

Onthoud- & Doekracht

Onthoud- & Doekracht *werkgeheugen*

- Kan spullen terugvinden.
- Onthoudt wat er is verteld/gezegd (ook een langere boodschap).
- Onthoud een instructie, ook als deze uit meerdere delen bestaat.
- Kan een instructie in het kort navertellen.

○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○



Buigkracht

Buigkracht *flexibiliteit*

- Weet een alternatief te bedenken als oplossing 1 niet werkt.
- Weet een alternatief te bedenken als een plan verandert.
- Kan ermee omgaan als er iets verandert (regels, afspraken).
- Begrijpt dat andere kinderen dingen op een andere manier kunnen doen.
- Kan zich verplaatsen in het standpunt van de ander.
- Kan goed schakelen van de ene activiteit naar de andere.

○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○



Stopkracht

Stopkracht *responsinhibitie*

- Denkt na voordat er iets gezegd wordt.
- Steekt hand op en wacht op de beurt.
- Kan op de beurt wachten.
- Kan omgaan met uitgestelde aandacht in het algemeen.
- Kan vragen 'bewaren', luistert instructies af, begint niet voortijdig.
- Geeft een goed overdacht antwoord.
- Zet door, ook als het moeilijker wordt.
- Wacht tot iemand is uitgesproken voordat hij/zij in actie komt.

○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○



Plan- & Regelkracht

Plan- & Regelkracht *planning & organisatie*

- Spullen worden op de daarvoor bestemde plek opgeborgen.
- Kan de week overzien.
- Heeft gevoel voor tijd.
- Heeft zicht op wat er eerst komt en wat daarna.
- Weet welke stappen ondernomen moeten worden om iets te voltooien.
- Kan prioriteiten stellen.
- Maakt een plannetje.
- Raakt geen spullen kwijt.
- Kan geordend werken (overzicht houden).

○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○



Tijdkracht

Tijdkracht *timemanagement*

- Is zich bewust van tijd.
- Kan tijd structuren, bijvoorbeeld door het opdelen van tijd.
- Heeft opdrachten op tijd af.
- Organiseert eigen handelen 'op tijd' om zo tijdig klaar te zijn met werk of opdrachten (tijdsdruk positief inzetten).

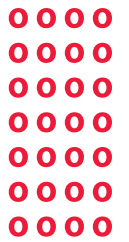
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○



Gevoelskracht

Gevoelskracht *emotieregulatie*

Herstelt na een teleurstelling.
Blijft rustig bij (grote) opdrachten die moeilijk zijn.
Blijft rustig bij kleine teleurstellingen.
Kan emoties van anderen lezen/aanvoelen.
Kan zich inleven in de gevoelens van een ander.
Kan emotieregulatoren effectief inzetten.
Is in staat om te praten over zijn/haar gevoelens.



Aandachtkracht

Aandachtkracht *volgehouden aandacht*

Heeft een goede focus, ook als taken saai zijn.
Stopt pas als het werk af is.
Is taakgericht, niet gevoelig voor afleiding.
Maakt werk af zonder tussendoor vragen te stellen.
Heeft zicht op de dingen die hem/haar afleiden en kan daarop anticiperen.
Kan verschillende aandachtsregulatoren effectief inzetten.



Doorzetkracht

Doorzetkracht *doelgericht doorzettingsvermogen*

Heeft het doel voor ogen.
Houdt moeilijke opdrachten vol.
Laat taakgericht gedrag zien.
Laat zich moed inspreken of coachen.
Kan zichzelf moed inspreken of coachen.
Kan een activiteit voor zichzelf leuker en aantrekkelijker maken.
Werkt netjes, raffelt het werk niet af.



Startkracht

Startkracht *taakinitiatie*

Begint zelf zonder aanmoediging aan de opdracht/taak.
Als de ene taak af is, lukt het om met de volgende taak te beginnen.
Neemt zelf initiatief, ook bij groepsactiviteiten.
Kan zichzelf aan het werk zetten als de leraar niet beschikbaar is.
Weet wanneer het juiste moment is om initiatief te nemen en pakt het ook.
Kan het initiatief herpakken na aandachtsverslapping of onderbreking.



Spiegelkracht

Spiegelkracht *metacognitie*

Kan kritisch naar eigen werk kijken.
Probeert het eerst zelf, voordat om hulp wordt gevraagd.
Is zich ervan bewust hoe anderen op zijn/haar gedrag reageren.
Kan reflecterende hulpvragen formuleren.
Kan bij problemen ook naar het eigen aandeel kijken.

