



Onthoud- & Doekracht

Onthoud- & Doekracht *werkgeheugen*

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

0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0



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.
- Kan vriendschappen sluiten en onderhouden.
- Kan ermee omgaan dat anderen in zijn/haar persoonlijke ruimte komen.

0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0



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.

0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0



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).
- Kan langetermijnplanningen maken.

0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0



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).

0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0



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.
- Kan werken in een 'flow', 'erin zitten'.

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



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.

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



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.
- Kan kritisch en objectief kijken naar het handelen van anderen.
- 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.
- Werkt netjes, raffelt het werk niet af.

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