



# LEERLIJN EXECUTIEVE FUNCTIES PO

## HANDELINGSADVIEZEN VOOR OUDERS EN OPVOEDERS



Wegwijs Academie

Beste ouders en opvoeders,

Dit document is onderdeel van de Leerlijn Executieve Functies (LEF) en geschreven voor ouders en opvoeders van leerlingen van basisscholen die werken met de Leerlijn Executieve Functies (LEF).

Executieve functies zijn een verzamelnaam voor de vaardigheden die we nodig hebben om onze doelen te kunnen bereiken. Deze vaardigheden zijn van essentieel belang voor het leren. De LEF draagt ertoe bij de leerlingen efficiënt, sociaal en doelgericht te leren handelen. De leerlingen krijgen eigenaarschap over het eigen leerproces en ontwikkelen het reflectief vermogen.

De ontwikkeling van de executieve vaardigheden wordt gezien als een belangrijke voorspeller voor het toekomstig (school)succes van de leerling. Belangrijker nog dan IQ.

De executieve functies zijn dus enorm belangrijk voor het leren, voor het gedrag en voor de manier waarop kinderen hun doelen bereiken. De school van uw kind stimuleert de ontwikkeling van de vaardigheden die hierbij horen. Als ouder of opvoeder kunt u ook helpen bij de ontwikkeling van deze vaardigheden. Uw kind is erbij gebaat wanneer de ontwikkeling van de executieve vaardigheden ook vanuit de thuissituatie wordt gestimuleerd. In dit document staat wat de vaardigheden precies inhouden en op welke manier u uw kind thuis kunt helpen bij de ontwikkeling van deze vaardigheden. Dit noemen we 'handelingsadviezen'.

Voor het trainen van executieve functies is het van groot belang dat u niet alleen de handeling uitvoert, zoals het spelen van een spelletje of het bakken van een taart, maar dat u ook uitlegt wat uw kind hiervan leert. Uit onderzoek is gebleken dat het benoemen van wat er geleerd kan worden uiterst belangrijk is voor het leerproces.

Wanneer u vragen heeft over dit document of de manier waarop met de LEF op de school van uw kind wordt gewerkt, kunt u zich tot de school van uw kind wenden.

# EXECUTIEVE FUNCTIES THUIS



## MODEL EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN IN HET ONDERWIJS

Het model Executieve Vaardigheden in het Onderwijs, (EVO model), is speciaal gemaakt voor gebruik in het onderwijs. Binnen dit model onderscheiden we 6 domeinen waarbinnen de leerling zich kan ontwikkelen:

pag. 3	Planning en Organisatie	plannen, op tijd komen, ordenen, nakomen van afspraken, taak starten, efficiënt doorlopen en afmaken
pag. 4	Concentratie en Werkgeheugen	leeftijdskonforme aandachtsspanne, werkgeheugen, aandacht kunnen richten, vasthouden en verdelen
pag. 5	Impulsbeheersing en Emotieregulatie	emotieregulatie, ongewenst gedrag onderdrukken, anderen laten uitpraten, zelfbeheersing en impulsbeheersing
pag. 6	Motivatie en Doorzetten	zowel intrinsieke als extrinsieke motivatie, je tot een taak kunnen zetten en doorzettingsvermogen
pag. 7	Zelfbeeld en Metacognitie	reëel zelfbeeld, kunnen reflecteren op eigen gedrag, jezelf vertrouwen, kennis van eigen kunde
pag. 8	Flexibiliteit en Gedragsverandering	om kunnen gaan met tegenslag of verandering, kunnen anticiperen, samenwerken en creatieve opdrachten aangaan





## PLANNING EN ORGANISATIE

Onder plannen en organiseren verstaan we het plannen zelf, maar ook het kunnen ordenen van materialen, het kunnen nakomen van afspraken, het maken van een tijdsplanning, starten van taken, efficiënt aan een taak beginnen en doelen kunnen formuleren, het kunnen stellen van prioriteiten en timemanagement. Wanneer het onderdeel planning en organisatie goed ontwikkeld is, kunnen de cognitieve vermogens beter tot hun recht komen. Een goede planning en het nakomen van die planning in al haar facetten, is het halve werk! Toch hebben kinderen vaak nog veel sturing en hulp nodig bij het overzien van de taken.

Wat kunt u thuis doen voor de ontwikkeling van de executieve functie 'Planning en Organisatie':

- Besteed aandacht aan opruimen. Begin met het opruimen van het eigen bord en breid dit uit naar het afruimen van de tafel naar het opgeruimd houden van de eigen omgeving (kamer). Bij het doen van (kleine) klusjes leert uw kind in stappen een taak te volbrengen. Hierbij worden dezelfde hersenfuncties gebruikt als bij het plannen van leertaken. Een kind dat geregeld opruimt en oefent met de vaardigheid plannen en organiseren, kan dat op een later moment ook beter toepassen in de schoolse situatie.
- Laat het kind de eigen tas in- en uitpakken, zowel voor de dagelijkse zaken zoals het naar school gaan, alsook wanneer het kind op vakantie gaat. Door het doorlopen van een stappenplan, eventueel van een lijstje dat moet worden ingepakt, leert het kind gelijk ook te schakelen tussen taken en de aandacht bij de taak te houden.
- Geef het kind leeftijdsconforme klussen in huis, zoals het in- en uitruimen van de vaatwasser, gevouwen was in de kast leggen, stofzuigen of een boodschap doen. Uw kind leert bij het doen van dergelijke klussen niet alleen oog te hebben voor de eigen omgeving, maar voor het grotere geheel waarin het gezin functioneert.  
Voorbeelden van leeftijdsconforme klusjes:
  - 4 - 5 jaar: speelgoed opruimen, planten water geven, bord opruimen, helpen bij het koken (groenten schoonmaken), huisdieren voeren
  - 6 - 8 jaar: vaatwasser uitruimen, tafel afruimen, was ophangen, simpele gerechten waarbij geen vuur nodig is bereiden (salade)
  - 9 - 11 jaar: stofzuigen, dweilen, een boodschap doen, koekjes bakken, kamer opruimen, bed opmaken, eigen lunch klaarmaken
- Bak samen een taart of iets anders lekkers en neem het kind mee in de voorbereiding en planning. Welke stappen neem je eerst, voor de taart in de oven kan?
- Doe samen boodschappen, bedenk eerst wat er allemaal nodig is. Kijk in de kasten en koelkast wat er nog nodig is. Maak samen een lijstje en ga boodschappen doen. Ook tijdens het boodschappen doen kun je uitleggen dat het handig is een slimme route door de winkel te kiezen. Oudere kinderen kunnen zelf een lijstje maken en zelf naar de winkel voor een paar kleine boodschappen. Houd hierbij altijd rekening met de mate van zelfstandigheid van het kind. Ga eventueel wel mee naar de winkel, maar hou dan afstand, zodat het kind wel kan laten zien dat het het zelf kan.
- Laat het kind zelf de route uitstippelen wanneer je op bezoek gaat. Waar gaan jullie heen, hoe laat moet je daar zijn, hoe lang is het rijden, hoe weet je hoe je moet rijden, wat moet je allemaal doen voor je klaar bent voor vertrek?



## CONCENTRATIE EN WERKGEHEUGEN

Onder dit domein valt het kunnen concentreren, het kunnen focussen op één taak, het kunnen vasthouden van de aandacht voor een taak, het kunnen uitvoeren van taken die uit meerdere stappen bestaan, het kunnen putten uit kennis uit het langetermijngeheugen en dit te combineren met wat er op dat moment van het kind wordt gevraagd (werkgeheugen). Wanneer gedurende lange periode sprake is van verminderde concentratie zien we ook vaak een zwakker werkgeheugen bij kinderen. Deze kinderen hebben een korte aandachtsspanne, zijn snel afgeleid, kunnen hun aandacht minder goed richten, vasthouden en verdelen. Het zijn de kinderen die 'in hun eigen wereld' leven, die niet (lijken te) luisteren, lijken te dagdromen en waarbij informatie het ene oor in en het andere uit lijkt te gaan. Ze hebben last van afdwalende gedachten en associëren vaak enorm, waardoor ze dingen 'horen' die niet gezegd zijn of opdrachten anders hebben begrepen dan ze bedoeld waren.

Wat kunt u thuis doen voor de ontwikkeling van de executieve functie 'Concentratie en Werkgeheugen':

- Maak samen een lijstje van afleidende factoren. Waar denkt uw kind aan als het is afgeleid? Wat gaat het doen als het is afgeleid? Een lijstje geeft inzicht in wat er voor zorgt dat een kind sneller afgeleid is.
- Help kinderen een plan te bedenken voor het beperken van afleiding (nav het lijstje). Denk hierbij aan even de telefoon inleveren bij het huiswerk maken, huiswerk maken op een rustige plek of het maken van briefjes die het kind herinneren aan gemaakte afspraken.
- Laat kinderen droedels maken als zij een verhaal vertellen of juist even moeten wachten. Geef hen iets om handen. Dat helpt sommige kinderen juist om zich beter te concentreren op de taak die gedaan moet worden.
- Zorg dat de communicatie positief blijft. Vaak zien we bewegingsonrust als 'vervelend gedrag'. Deze bewegingsonrust heeft echter een functie: door te bewegen houdt het kind de hersenen juist alert (net als bij het droedelen). Als het kind niet mag bewegen en stil moet zitten, dwalen de gedachten soms juist sneller af. Zoals gezegd, het bewegen heeft dus een functie. Ze doen het niet expres. Het is de kunst om die bewegingsonrust op een goede manier te kaderen, zodat het niet storend is voor de omgeving.
- Om de concentratie in de klas te kunnen verbeteren zou het kind lopend of met de fiets naar school kunnen. Beweging zorgt ervoor dat de hersenen daarna beter in staat zijn zich te blijven concentreren.
- Ook thuis kunnen geheugen- en concentratiespelletjes worden gedaan. Denk aan memory, maar ook sommige andere spellen zorgen ervoor dat de concentratie en het werkgeheugen worden versterkt (Halli Galli, Speed of Vlotte Geesten bijvoorbeeld).
- Zorg dat de omgeving van het kind rustig is, zodat de afleidende prikkels worden beperkt.
- Laat het kind voldoende water drinken, een tekort aan water/vocht zorgt voor een verminderde concentratie.
- Laat het kind voldoende pauze nemen en spreek af wat hij/zij in de pauzes kan doen om daarna weer geconcentreerd aan de slag te gaan. Heeft het kind een verminderde concentratie, zorg dan dat de momenten dat het aan het werk is niet te lang zijn, dan is het niet meer effectief. In pauzes kan het kind even bewegen (trap op en af rennen).



## IMPULSBEHEERSING EN EMOTIEREGULATIE

Onder dit domein valt het kunnen onderdrukken van ongewenst gedrag, nadenken voor je iets doet (respons-inhibitie) en het reguleren van de emoties (weten in welke situatie welke emotie gepast is). Kinderen die dit lastig vinden kunnen zich moeilijk beheersen, zij vinden het lastig om te wachten op hun beurt, kunnen voor hun beurt praten, onderbreken anderen tijdens het praten of handelen vanuit een impuls zonder hierover eerst te hebben nagedacht. Wanneer kinderen in de puberteit komen, zullen zij enorm gebaat zijn bij een goede basis op het gebied van impulsbeheersing. In de puberteit ontwikkelt zich het emotiecentrum in de hersenen namelijk in razend tempo. Pubers zijn geneigd tot risicovol gedrag en gaan eerder voor een snelle beloning dan voor een beloning op de langere termijn. Wanneer de impulsbeheersing dan goed ontwikkeld is, kunnen zij een zo groot mogelijke weerstand bieden aan de wensen van het emotionele brein. Gebrek aan beheersing heeft dan ook grote invloed op allerlei verleidingen die kinderen in hun leven tegen zullen komen.

Wat kunt u thuis doen voor de ontwikkeling van de executieve functie 'Impulsbeheersing en Emotieregulatie':

- Wees thuis alert op het oefenen met uitgestelde aandacht. Laat uw kind gerust af en toe even wachten als u ergens mee bezig bent. Wil uw kind graag de aandacht wanneer u aan de telefoon bent? Maak hier duidelijke afspraken over en leef die afspraken consequent na. Wanneer uw kind toch even aandacht van u krijgt als u aan de telefoon bent, dan krijgt het kind in feite een beloning voor het gedrag en zal het kind u de volgende keer mogelijk weer onderbreken tijdens het telefoongesprek. Wees dus echt consequent.
- Doe thuis (gezelschaps-)spelletjes waarbij je de impulsen moet beheersen (bijvoorbeeld 'geen ja en nee' of Halli Galli). Het doen van spelletjes waarbij sprake is van winst of verlies is ook een goede oefening voor de emotieregulatie. Neem hierin het kind wel mee. Leg uit dat je teleurgesteld kunt zijn als je verliest. Bespreek het gedrag dat u graag zou willen zien als iets niet zo loopt als gehoopt. En leef dit gedrag ook voor.
- Wanneer een kind vaak boos wordt thuis, dan kan een handeling worden afgesproken die altijd eerst gedaan wordt voordat het kind boos wordt. Dat kan bijvoorbeeld tot 10 tellen zijn. Laat het kind dan hardop tot 10 tellen, zodat u ook weet dat het spanning opbouwt en u het kind kunt helpen de spanning te verminderen voor het boos wordt.
- Voor kinderen die lichamelijk actief zijn is het makkelijker om impulsen te beheersen. Vooral competitieve sporten zijn goed om te leren omgaan met het controleren van de impulsen.
- Kinderen die moeite hebben zich te beheersen kunnen vaak zelf tot de beste oplossingen komen. Ga op een rustig moment met elkaar in gesprek en geef het kind de ruimte zijn eigen oplossing te bedenken.
- Introduceer het principe 'stop - denk - doe' waarbij u afsprekt met uw kind dat het voordat het een beslissing neemt even stopt, nadenkt en dan pas een actie onderneemt. U kunt de stop - denk - doe - methode ook achteraf bespreken. Hou daarbij de communicatie altijd positief. Vraag bijvoorbeeld 'hoe had je deze situatie kunnen oplossen met de stop - denk - doe - methode?' Door dit regelmatig te vragen merkt u dat uw kind steeds meer vanuit deze methode gaat denken. Eerst achteraf, als het al is gebeurd en later steeds eerder in het proces.



## MOTIVATIE EN DOORZETTEN

Dit domein, zowel motivatie als het kunnen doorzetten, is enorm belangrijk voor het leren. Zonder motivatie en doorzettingsvermogen zal het kind niet tot leren (willen) komen. Om door te kunnen zetten en gemotiveerd aan de slag te kunnen gaan is het essentieel dat het kind de beschikking heeft over een (overwegend) positief zelfbeeld, zelfvertrouwen en zich niet uit het veld laat slaan door kleine tegenslag of teleurstelling. Zoals elk van de genoemde domeinen heeft een verminderde ontwikkeling van één van de domeinen invloed op de andere domeinen. Bij motivatie geldt deze verbondenheid nog extra. Motivatieverlies kan vele oorzaken hebben. Veelal komt het voort uit teleurstellingen, opgedaan in het verleden. Deze kunnen ontstaan zijn door het ontbreken van uitdagend materiaal of juist lesstof die te hoog gegrepen was. Om kinderen te motiveren is het belangrijk keuzes aan te bieden en hen in hun autonomie te ondersteunen. Wanneer kinderen eigenaar zijn van hun eigen 'probleem' en tot eigen, zelf bedachte oplossingen komen zullen zij sneller geneigd zijn hun doel te willen bereiken. Deze keuzes moeten bij de leeftijd en bij de taak passen. Aan extrinsieke motivatie, de motivatie die van buitenaf komt, zijn vaak negatieve effecten verbonden. Het is daarom zaak het kind intrinsiek te motiveren, dat wil zeggen het kind van binnenuit te motiveren taken te volbrengen. Deze intrinsieke motivatie kan wel ondersteund worden door een extrinsieke prikkel (beloning van buitenaf). Het kind heeft, naast het gevoel van autonomie, ook het gevoel van verbondenheid nodig. Verbondenheid met de leerkracht, met de groep en met het werk. Tot slot is het voor het kind belangrijk zich competent te voelen. Wanneer het kind het gevoel heeft het werk aan te kunnen, zal het meer gemotiveerd zijn het werk ook op te pakken. Naast de motivatie om taken te voltooien heeft het kind ook het doorzettingsvermogen nodig om de taak, ook bij tegenslag, te blijven uitvoeren tot deze voltooid is.

Wat kunt u thuis doen voor de ontwikkeling van de executieve functie 'Motivatie en Doorzetten':

- Zoek naar bezigheden die uw kind graag doet en probeer hier zoveel mogelijk op aan te sluiten. Dit doet u door bezigheden te combineren (bijvoorbeeld leuke muziek te draaien tijdens het uitruimen van de vaatwasser) of door de favoriete bezigheid als beloning in het vooruitzicht te stellen (na het uitruimen van de vaatwasser mag er gegamed worden).
- Geef kinderen thuis de verantwoordelijkheid voor de uitvoering van bepaalde taken. Laat hen bijvoorbeeld voor een huisdier zorgen of eens per week helpen bij het koken. Zoek naar iets dat de interesse van het kind heeft en wat het verder kan ontwikkelen. Denk eraan dat het kind gecompimenteerd wordt voor het doorzettingsvermogen tijdens het proces en niet zozeer voor het eindresultaat. Doorzettingsvermogen zit 'm niet in het eindproduct, maar in het proces naar dit eindproduct toe.
- Praat over wat kinderen motiveert en wat ze lastig vinden. Vraag hen wat zij nodig hebben om bepaalde taken die ze niet leuk vinden toch te volbrengen. Een open gesprek geeft vaak een hoop duidelijkheid.
- Praat over wat kinderen leuk vinden en wat ze goed kunnen. Bespreek ook wat zij kunnen doen met wat zij leuk vinden als ze dat verder uitbouwen. Zo leren ze een toekomstbeeld te creëren voor zichzelf en leren ze dat ze zich verder kunnen ontwikkelen.
- Voer open gesprekken over hoe uw kind de toekomst ziet. Over een half jaar, over 1 jaar, over 5 jaar of misschien wel over 10 jaar. Laat uw kind dromen. Niets is te gek.
- Bespreek een aantal taken die uw kind moet doen en bekijk samen of uw kind het gevoel heeft de taken aan te kunnen of dat het iets nodig heeft om de taak te kunnen volbrengen. Wat heeft uw kind nodig om de taak te volbrengen? Hoe zou uw kind zich voelen als de taak kan worden volbracht?



## ZELFBEELD EN METACOGNITIE

Onder dit domein verstaan we het kunnen vormen van een reëel zelfbeeld (jezelf dus niet onderschatten, maar jezelf ook niet overschatten) en het kunnen reflecteren op het eigen handelen. Metacognitie wordt ook wel het 'denken over het denken' genoemd. Het is het kunnen kijken naar jezelf, naar je eigen handelen, naar de stappen die je gezet hebt en naar de manier waarop je de stappen ook anders had kunnen zetten. Kinderen die te snel vinden dat ze iets al goed genoeg kunnen, hebben ook nog wat te leren/ontwikkelen op het gebied van zelfbeeld en metacognitie, net als kinderen die te snel denken dat ze iets niet kunnen, terwijl ze daartoe misschien wel in staat zouden kunnen zijn. Het kunnen reflecteren en leren van de reflectie is een groot goed. Te weinig succeservaringen kan leiden tot een laag zelfbeeld. Teveel complimenten die gericht zijn op het eindresultaat in plaats van op het proces, kunnen leiden tot een irreëel zelfbeeld. Evenals het (goedbedoeld) overnemen van taken, waarbij onbewust een signaal naar het kind wordt afgegeven dat er geen vertrouwen is dat het kind het zelf kan. Wil je het zelfbeeld versterken, zorg er dan voor dat kinderen regelmatig succes ervaren, door iets te doen waar ze zelf ook trots op zijn.

Wat kunt u thuis doen voor de ontwikkeling van de executieve functie 'Zelfbeeld en Metacognitie':

- Benoem mooie eigenschappen/uiterlijke kenmerken/fijne situaties op een vast moment op de dag, bijvoorbeeld voor het slapen gaan. Oefen dit door zelf mooie eigenschappen te benoemen van uw kind en laat ook uw kind mooie eigenschappen van zichzelf benoemen. Schrijf deze eigenschappen eventueel op, zodat jullie het samen nog eens kunnen nalezen.
- Maak een complimentenpot voor het hele gezin. Alle gezinsleden schrijven complimenten over elkaar op een briefje en stoppen dit in de pot. 's Avonds bij het eten mag iedereen een briefje uit de complimentenpot pakken en voorlezen. Zo krijgt iedereen complimenten en mag iedereen complimenten geven.
- Stel vragen vanuit het 'G-schema'. Stel dan eerst de volgende vragen: Wat is er gebeurd? Wat denk je dan als dat gebeurt? Wat voel je als je die gedachten hebt? Wat ga je doen als je zo voelt? En wat zijn de gevolgen van wat je doet? Wanneer een kind negatieve gedachten heeft is de uitkomst meestal ook negatief. Stel dan de vraag: Wil jij dat? Of wil je het anders? Wanneer het kind het anders (positiever) wil, dan kun je de volgende vragen samen doorlopen: Wat zou je wel graag willen? Welke gedachten zouden jou helpen om dat te bereiken? En als je die helpende gedachten denkt, hoe voel je je dan? En als je je zo voelt, wat ga je dan doen? En dan is het gevolg ook anders. In een notendop is dit het G-schema dat gebruikt wordt om van de kracht van helpende gedachten gebruik te leren maken.
- Voer gesprekken over hoe u kijkt naar bepaalde situaties. Doe dit zonder oordeel. Geef aan wat u voelt of denkt ergens bij en vraag uw kind om zijn of haar mening. Laat die mening ook onderbouwen met argumenten. Laat ruimte voor de argumenten en mening van uw kind. Deze hoeft niet hetzelfde te zijn als uw mening. Door het formuleren van argumenten leert uw kind wat het belangrijk vindt. Dit versterkt ook het denken over het denken, met andere woorden, de metacognitie.
- Bespreek welke positieve invloed uw kind heeft gehad op een bepaalde gebeurtenis. Wat was prettig, waarom was het gedrag of de bijdrage van uw kind zo prettig in die situatie? Benoem dit ook samen. Wat voelde uw kind daarbij? Had uw kind zelf ook in de gaten dat het een positieve invloed had op die situatie?
- Bespreek achteraf situaties die hebben plaatsgevonden en bedenk samen wat uw kind had kunnen doen om de situatie positief te beïnvloeden. Als u een aantal malen situaties besproken hebt achteraf, zal uw kind steeds beter weten op welke manier het in kan spelen op een aankomende situatie.
- Een super tip is, zelfs voor volwassenen, om je af te vragen wat je je beste vriend of vriendin zou adviseren te doen in een lastige situatie. We zijn vaak liever voor onze vrienden, dan voor onszelf. Is uw kind verdrietig, is er ruzie geweest, is uw kind boos of heeft zich een situatie voor gedaan waarbij uw kind zich onprettig voelt? Wat zou uw kind zijn of haar beste vriend of vriendin adviseren te doen? Dat advies is vaak het beste advies voor onszelf.



## FLEXIBILITEIT EN GEDRAGSVERANDERING

Onder dit domein valt het om kunnen gaan met tegenslag, om kunnen gaan met verandering, hierop kunnen anticiperen en hier niet van streek door raken. Kinderen die flexibel kunnen denken, zijn in staat feedback ter harte te nemen en een gedragsverandering te laten zien waar nodig. Kinderen die minder flexibel zijn, kunnen moeite hebben met lesovergangen of wijzigingen in het rooster, kunnen bepalend zijn in spel tijdens het buitenspelen, kunnen soms minder goed tot oplossingen komen of kunnen moeilijk omgaan met de overdaad aan prikkels in de klas. Thuis merkt u dit doordat uw kind moeite heeft met verandering in de dagstructuur of tegendraads gedrag laat zien wanneer plannen wijzigen. Kinderen die dit domein als ontwikkelpunt hebben kunnen vasthouden aan oude gewoonten en gebruiken en vinden het lastig om te gaan met feedback. Een gedragsverandering is hierdoor ook lastiger uit te voeren voor hen. Onder andere het domein 'zelfbeeld en metacognitie' verdient in veel gevallen ook aandacht. Door het werken aan ontwikkeling in beide domeinen kan toegewerkt worden naar gedragsverandering en een flexibeler houding bijvoorbeeld in conflicten.

Wat kunt u thuis doen voor de ontwikkeling van de executieve functie 'Flexibiliteit en Gedragsverandering':

- Doe thuis spelletjes die een beroep doen op de flexibiliteit. Bijvoorbeeld het spel 'Mysterieus figuur'. Dit is een spel voor 2 of meer deelnemers. Elke deelnemer krijgt een langwerpig papiertje. Vouw dit papiertje in 3en. Elke deelnemer heeft een eigen papiertje. Elke deelnemer tekent nu bovenin een hoofd met nek. Sla net boven het laatste streepje van de nek de bladzijde om, zodat op het volgende vlak nog net de streepjes van de nek te zien zijn. Draai het papiertje naar rechts door, teken nu de romp tot aan de heupen, sla het papiertje weer om zodat alleen de streepjes op het laatste tekenvlak te zien zijn, schuif het papiertje weer door. Teken nu de benen en de voeten. Dan kan het papiertje worden opgevouwen. Je hebt nu een tekening waaraan 3 verschillende mensen hebben meegeholpen.
- Maak, zonder te praten en zonder van tevoren met elkaar af te stemmen, samen een tekening. Het kan best lastig zijn voor uw kind als de tekening anders wordt dan het kind in het hoofd had. Bespreek dit ook, dat het een oefening is om juist te leren omgaan met dingen die anders lopen.
- Oefen met spontane uitjes. Begin klein als het kind daar veel moeite mee heeft. Geef, als uw kind dat echt nog lastig vindt, van tevoren aan dat u samen met uw kind wilt gaan oefenen. Leg ook uit waarom u dit graag wilt oefenen met uw kind en wat het voordeel voor uw kind is als het beter kan omgaan met onverwachte situaties.
- Maak thuis een stoplicht waarop het kind dagelijks kan aangeven hoe het met de spanning was die dag op school of juist thuis. Praat hier samen even over en bedenk manieren waarop het kind de spanning een volgende keer kan voorkomen en, wanneer dat niet lukt, kan kwijtraken. We noemen dit een spanningsmeter. Hiervan kun je ook een emotiemeter, angstmeter of juist een vrolijkheidsmeter maken.
- Maak samen een overzicht van handelingen die het kind kan doen als het merkt dat het overprikkeld raakt. Denk hierbij aan rustige muziek luisteren, even een boekje lezen, een rondje lopen etc. De volgende keer dat uw kind spanning ervaart kan het iets kiezen van het lijstje, om de spanning kwijt te raken.
- Doe ontspanningsoefeningen met uw kind. Dit kan een ademhalingsoefening zijn of een oefening waarbij het kind denkt aan een fijne plek, waar alles en iedereen is die het kind graag op die fijne plek zou willen hebben en zien. Van ontspanningsoefeningen is bekend dat het kind stoffen aanmaakt in de hersenen, die bij kunnen dragen aan een prettig en rustig gevoel.





## SLOTWOORD

Kinderen leren elke dag weer meer over gedrag. Ze zijn nog volop in ontwikkeling. Leren is een proces. Soms een langdurig proces. De hersenen leggen steeds nieuwe verbindingen aan en oude verbindingen worden 'gesnoeid'. Het maken van nieuwe verbindingen kost vooral tijd en veel herhaling. Kinderen leren iets dan ook niet in één keer en moeten hier vaak veel en lang voor oefenen. Zeker als het een onderdeel betreft dat ze lastig vinden of waar ze niet graag aan werken.

We geven nog een aantal tips waarmee u de kans op het bekijken van nieuw geleerde informatie vergroot:

- Vertel altijd waar u aan werkt wanneer u oefeningen doet met uw kind. Uw kind begrijpt dan beter welke vaardigheden worden ontwikkeld en kan dit op een later moment en in een andere situatie ook beter toepassen.
- Zorg dat de doelen die u met en voor uw kind stelt haalbaar zijn, binnen een relatief kort tijdsbestek. Zijn de doelen die u met uw kind maakt meer lange termijn doelen? Dan kunt u deze doelen onderverdelen in kleinere doelen. Zo kunt u samen vaker een feestje vieren en daarmee dus successen behalen. Want successen zorgen ervoor dat we de motivatie behouden om te blijven leren.
- Laat uw kind leren door te doen, door mee te maken, door te proberen. De hersenen zullen zo in een later stadium ook beter in staat zijn de gevolgen in te kunnen schatten van de daden.
- Bied een veilig leeromgeving. Dat wil zeggen dat u zich goed realiseert dat uw kind nog MAG leren. Uw kind hoeft niet alles perfect te doen, uw kind hoeft niet perfect te zijn. Uw kind mag zijn wie het is en binnen dat kader leren en zich ontwikkelen.
- Reflecteer door vanuit uzelf te spreken. Gebruik hierbij de 'ik-boodschap'. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik merk dat je het lastig vindt om te wachten op je beurt'. Geef vervolgens aan wat u van uw kind verwacht, vanuit uw eigen perspectief: 'Ik vind het fijn als ik mijn telefoongesprek even af kan maken, zonder gestoord te worden.' En geef tot slot een oplossing: 'Laten we samen bedenken wat er nodig is om volgende keer rustig te kunnen wachten tot ik klaar ben met bellen.'
- 'Vroeger' was het zo gek nog niet. U kent vast de regel van de 3 R-en: Rust, Reinheid en Regelmaat. Voor elk kind geldt dat dit dé oplossing is bij situaties van boosheid, stress, verdriet of andere (heftige) emotie.
  - RUST: Even terug naar de kern, eerst de rust bewaren, prikkels reduceren.
  - REINHEID: niet alleen de hygiëne zelf, maar ook een schone, opgeruimde omgeving waarin de juiste mensen aanwezig zijn.
  - REGELMAAT: routine, voorspelbaarheid en duidelijkheid.Wanneer deze 3 R-en weer op orde zijn, dan kunt u samen met uw kind weer werken en ontwikkelen. Hersenen blokkeren voor ontwikkeling wanneer er teveel stresshormoon wordt aangemaakt. Terug naar de 3 R-en is dan dus het antwoord.
- Geef uw kind bij de leeftijd passende taken. Dit vergroot het zelfvertrouwen, het verantwoordelijkheidsgevoel en het doorzettingsvermogen.
- Durf consequent te zijn. Uw liefde uit zich niet in het toegeven, maar juist in het durven stellen van (reële) kaders, waarin uw kind de vrijheid krijgt zich te bewegen. Uw kind is voortdurend op zoek naar zekerheid en zal in uw consequent handelen de veiligheid vinden die het nodig heeft.

*Dit document is onderdeel van de Leerlijn Executieve Functies voor Primair Onderwijs en opgesteld door Wegwijs Counselling & Coaching, thans handelende onder de naam Wegwijs Academie. Er rust auteursrecht op dit document.*