

Uitleg over het werkgeheugen, het programma en de coaching.

” Het werkgeheugen is een belangrijke cognitieve functie die we dagelijks gebruiken en die ons in staat stelt dingen te onthouden gedurende een korte periode (een paar seconden). Het werkgeheugen kan omschreven worden als ”actieve concentratie”. Bij mensen vindt er constant interactie plaats met andere mensen en worden er constant handelingen uitgevoerd. De kwaliteit van wat we doen hangt af van hoe goed ons werkgeheugen functioneert. Hier volgen een paar voorbeelden van handelingen waarbij het werkgeheugen van belang is:

- Instructies onthouden en onthouden wat de volgende stap is bij handelingen die uit een opeenvolging van activiteiten bestaat
- Nieuwe dingen leren
- Lezen, begrijpen wat je net gelezen hebt en informatie selecteren
- Organiseren van het dagelijks leven, onthouden wat je mee moet nemen en onthouden wanneer bepaalde dingen plaatsvinden
- Luisteren naar andere mensen en op een gepaste manier reageren
- Dingen plannen en een goed tijdsbesef hebben
- impulsen onderdrukken

Zie ook de Werkgeheugen gids op de achterkant.

Hoe werkt de Cogmed Werkgeheugen Training ?

Cogmed RM is een software programma dat thuis kan worden gevolgd. Het maakt gebruik van verschillende oefeningen over een periode van vijf weken om het werkgeheugen te trainen in 25 trainingssessies. De training is cumulatief en past zich aan op het kind op een manier dat het niveau nooit te hoog komt te liggen. Wanneer het kind vooruitgang boekt, past het programma zich automatisch hierop aan en wordt het niveau wat moeilijker. Een groot deel van de training bestaat uit het steeds opnieuw herhalen van oefeningen. Dit zal onvermijdelijk leiden tot verveldheid en daarom is het nodig dat het kind vóór en tijdens de training wordt gemotiveerd door een trainingshulp. Een goede omgeving om in te trainen en een goede motivatie zijn van groot belang. De Cogmed Coach zal u helpen bij het opzetten van een beloningssysteem om zo de motivatie te bevorderen en zal regelmatig contact met u opnemen om u te motiveren een feedback te geven over de vorderingen van uw kind.

De Werkgeheugen Gids

Leeftijd	Werkgeheugen is cruciaal voor:	Tekenen dat het werkgeheugen training nodig heeft:
<p>0-18</p> <p>4-7</p> <p>7-12</p> <p>12-18</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alfabet leren • Concentreren op korte instructies zoals 'kom en poets je tanden' • Op de plaats blijven zitten voor het afmaken van verschillende dingen zoals een puzzel • Begrijpend lezen • Hoofdrekenen • Op een gepaste manier kunnen reageren in verschillende situaties zoals spelen op het schoolplein • Zelfstanding huiswerk maken • Activiteiten zoals dansles plannen en voorbereiden • Via verschillende stappen een rekenopgaven oplossen • Deelnemen aan teamporten (b.v. voetbal) • Begrijpt sociale aanwijzingen en kan gepast reageren op de sociale situatie • Verslagen schrijven 	<ul style="list-style-type: none"> • Lijkt het alfabet en getallen niet te willen leren • Kan zich niet lang genoeg concentreren om een instructie op te volgen • Flitst van het ene ding naar het andere Leest, maar kan niet begrijpen of onthouden wat hij/zij zojuist gelezen heeft • Problemen met het onthouden van rekenfeiten • Moeilijkheden met het deelnemen aan groepsactiviteiten (kan b.v. niet op de beurt wachten). • Maakt vriendjes maar kan ze niet houden. Kan niet beginnen met huiswerk zonder begeleiding • Vergeet dingen mee te nemen die essentieel zijn voor een bepaalde activiteit • Leest de opgave maar kan het niet terugbrengen tot kleinere stapjes om achter de oplossing te komen • Moeilijkheden met het begrijpen van de regels van het spel, zodoende geen echte 'teamspeler' Stoort gesprekken van anderen en kan niet goed naar mensen luisteren • Verslagen zijn kort, slordig en zitten niet goed in elkaar
18-24	<ul style="list-style-type: none"> • Behalen van het rijbewijs • Concentreren en volgen van gesprekken • Maken van en houden aan een planning, zoals het leren voor een toets • Deelnemen aan groepsactiviteiten van school 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemen met ruimtelijk besef en het lezen en opvolgen van verkeersaanwijzingen • Verandert plotseling van onderwerp en maakt irrelevante opmerkingen • Uitstellen om vervolgens de avond voor het examen alles erin proberen te stampen • Niet luisteren of deelnemen tijdens groepsactiviteiten • Valt in slaap of gedachtes dwalen af tijdens de lessen

