

Terlouw & Passchier

## Drs. Dirma Terlouw, BSc.

Orthopedagoog  
Gezondheidszorgpsycholoog  
Kinder- en jeugdpsycholoog  
Onderwijskundige

Praktijk in Nieuwegein

Terlouw & Passchier

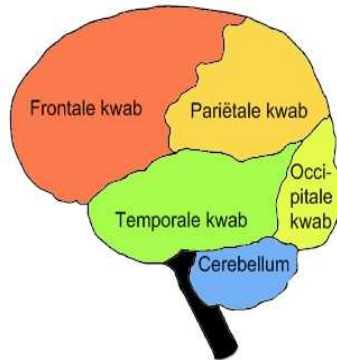
## Doel van de avond

Beter begrijpen van pubers/adolescenten

- Ingevulde vragenlijsten
- Het puberbrein
- Executieve functies
- Weten hoe te ondersteunen

Terlouw & Passchier

## Het puberbrein



Terlouw & Passchier



Terlouw & Passchier

## Executieve functies, definitie

Neuropsychologisch concept dat verwijst naar de hogere cognitieve processen die nodig zijn om activiteiten te plannen en te sturen.



Terlouw & Passchier

## Doen

Respons-inhibitie  
Emotieregulatie

Taakinitiatie  
Organisatie  
Doelgericht gedrag  
Flexibiliteit

## Denken

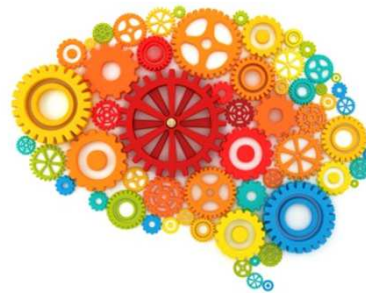
Werkgeheugen  
Volgehouden aandacht

Planning/prioritering  
Time management  
Meta cognitie

Terlouw & Passchier

## Werkgeheugen

De vaardigheid om informatie in het geheugen vast te houden bij het uitvoeren van complexe taken. Eerder geleerde vaardigheden of ervaringen toepassen in een actuele of toekomstige situatie.



Terlouw & Passchier

## Werkgeheugen

Leer manieren aan om informatie op te slaan, bijvoorbeeld in agenda's, aantekenschriften of mobieltjes. Geen losse papiertjes.

Blijvende herhaling is nodig: use it or lose it. Blijf de aanwijzingen vooral in het begin steeds geven.

Tips: alarm instellen; post-its op duidelijk zichtbare plaatsen; verbale geheugensteuntjes van anderen.

Terlouw & Passchier

## Respons-inhibitie

Vermogen om na te denken voor je iets doet. De vaardigheid om een reactie uit te stellen of tegen te houden, gebaseerd op het vermogen om verschillende factoren te beoordelen.

Terlouw & Passchier

## Respons-inhibitie

<b>GEEL</b>	<b>BLAUW</b>	<b>ORANJE</b>
<b>ZWART</b>	<b>ROOD</b>	<b>GROEN</b>
<b>PAARS</b>	<b>GEEL</b>	<b>ROOD</b>
<b>ORANJE</b>	<b>GROEN</b>	<b>ZWART</b>
<b>BLAUW</b>	<b>ROOD</b>	<b>PAARS</b>
<b>GROEN</b>	<b>BLAUW</b>	<b>ORANJE</b>

Terlouw & Passchier

## Respons-inhibitie

Vergroot de externe controle, beperk toegang tot plekken of situaties waarin het kind in de problemen kan komen.

Probeer een alternatieve reactie aan te leren.

Probeer de onderliggende behoefte te ontdekken en te beantwoorden.

Terlouw & Passchier

## Emotieregulatie

Het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren.

Terlouw & Passchier

## Emotieregulatie

Bewustwording van de eigen emoties en het aanleren van coping strategieën.

Mogelijke probleemsituaties voorbereiden of aanpassen.

Ontspanningsoefeningen of visualisatietechnieken bij faalangst.

Voordat het heftig wordt ingrijpen.

Terlouw & Passchier

## Volgehouden aandacht

De vaardigheid om aandacht te blijven schenken aan een opdracht of taak, ondanks afleiding, vermoeidheid of verveling.

Terlouw & Passchier

## Volgehouden aandacht

Taak in kleinere stukken verdelen.

Beloning (extern) in het vooruitzicht stellen, wanneer een deel van de taak af is.

Moment van de dag goed kiezen (als je al vermoeid bent, is een lange lastige opdracht moeilijker te voltooien).

Toezicht houden.

Terlouw & Passchier

## Taakinitiatie

Het vermogen om zonder dralen aan een taak te beginnen, op tijd en op een efficiënte wijze.



Terlouw & Passchier

## Taakinitiatie

Opsporen en voorkomen van uitstelgedrag op.

De eerste stappen aansturen of mee helpen.

Stappenplan vooraf maken.

Zorgen dat alles bij de hand ligt voor de opdracht.

Terlouw & Passchier

## Planning/prioritering

De vaardigheid om een plan te maken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. Aangevuld met de vaardigheid om te beslissen wat daarin belangrijk is en wat niet.

Terlouw & Passchier

## Planning/prioritering

Plan maken voor het volbrengen van een taak. Stroom diagram maken.

Deadlines stellen.

Grote opdrachten in kleinere opdrachten knippen en ook hier deadlines voor stellen.

Terlouw & Passchier

## Organisatie

Het vermogen om systemen te ontwikkelen en te onderhouden om op de hoogte te blijven van informatie of benodigde materialen.

Terlouw & Passchier

## Organisatie

Maak schema's.

Maak ordeningssystemen die visueel en eenvoudig zijn.

Post its gebruiken, stikers op mappen, kleurcoderingen.

Terlouw & Passchier



Terlouw &amp; Passchier

## Tijdmanagement

In kunnen schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die het beste kunt verdelen en hoe je een deadline kunt halen. Snappen dat tijd een belangrijke factor is.

Terlouw &amp; Passchier

## Tijdmanagement

	Dringend	Niet dringend
Belangrijk	I Crises Dringende problemen Projecten waarvoor een deadline geldt  <b>TIP: ZELF DOEN</b>	II Voorbereiding van taken Planning (o.a. van taken zonder deadline) Werken aan relaties Acquisitie Ontspanning  <b>TIP: INPLANNEN EN BEWAKEN</b>
Niet belangrijk	III Sommige telefoontjes, email Sommige post, sommige rapporten Bepaalde vergaderingen  <b>TIP: KORT TIJD GEVEN / DELEGEREN</b>	IV Kleispraatjes Irrelevante e-mail/post Sommige telefoontjes Tijverdrrijf, vluchtklussen  <b>TIP: NIET MEER DOEN, LOSLATEN</b>

Terlouw & Passchier

## Doelgericht gedrag

Het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door tegengestelde belangen.

Terlouw & Passchier

## Doelgericht gedrag

Doel moet zichtbaar zijn, bijvoorbeeld foto van iets waar voor gespaard wordt.

Bijhouden hoe dicht je het doel nadert, visueel maken van de vorderingen.

Doelen samen bepalen, gebruik tussendoelen.

Terlouw & Passchier

## Flexibiliteit

De vaardigheid om plannen te herzien bij belemmeringen, tegenslag, nieuwe informatie of fouten. Het gaat hierbij om aanpassing aan veranderende omstandigheden.

Terlouw & Passchier

## Flexibiliteit

Aanpassen aan de inflexibiliteit, zo veel mogelijk nieuwe dingen vermijden.

Als er wel veranderingen komen, tijdig voorbereiden.

Helpen met een nieuwe interpretatie van de situatie.

Terlouw & Passchier

## Metacognitie

Het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien. Om te bekijken hoe je een probleem hebt aangepakt. Zelfmonitoring en zelfevaluatie.

Terlouw & Passchier

## Meta-cognitie

Vragen stellen over hoe een oplossing gevonden is of gevonden kan worden.

Zichzelf een cijfer laten geven. Actief laten zijn in het beoordelen.

Vooraf laten nadenken waar het eindproduct aan moet voldoen.



Terlouw & Passchier

## Executieve Functies belangrijk?



Terlouw & Passchier

## Mindmap

Met veel informatie die dan weer gefotografeerd kan worden.