



**HEALTHCARE
ERGOTHERAPIE**



**tips om te groeien in
'PLANNING'**

1. Maak een huiswerkplan



Dit is een goede manier om te leren plannen zowel nu als later. De leerling moet enkele stappen doorlopen om een goed huiswerkplan te maken.

- Alle opdrachten noteren
- De materialen noteren
- Samen of de leerling alleen moet bepalen bij welke opdrachten hij hulp nodig heeft en wie deze hulp zal bieden
- De tijd per opdracht (ongeveer inschatten)



2. Bouw stapsgewijs de begeleiding af



Laat eerst de leerkracht/ouder een plan maken dat de leerling kan volgen. Vul de planning samen in. Bouw hierna de begeleiding af zodat het kind meer en meer zelf de planning gaat invullen.

Begin met het stellen van specifieke vragen waardoor de leerling gericht het plan gaat kunnen invullen. Schakel daarna over naar meer algemene vragen zodat de leerling zelf meer gaat moeten nadenken over het invullen van de planning. Naarmate de leerling meer en meer ervaring zal krijgen, kan je de verbale ondersteuning meer afbouwen. Zorg wel voor een structuur in het plannen zodat de leerling nadien zelf weet hoe hij de planning kan invullen.



3 • Zorg ervoor dat het plan gedetailleerd genoeg is maar wel realistisch is.



VERWEVEN MET 'EMOTIEREGULATIE'

Wanneer de planning te druk is, gaat de leerling zich er ook moeilijker aan kunnen houden en hierdoor ook stress ervaren (emotieregulatie). Als de leerling stress ervaart zal dit een invloed hebben op zowel de executieve functies planning maar ook op alle andere executieve functies (zie hiervoor het document ontwikkeling van executieve functies)



4 Deel grote opdrachten op in kleinere deeltjes.



De leerlingen gaan deze strategie later ook gebruiken als deze al werd gebruikt tijdens school.

Op deze manier kunnen de leerlingen zich beter concentreren op de kleinere deeltjes van de opdracht. De motivatie zal ook meer gestimuleerd worden aangezien de leerlingen niet alles in 1 keer moeten doen.

Hieraan kan je ook een beloningssysteem linken

Wanneer een leerling een aantal opdrachten heeft gedaan, dan kan hij/zij deze afvinken. Bij zoveel afgevinkte opdrachten, kan hij dan een beloning kiezen.



5. Maak gebruik van een checklist



-
-
-
-

Wat heb je nodig?
Wat moet je doen?
Hoeveel tijd heb ik nodig?
...



6. Maak gebruik van herinneringen in je gsm



Zet een herinnering in het agenda van je gsm een dag op voorhand en op de dag zelf ook.

Deze herinneringen ondersteunen het geheugen waardoor leerlingen minder vergeten.

Zo kunnen ze hun dag plannen rond bepaalde afspraken die ze op hebben staan en hebben een beter overzicht over de dagen die komen.



7. Maak eerst een globale planning



Maak eerst een globale planning van wat je moet doen en maak deze daarna specifiek op uur.

Het is makkelijker om een specifieke planning te maken wanneer je al een globale planning hebt opgesteld.



8 • Begin met de opdracht waar je het meeste tegenaan ziet



Begin met de opdracht waar je het meeste tegenaan kijkt. Op deze manier voorkom je uitstelgedrag.

Leerlingen zijn op deze manier meer gemotiveerd om de opdrachten nadien af te werken. Als het zwaarste werk achter de rug is, is het makkelijker om de rest af te maken.



9. • Neem eens een kijkje bij één van deze bronnen



VERWEVEN MET 'EXECUTIEVE FUNCTIES'

Dawson, P. & Guare, R. (2010). Hoofdstuk 1: Overzicht van executieve functies. In *Executieve functies bij kinderen en adolescenten* (pp.13-22). Hogrefe Uitgevers Bv.

Wijnen, N. (2020). Alles over gedrag. Opgehaald van www.allesovergedrag.nl.

samengesteld door Eva Sas

