pictogram dat hij/zij nu kiest. → Gaandeweg laat je <u>lln</u> aanpassingen doen, zodat uiteindelijk alles op de juiste plaats ligt. Stimuleer de denkpijpes en laat <u>lln</u> hardop denken. Zo kan je</p>	15 min.



Het reisschema



De koffers



Het vliegtijdenbord



Het navigatiesysteem



De verkeerstoren



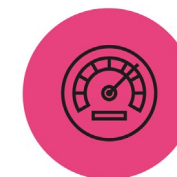
De veiligheidscontrole



De piloot



De startbaan



De snelheidsmeter



De straalmotor



De stewardess

COACHINGSUUR – LES 2

- LLN verdiepen in de functies onder de noemer van denkvaardigheid.

Les 2 – Executieve functies – een eerste functie vastpakken		Timing
Voorkennis activeren – LS herhalen		
OLG deel 1	<p>Waar zijn we vorige week mee bezig geweest?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderdelen van een vliegtuig – ik en het vliegtuig – het vliegtuig als metafoor voor het onderwijs – samenhang tussen die onderdelen en de functies – samenhang tussen de functies en ikzelf als persoon... <p>Wie kan de nog eens zeggen welke pictogrammen er allemaal lagen? (En probeer niet te spieken op de posters... 😊)</p> <p>→ Terug open leggen van de <u>picto's</u> die genoemd worden.</p> <p>Ik deel de namen van de pictogrammen, die moeilijke namen van de functies en de uitleg van de functies nog eens uit. (random uitdelen, iedereen iets)</p> <p>Je gaat even lezen wat je vast hebt en probeert je items in gedachten te matchen bij de pictogrammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je overlegt met je buur. <ul style="list-style-type: none"> o Welke items heb jij vast, waar horen die volgens jou bij? o Wat zegt je buur daarvan, klopt het volgens hem/haar? o Als het volgens hem/haar klopt, mag je ze neerleggen bij de <u>picto's</u>. o Als jullie het niet eens zijn, hou je het item vast. - Welke items hebben jullie nog vast? - Wat dacht jij en wat dacht je buur? - Wie kan helpen om de juiste keuze te maken? <p>→ Onze poster is weer klaar... Klopt alles wat er nu ligt?</p> <p>Zijn er tussen vorige week en na deze oefening nog vragen over wat we tot nu toe gedaan hebben?</p>	10 min.
Metacognitie – LS verdiepen, LS overzien en LS jezelf kennen		
	<p>Weet je nog dat moeilijke woord? → metacognitie...</p> <p>Wie weet nog wat het is?</p>	



Het reisschema



De koffers



Het vliegtijdenbord



Het navigatiesysteem



De verkeerstoren

COACHINGSUUR – LES 2

- LLN nemen hun gekozen functie vast in een focusplan.



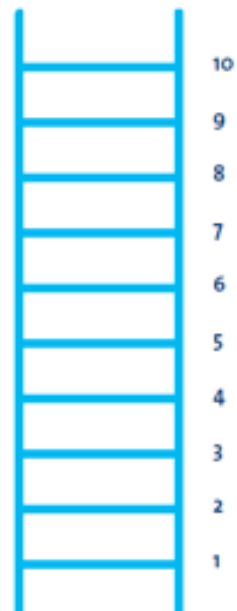
FOCUSPLAN – executieve functies

Max – Zelf leren doe je samen

1. Focusplan van

2. Welke functie pak je vast?

Denken	
	Plannen
	Organisatie
	Timemanagement
	Werkgeheugen
	Metacognitie
Gedrag en emotie	
	Reactie – inhibitie
	Volgehouden aandacht
	Taakinitiatie
	Emotieregulatie
	Doelgericht doorzettingsvermogen
	Flexibiliteit



Ik zit nu op een ...

en ik wil graag naar een ...

3. Wat is je leerdoel?

4. Wat ga je concreet doen? Wie/wat heb je daarbij nodig?

5. Achteraf: Wat vond ik ervan en ben ik tevreden? Waarom?

COACHINGSUUR – LES 3-4-5

- Coach geeft les over zijn expert-functie.
- Lijst van de doelen van al hun LLN.

3. Wat is het leerdoel van je leerlingen?

Alycia: Ik weet iedere dag hoe lang ik met huiswerk bezig moet zijn → ik ben soms te snel klaar.

Niel: Ik wil mijn taken sneller afhebben.

Ilias: Ik wil weten hoe een to-do lijstje mij kan helpen bij het uitkiezen van wat ik het eerste af wil hebben.

Michal: Ik wil de tijd beter in de gaten houden.

Morany: Ik wil leren hoe ik mijn opdrachten het best maak in volgorde

Fleur: Ik wil mijn tijd beter spenderen aan mijn werk en het beter verdelen.

4. Wat ga je concreet doen? → mogelijke interventies

- 1. Manager van je eigen tijd
- 1.(1) timer gebruiken om te controleren hoe lang je aan iets werkt – pomodoro-techniek
- 2. les tumult – hoe werk je met een takenlijst
- 2.(1) integreren in les 2.1 → Eisenhower model
- 2.(3) dagelijkse huiswerkplanner
- 3. 3 taken to do lijstje
- 4. les tumult – hoe plan je een grote taak

TIME -
MANAGEMENT



Het vliegtijdenbord

COACHINGSUUR – LES 3-4-5

- LLN verdiepen in hun gekozen functie.

TIME -
MANAGEMENT



Het vliegtijdenbord

2. Waarom?

De Pomodoro time-management techniek zorgt er namelijk voor dat je:

- slimmer omgaat met (interne en externe) afleiding;
- uitstelgedrag voorkomt;
- meer gefocust op je taak blijft;
- meer overzicht in je planning hebt;
- meer voldoening uit je werk haalt;
- gestructureerder aan het werk gaat;
- complexe taken kunt versimpelen;
- beter inzicht ontwikkelt in hoeveel tijd taken in beslag nemen;
- je jezelf gemakkelijk motiveert.



Wil je dit ook? Snap ik.

Probeer de Pomodoro Techniek eens uit en zie wat hij voor jou en je werk kan betekenen.

Beginnen is niet moeilijk.

Het Eisenhowerkwadrant

	Dringend	Niet dringend
Belangrijk	1. Nu doen: <input type="text"/>	2. Inplannen in agenda: <input type="text"/>
Onbelangrijk	3. Afhandelen na 1: <input type="text"/>	4. Niet doen: <input type="text"/>

VRIJE WERKTijd

- LLN trainen hun gekozen functie → interventiefiches.



Het reisschema



De koffers



Het vliegtijdenbord



Het navigatiesysteem



De verkeersoren

Gesprek

De vaardigheid om te kunnen vertellen wat je kan dingen volgen ook in staat zijn om te vertellen.

1. Ga op zoek naar een praatmaatje. Jullie mogen met maximum 2 zijn.

Mij

- Maak een eigen checklist
- Doorloop je stappen
- Voer de stappen uit

1	
2	

ontdek wat je elkaar kan bijleren.

TIMEMAN

Het vliegtijdenbord

Race tegen de klok:

- 1 Zet een timer op 3 minuten.
- 2 Schrijf binnen de tijd zoveel mogelijk woorden.
- 3 Noteer hoeveel woorden je hebt geschreven.

Woorden

WE

Het navigatiesysteem

Zinnen achterstevoren!

- 1 Kijk naar de zinnen.
- 2 Onthoud de zinnen.
- 3 Dek de zinnen af.
- 4 Herhaal de zinnen.
- 5 Noteer of je het kunt achterstevoren vertellen.

Er kwam een zwarte auto door de straat gereden.

METACOGNITIE

De verkeersoren

Mijn ik-cirkel: metacognitie

Geef aan in ieder deel hoe ver jij al staat.

Kleur de vakjes in. Kijk hiervoor naar de grens van starter, groeier, gevorderde en expert.



METACOGNITIE

0

Mijn metacognitie

	EX	GE	GR	ST
Ik weet waar ik goed en minder goed in ben.				
Ik kan mijn gedrag sturen.				
Ik kan oplossingen voor problemen bedenken.				
Ik kan een situatie overzien.				
Ik ben me bewust van mijn gevoelens.				
Ik kan acties noemen die nodig zijn om goede resultaten te halen.				
Ik kan uitleggen waarom ik een vak moeilijk vind.				
Ik kan manieren noemen om beter te worden in mijn schoolwerk.				
Ik kan mezelf een cijfer geven na een opdracht en weet ook waarom.				
Ik ken de gevolgen van het niet maken van mijn schoolwerk.				

Als jij jezelf een cijfer mag geven op een schaal van 0 tot 10, hoe goed zit jouw metacognitie dan?



Waarom geef je jezelf dit cijfer?

Hoe denk jij dat je jouw metacognitie kan verbeteren?



METACOGNITIE

0

Waar ben je goed in op vlak van metacognitie? Hoe komt dit?

Vul de onderstaande tabel in. Hoe leer jij het beste? Kruis aan.

	x
Door gebruik van plaatjes/afbeeldingen en tekst te combineren.	
Beelden zijn voor mij gemakkelijker dan woorden.	
Door samen met anderen te leren/werken.	
Door alleen te werken in een rustige omgeving.	
Met muziek erbij.	
Wat ik hoor, dat onthoud ik snel.	
Door te doen, erbij te bewegen.	

Wat zou jij nog graag willen leren?

Om vooruit te komen,
moet je soms
achteruit kijken.

OM
NEDINSGO



WERKGEHEUGEN

5

Afbeeldingen onthouden:

- Kijk naar de afbeeldingen.
- Onthoud de afbeeldingen.
- Dek de afbeeldingen af met een blaadje papier.
- Benoem de afbeeldingen in de juiste volgorde.
- Noteer hoeveel afbeeldingen je juist kon opzeggen.

	aantal goed 1 ^a keer oefenen	aantal goed 2 ^a keer oefenen	aantal goed 3 ^a keer oefenen



PLANNEN

2

! Stappenplan plannen



1		Bedenk welke taken je moet doen. Maak daar een lijst van: jouw takenlijst. Schrijf al schooltaken en buitenschoolse taken op. Deze takenlijst is de basis van je planning.
2		Verdeel grote taken in deeltaken. Dit betekent dat je jouw taken in kleine stukje opdeelt. Dit doe je zo: <ul style="list-style-type: none"> - Bedenk wat de hele taak is. - Bedenk uit welke stukjes de taak bestaat.
3		Bedenk hoeveel tijd elke taak kost. Niet alle taken zijn even groot. Schrijf bij elke (deel)taak op hoeveel tijd je ervoor nodig hebt.
4		Stel prioriteiten. Met welke (deel)taak moet je beginnen? Zet je taken op volgorde van belangrijk naar minst belangrijk. Bedenk ook of een taak dringend is of nog even kan wachten.
5		Maak een planning. Dit kan in je agenda of op een apart papier: <ul style="list-style-type: none"> - Zet de taken bij de dag waarop je ze wilt doen. - Noteer van hoe laat tot hoe laat je aan de taak gaat werken. - Wissel verschillende soorten taken af. - Herhaal leerstof een paar keer. - Plan korte pauzes in. - Houd rekening met andere afspraken zoals een verjaardag.
6		Voer de planning uit. Noteer hoelang je echt nodig had voor je taken. Stuur je planning bij als dat nodig is. Streep alles door wat klaar is!
7		Kijk terug op je planning. Bedenk wat goed ging en wat beter kan. Houd hier rekening mee in je volgende planning.

COACHINGSUUR - 6

- LLN komen terug samen met hun eigen coach.
- LLN vertellen ervaringen van les 3-4-5.
- Doelen worden vastgepakt en geëvalueerd.
- Ze geven elkaar tips over wat voor hen werkte en wat niet.
- Een nieuwe focus wordt bepaald – nieuwe cyclus vanaf les 2.
- Na 2 cycli → overschakelen naar gedragsvaardigheden.



Het reisschema



De koffers



Het vliegtijdenbord



Het navigatiesysteem



De verkeerstoren



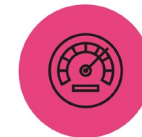
De veiligheidscontrole



De piloot



De startbaan



De snelheidsmeter

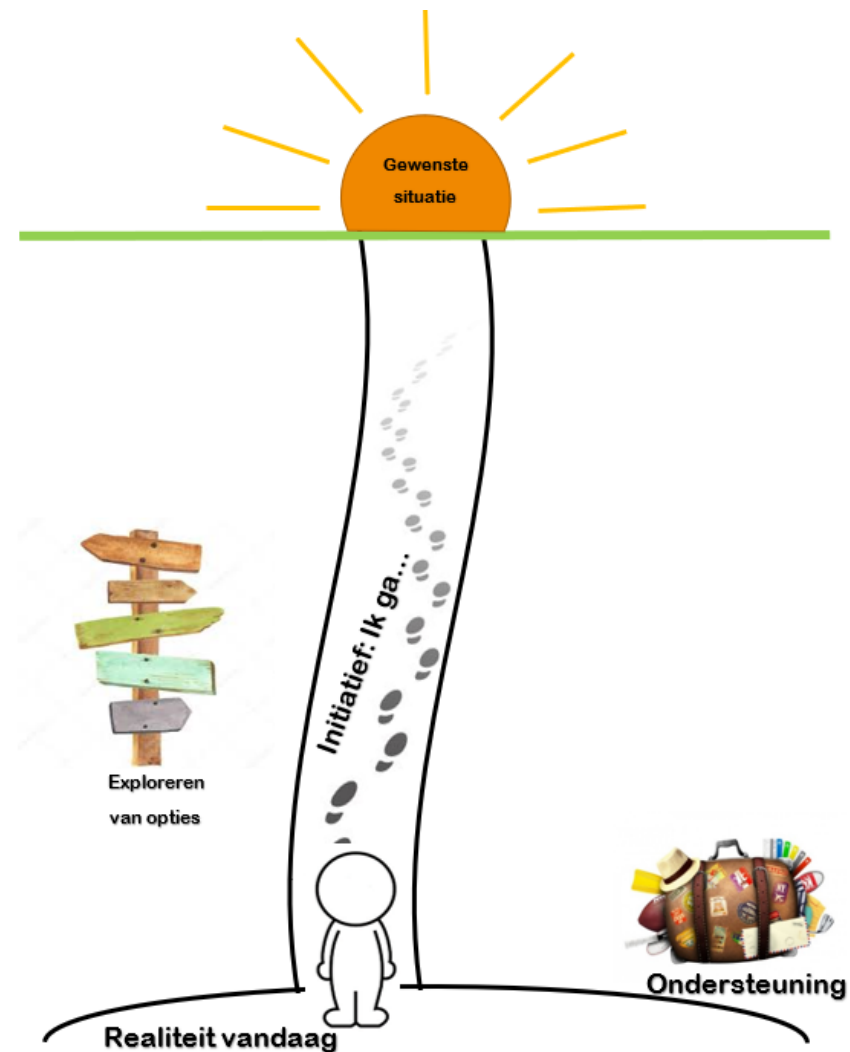
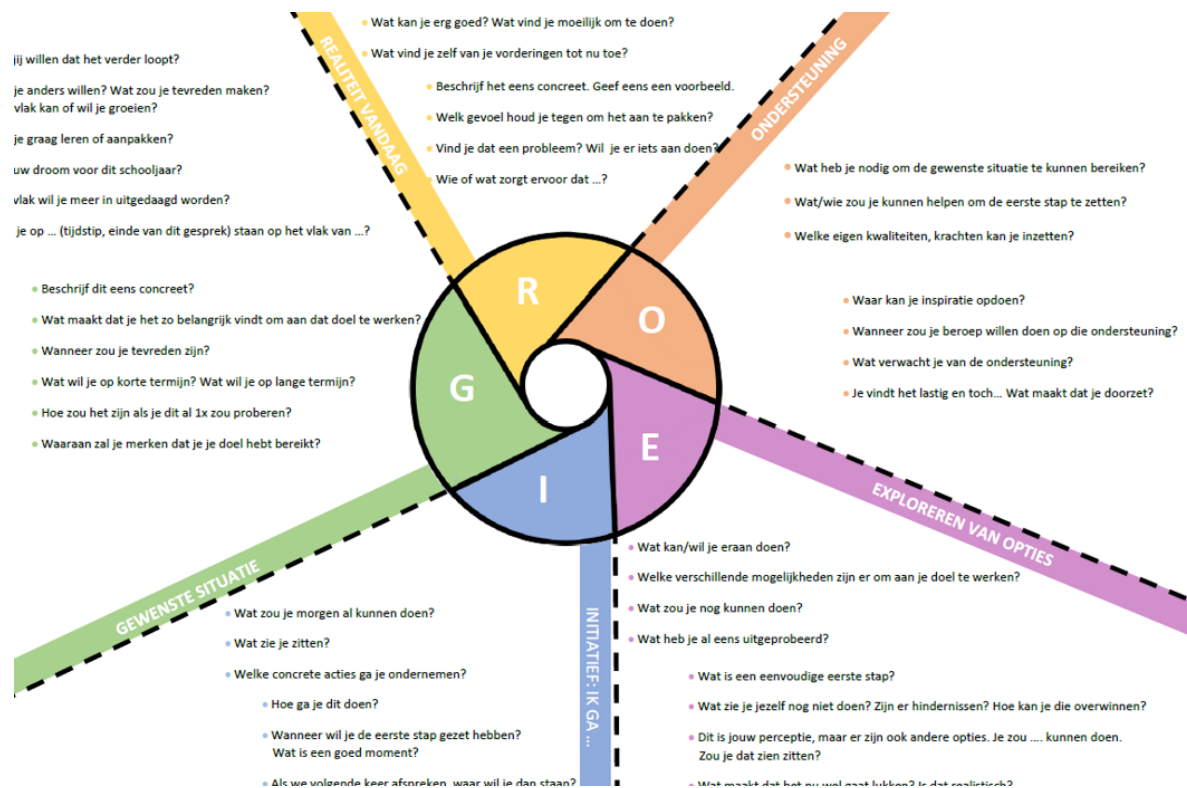


De straalmotor

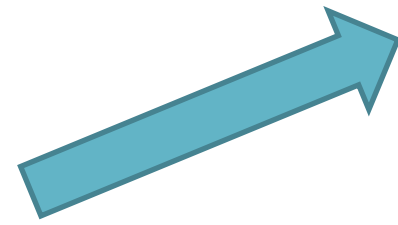


De stewardess

LEERLINGCONTACT



METACOGNITIE IN DE KLAS



- **Onbewust**

→ zonder metacognitieve kennis

- **Bewust**

→ kennen enkele EF/LS – maar niet echt gekozen en gepland

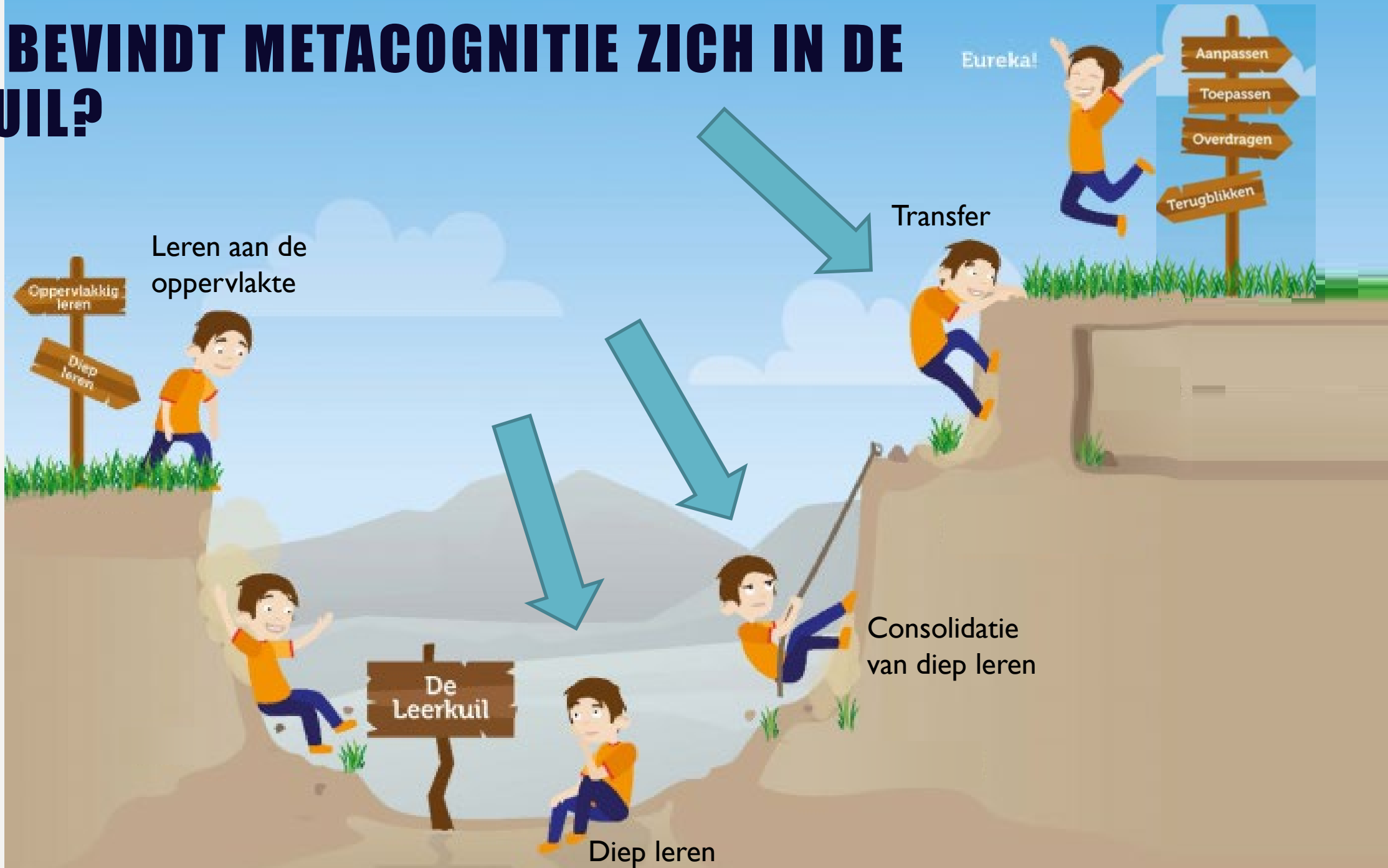
- **Strategisch**

→ werken planmatig – kennen EF/LS, ontwikkelen ze en zetten ze in

- **Reflectief**

→ denken na over hun leren – reflecteren – sturen bij

WAAR BEVINDT METACOGNITIE ZICH IN DE LEERKUIL?





OMDENKVRAAG:
Als je zeker wist dat het
zou lukken, welke stap
zou je dan zetten?

OM
DENKEN



Esther Heinze
Coördinator Tienerschool Bree
esther.heinze@telenet.be
0495/90.81.45

