

## Doe-ditjes en voorzeggertjes voor ouders voor executieve vaardigheden

### *'Hoe kan ik als ouder de executieve vaardigheden van mijn kind versterken?'*

Uiteraard stellen ouders mij deze vraag niet. Maar wel vragen zoals 'hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn kind zijn zaakjes op orde heeft?' of 'Hoe kan ik mijn kind helpen zelfstandiger te worden?' of 'Hoe kan ik mijn kind helpen als hij huiswerk moet doen?' Dit zijn vragen die terug te voeren zijn op het executief functioneren, ofwel ons vermogen om onszelf aan te sturen, ook wel regelfuncties of uitvoerende functies genoemd.

Maar hoe en wat kun je doen als ouders? Ik help je graag door tips te geven 'hoe' je dat kunt doen, de doe-ditjes. En door inzicht te geven in 'wat' je tegen jouw kind(eren) kunt zeggen in verschillende situaties, de voorzeggertjes. Ik deel dit open, zodat iedere ouder hiervan kan profiteren, maar de inhoud landt natuurlijk beter als ik, of één van mijn collega's, je in één of aantal online consulten op weg heb geholpen. Op de laatste pagina vind je hierover meer informatie.

Leraren zullen deze vragen van ouders herkennen. Daardoor is dit document ook voor leraren zinvol, bijvoorbeeld als ze ouders adviseren om de executieve vaardigheden te versterken. Er is ook een document DOE-DITJES en VOORZEGGERTJES voor leraren beschikbaar. Daar sluit dit document bij aan.

### Executieve vaardigheden

Executieve vaardigheden worden ook wel de regelfuncties of de uitvoerende functies genoemd. Simpel gezegd gaat het over het handen en voeten kunnen geven aan dingen. Deze vaardigheden ontwikkelen kinderen tot ver in de adolescentie. Tot zo'n jaar of 25 ongeveer. Dat jonge kinderen hier moeite mee hebben, is dus helemaal niet gek. Zij moeten het nog leren. Daar hoort fouten maken bij.

Er zijn verschillende executieve vaardigheden. In dit document wordt stilgestaan bij de 11 executieve functies zoals deze beschreven worden in uitgaven van Peg Dawson en Richard Guare.



De vaardigheid	De naam
Het geheugen dat je inzet als je tegelijkertijd iets moet onthouden en doen, maar ook in als je 'oude kennis' moet gebruiken in een nieuwe situatie.	Werkgeheugen
Het vermogen om jezelf in te houden en na te denken voordat je doet.	Impulscontrole
Het vermogen om te schakelen van het een naar het ander, meerdere oplossingen weten voor een probleem.	Cognitieve flexibiliteit
Een plan kunnen maken, weten wat prioriteit heeft, een plan kunnen volgen en bijstellen.	Planning
Regelen wat je nodig hebt en het overzicht houden. Zien wat er moet gebeuren.	Organisatie
Het vermogen om dingen op tijd te plannen en met tijdsdoelen te werken	Time-management
Het vermogen om te starten, jezelf 'aan' te zetten, het initiatief te nemen.	Taakinitiatie
Het vermogen om de aandacht voor langere tijd vast te houden.	Volgehouden Aandacht
Een doel voor ogen hebben, vastberaden zijn om dit doel te bereiken en daarbij motiverende zelfspraak te hanteren.	Doelgericht doorzettingsvermogen
Het vermogen om emoties te (her)kennen, deze te controleren en te reguleren.	Emotieregulatie
Het vermogen tot zelfevaluatie en zelfreflectie. Zelfkennis en 'denken over denken'.	Metacognitie

### Praten over executieve vaardigheden?

Jazeker! We weten dat dat kan helpen bij het versterken ervan. We gebruiken onze executieve vaardigheden altijd en overal. Dat betekent dat je er bij jouw kind(eren) gedurende de dag een beroep op doet. Als je hem/haar vraagt op te ruimen, als je vraagt goed naar je te luisteren, als je een opdracht geeft die moet worden uitgevoerd, enzovoorts.

### Je doet al veel!

Veel van de DOE-DITJES doe je misschien al! Als ouders ben je dag in dag uit bezig met het sturen van jouw kind(eren). Er zullen wellicht ook DOE-DITJES zijn die je nog niet kende. Verken deze en kijk wat het doet met/bij jouw kind(eren).



### Schep de juiste voorwaarden

De executieve vaardigheden ontwikkelen zich nog beter onder de juiste omstandigheden. Ze staan hier op een rijtje:

- Bied 'rijk' en veelzijdig speelgoed aan. Heb je het niet breed? Bij de kringloop of op een rommelmarkt kun je leuk slagen. Bij de speel-o-theek kun je speelgoed lenen.
- Lees veel voor en praat er samen over.
- Stimuleer spel en spelen (en niet verrassend: vermijd zoveel mogelijk schermpjes).
- Speel samen (bijvoorbeeld: van rollenspel tot spelletjes).
- Maak muziek.
- Beweeg.
- Laat je kind(eren) veel buiten spelen.

Inkoppertjes wellicht. Weet dat ze ook belangrijk zijn voor het ontwikkelen van de executieve functies!

### Gebruik een taal

Om jouw kind(eren) goed te ondersteunen en te helpen, heb je wel een taal nodig. Een taal om met jouw kind over de executieve vaardigheden te kunnen spreken op een manier die begrijpelijk voor ze is. Een EF-taal dus. Er zijn er verschillende op de markt. Vraag eerst eens op school of er al een EF-taal gehanteerd wordt. Zo ja? Dan is het handig daarbij aan te sluiten.

[EF's2therescue](#) beschreven in Executieve functies bij kinderen en adolescenten, Dawson & Guare (2019) → in de Nederlandse uitgave worden de Nederlandse personages genoemd (metaforen met begrippen)

[Breinkrachten](#) uit Breinhelden van B. Herrewijn e.a. (volledig onderwijsprogramma)

[Luchthavenmetafoor](#) van Leren Leren Nederland (gesprekskaarten en toolbox)

[Bootmetafoor](#) van Zien in de Klas (kaarten met op elke kaart een spel)

[Autometafoor](#) van Ans Ramaut (spel, hulpwaaiers, lespakket)

### Zo! Heb je een taal? Lees dan de rest!



Let op: in dit document wordt de officiële benaming van de verschillende executieve vaardigheden gebruikt. Vervang deze door de begrippen van de 'taal' die jij gekozen hebt. Daarvoor moet je soms wat spelen met taal en hoe je het zegt.



# DOE-DITJES

Hieronder volgt een opsomming van een aantal DOE-DITJES die je als ouder (waarschijnlijk al) doet of kunt doen, maar waarvan je mogelijk nog niet weet op welke executieve vaardigheden ze een beroep doen. Soms moet je het DOE-DITJE aanpassen aan de leeftijd van jouw kind. Niet alles is voor elke leeftijd relevant.

Vink het eerste hokje af als je dit al doet, vink het tweede hokje af als je er ook EF-taal bij gebruikt.

## WERKGEHEUGEN!

Hanteer voordoen – nadoen om nieuwe dingen aan te leren

Grijp terug op regels en afspraken ('Wat is de afspraak over.....?')

Herhaal de opdracht die je hebt gegeven. Leer je kind dit te herhalen.

Benoem na het geven van de boodschap of opdracht kort de kern

Vat samen (in kernwoorden, kernstappen) wat is gezegd en leer je kind dat uiteindelijk te doen

Oefening baart kunst – bied ruimte voor veel oefenen, proberen, fouten maken, herhalen

Gebruik liedjes / rijmpjes / versjes / dansjes / ezelsbruggetjes om routines en 'weetjes' in te slijpen

## IMPULSCONTROLE!

Hanteer een stiltegebaar / stopgebaar

Beloon gewenst gedrag

Leer je kind nadenken voordat hij/zij doet (tot 10 tellen)

Vraag jouw kind zijn/haar rustige stem te gebruiken



Leer jouw kind omgaan met uitgestelde aandacht

Bied tijd om emoties te laten zakken

Bied gelegenheid om energie kwijt te kunnen

Leer je kind 'nee = nee', zo leert hij/zij grenzen kennen

Leer jouw kind 'verstandig' te reageren (dus niet: sla/schop maar terug)

Verminder externe afleiders / prikkels (waaronder schermtijdregels)

Negeer door je heen praten, aan je kleding trekken of andere manier van ongewenst aandacht vragen

### COGNITIEVE FLEXIBILITEIT!

Hanteer duidelijk regels en afspraken en baken deze af

Wees duidelijk en navolgbaar in wat je zegt

Als er extra uitleg / toelichting nodig is, bied deze dan

Vertel hoe de dag eruit zal gaan zien, maak eventueel visueel op een planbord

Verminder externe afleiders / prikkels (tegen een 'te vol hoofd')

Kondig veranderingen aan, en model ook hoe jij omgaat met veranderingen

Schep duidelijke verwachtingen (jouw kind moet weten waar hij/zij aan toe is, voeg daad bij het woord)

Bied tijd om te schakelen en bijkomende emoties te laten zakken

Laat je kind spelen met speelgoed waarbij rollenspel centraal staat (Playmobile, Polly Pocket, Barbies, verkleden)

Hanteer het principe 'maak af'. Bijvoorbeeld: maak het verhaal af, maak de zin af, neem de opdracht over en maak af.



## PLANNING!

Leer je kind de stappen te benoemen bij activiteiten

Gebruik een planbord of gezinskalender en sta er elke dag even kort bij stil

Vat samen (in kernwoorden, kernstappen) wat is gezegd en leer je kind dat uiteindelijk zelf te doen

Leer je kind opruimen: jonge kinderen samen, iets oudere kinderen zelf op aanwijzing van jou, in de bovenbouw: zelf.

Leer je kind benodigheden te benoemen (bijv. wat neem je mee uit logeren?) en opschrijven (boodschappenlijstje)

Leer je kind een opruim- en schoonmaakroutine (eerst dit, dan dat), eventueel met liedje

Leer je kind goed na te denken over de eerste stap (wat doe je eerst?)

Laat je kind spelen met speelgoed waarbij een strategie handig / nodig is (puzzels, spelletjes etc.)

Bied stappenkaarten (voor jonge kinderen: bijv. stappen van aankleden, voor oudere kinderen: bijv. controlestappen voor huiswerk)

Laat je kind spelen met speelgoed waarbij er stap voor stap tot iets wordt toegewerkt (bijvoorbeeld legoën aan de hand van het bouwboekje)

## ORGANISATIE!

Leer dat dingen een vaste plek hebben waar je ze kunt opruimen en vinden

Leer routines aan (eerst dit, dan dat) voor opruimen, schoonmaken, ochtend- en avondritueel etc.

Leer jouw kind om prioriteiten te stellen (Wat moet nu, wat kan later?)

Laat helpen bij klusjes in huis (tafel dekken, was opvouwen, oud papier / glas wegbrengen)

Leer jouw kind het S-O-O principe: Sorteren en Ordenen zorgt voor Overzicht





Laat jouw kind dingen veel zelf regelen en zelf doen (zelf hapje en drankje in tas, zelf uitnodigingen voor partijtje maken/schrijven, etc.), uiteraard onder begeleiding.

Leer een 'dit-heb-ik-nodig-lijstje' of 'to-do-lijstje' te maken en gebruiken (bij jonge kinderen: maak visueel, opnoemen kan ook)

### TIME-MANAGEMENT!

Leer je kind de tijd te bewaken

Doe voor hoe jij de tijd bewaakt (iets doen, tijd checken, iets doen, tijd checken, enzovoorts)

Gebruik een planbord of gezinskalender en sta er elke dag even kort bij stil (eerst dit, daarna dat, als we zus hebben gedaan, doen we zo)

Leer je kind tijdschattingen maken (Hoe lang heb je nodig om...?)

Leer je kind een tijdplan te maken (opdelen van de taak tegen tijd)

Besteed thuis veel aandacht aan klokkijken (eerst analoog, dan digitaal)

Besteed ook bewust aandacht aan tijdafspraken (hoe laat ben je thuis?) en het eraan houden

Laat kinderen buiten spelen met een tijdafpraak dat ze om de 'zoveel tijd' even 'hun neus komen laten zien'.

Gebruik verschillende tijdsaanduiders (timers, zandlopers, wekkers, horloge, wekkers die wakkertijd en slaaptijd aanduiden)

### TAAKINITIATIE!

Laat dingen die je zegt dat jouw kind moet doen herhalen

Wijs jouw kind op een actieve lichaamshouding / zithouding

Ondersteun bij het maken van een plan

Bied tijd om voor te bereiden



Duid het startmoment expliciet

Gebruik motiverende taal om jouw kind 'aan' te zetten

Laat jouw kind eens de leider zijn, zodat hij/zij initiatief moet nemen en anderen moet zeggen wat ze moeten doen.

Laat jouw kind de eerste stap benoemen van dingen die hij/zij moet doen

Ondersteun jouw kind zodat hij /zij goed kan beginnen met een taak / opdracht / klusje

### AANDACHT!

Leer je kind om te gaan met uitgestelde aandacht.

Geef zelf aandacht aan je kind met je ogen, je oren en je lijf.

Beloon 'goede' aandacht met een compliment

Speel spelletjes, maak puzzels of doe samen iets creatiefs.

Hanteer luisterregels (aankijken, speelgoed/schermpje aan de kant)

Leer je kind zichzelf te vermaken. Leer je kind dit steeds langer vol te houden. Neem zelf steeds meer stap terug.

Geef het goede voorbeeld: luister zelf met aandacht, leg boek/schermpje/ oid zelf ook weg

Leer de pomodoro techniek (zie Google) aan om met aandacht huiswerk te maken of te leren voor een toets

Gebruik rustgevende muziek voor momenten waar een langere concentratie nodig is

Leer je kind te luisteren tot iemand is uitgesproken (en niet te onderbreken).

### DOELGERICHT DOORZETTINGSVERMOGEN!

Model doorzetgedrag

Gebruik taal die aanmoedigt (Je kunt het, Even doorbijten en dan ben je er etc.)





Geef 'eerlijke/verdiende' complimenten en opbouwende kritiek

Deel taken waartegen op wordt gezien in kleine stapjes en maak er een afvinklijstje bij.

'Belonen' van doorzetgedrag / 'feestje vieren' als doel behaald is.

### EMOTIEREGULATIE!

Stel de 'hoe zou jij je voelen als .....'- vraag (bijv. n.a.v. nieuws)

Spreek ruzies uit met elkaar

Speel emotiespelletjes (Google).

Praat over emoties. Vertel over hoe jij als kind, maar ook nu als volwassene daarmee omgaat.

Maak afspraken met alle gezinsleden over 'afkoelers' en 'afkoeltijd' bij frustratie en boosheid

Maak gebruik van kaartjes met plaatjes van emoties om emoties te (leren) herkennen

### METACOGNITIE!

Leer je kind werken met checklistjes.

Geef positieve feedback en leer ze dat ook te geven.

Vraag je kind 'wat heb je hiervan geleerd?'

Laat je kind zichzelf controleren ('heb ik alles in mijn tas?', 'heb ik alles bij me?', 'is het netjes zo?' etc.)

Leer je kind nadenken over wat 'een volgende keer anders kan' of 'wat werkte wel en wat werkte niet'.

Leer je kind te kijken naar zijn/haar eigen aandeel en wat dat doet met anderen



# VOORZEGGERTJES

Hieronder staan voorzeggertjes op rij voor verschillende situaties. Het zijn voorbeelden. Daag jezelf uit om deze voorzeggertjes om te buigen naar hoe het bruikbaar zou zijn voor thuis. En koppel het ook aan jouw gekozen 'taal'. Om duidelijk te maken wat bedoeld wordt, is elk voorbeeld wat taliger en uitvoeriger beschreven dan je het waarschijnlijk in de praktijk zal zeggen. Ook is gebruik gemaakt van de officiële benamingen waardoor het wat formeler klinkt. Hopelijk kun je hier doorheen kijken. Vertaal het naar jouw EF-taal.



## Als je iets uitlegt wat onthouden moet worden:

- *'Jij moet X doen. Om je werkgeheugen te helpen schrijven we stappen/denkstappen op. Dan zit je hoofd niet zo vol en kun je ook controleren of je alles gedaan hebt.'*
- *'Ik herhaal nog even wat we gaan doen / jij moet doen en dan laat ik jou het herhalen.....dat helpt jouw werkgeheugen'*
- Praat niet aan één stuk, maar neem even een adempauze. Laat wat je gezegd hebt even landen bij jouw kind. Zeg bijvoorbeeld:
  - o *'Denk even na over wat ik net heb verteld, dat helpt jouw [werkgeheugen, aandacht/focus etc]'*
  - o *'Schrijf het maar even op. Dat ondersteunt jouw werkgeheugen, zodat je straks snel weet wat je moet doen, maar het ondersteunt ook jouw vaardigheden op het gebied van planning en organisatie, zodat je makkelijker en sneller een plannetje kunt maken en de spullen kunt regelen die je nodig hebt. Je hebt zo meer overzicht.'*
- Koppel aan de zintuigen  
Bijvoorbeeld:
  - o *'Ik ga vertellen wat we gaan doen, daar heb je jouw Oren-werkgeheugen voor nodig en ik ga laten zien wat je moet doen, daar is Ogen-werkgeheugen voor nodig.'*
  - o *'Ik zie dat ik jouw Oren-aandacht/focus en Ogen-aandacht/focus nog niet heb'. (En bij onderuitgezakte kinderen: 'En jouw Lijf-aandacht/focus (nog) niet.)'*



## Als het ene stopt en het andere moet beginnen of als er iets verandert:

- Eindig het ene eerst 'goed' voordat je aan de ander begint. Doe dat door het expliciet te benoemen, bijvoorbeeld: *'Ik zie dat je X hebt gedaan. Dat is goed. Dat taakje/klusje o.i.d. is nu klaar* (applaus, juich, uiting van blijdschap).' Dit is goed voor de cognitieve flexibiliteit: schakelen van het een naar het ander heeft ook even tijd nodig. Dit kun je ook benoemen: *'we hebben net [activiteit] afgerond, we gebruiken onze cognitieve flexibiliteit en schakelen over naar [volgende activiteit]'*. Start daarna expliciet het volgende, bijvoorbeeld door te zeggen *'nu we X klaar hebben, kunnen we overschakelen [cognitieve flexibiliteit] naar het volgende. Laten we eens kijken, wat gaan we doen? Wat is stap 1? [taakiniciatie]*.
- Als er dingen veranderingen of anders lopen dan verwacht dan kun je zeggen:
  - o *'O jee, het gaat even anders dan ik had gedacht, we moeten even schakelen, flexibel zijn en iets anders verzinnen'*.
  - o *'Ik vind het ook moeilijk als iets anders gaat dan ik dacht. Ik voel me dan X. Ik ga niet bij de pakken neerzitten [doelgericht doorzettingsvermogen] en ik bedenk een ander plan [planning ten behoeve van cognitieve flexibiliteit en emotieregulatie]*.
  - o *'Strakjes gaat X niet door. We hebben onze planning en organisatie even nodig om wat nieuws te bedenken'*.

## Ordelijk en netjes zijn:

- *'Als je netjes en geordend werkt heb je meer overzicht. Dat hoort bij .....? (planning en organisatie)'*
- *'In deze laatste paar minuutjes wil ik dat je even je kamer rondkijkt. Ik zie wat dingen die nog niet op het juiste plekje liggen. Ruim die maar op, dan is het weer netjes georganiseerd'*.
- Geef zelf het goede voorbeeld (opgeruimd huis, overzichtelijke indeling in kasten etc), maar model / verbaliseer ook als het even niet goed gaat:
  - o *'O jee, wat is het een rommel hier, zo mis ik overzicht en dat helpt niet als ik iets moet plannen of organiseren. Dat ga ik zo eerst eens opruimen. Is het bij jouw werkplek / op jouw kamer netjes?'*
  - o *'Kijk het staat hier.....maar hey, ik zie allemaal tekeningetjes. Dat leidt jou af. Dat is niet goed voor de aandacht'*.





- *'Als je merkt dat je tekeningetjes wil maken in je huiswerkschrift, en stoppen lukt niet, pak dan een kladblaadje. Zo blijft je werk netjes en is het ook veel makkelijker om dingen terug te lezen en terug te zoeken. Zo help je jouw werkgeheugen (het werk blijft overzichtelijk waardoor nalezen makkelijk is) en aandacht/focus (je raakt niet afgeleid door de tekeningetjes).'*
- Leer jouw kind: sorteren (kleur bij kleur, soort bij soort etc) en ordenen (wat eerst en wat daarna) = overzicht (te onthouden: S00). Zeg bijvoorbeeld:
  - o *'Als je de puzzel wil maken, is het handig als je eerst de stukjes sorteert. Kijk zo, doe de kantjes bij elkaar en de hoekjes, sorteer de rest op kleur. Begin dan met het puzzelen van de kanten. En werk zo verder. Met dit plan heb je overzicht.'*

## Als er iets (op tijd) af moet:

- *'Heb je alles wat je nodig hebt? Zo nee, gebruik dan jouw vaardigheden op het gebied van planning en organisatie, loop de stappen nog even na en kijk of je alles hebt'*
- *'Blijf je time-management gebruiken en houd de tijd in de gaten'*
- *'Zorg dat je je niet laat afleiden door iets om je heen of door gedachten in je hoofd. Houd je aandacht/focus bij je werk.'*
- *'Als je merkt dat je aandacht/focus minder wordt / verslapt, laad je aandacht/focus weer op door [een bodycheck, een loopje, een ademhalingstechniek etc.]'*
- *'Als het moeilijk wordt en je merkt dat je wil opgeven denk dan aan ['held' van jouw kind] en bedenk wat hij/zij zal doen. Zo zet je je doelgericht doorzettingsvermogen in'.*
- *'Als je op wil geven, wat kun je dan tegen jezelf zeggen zodat je jouw doorzettingsvermogen gebruikt?'*

## Het uit-/bespreken van ruzies / conflicten:

- Met broers/zussen: *'Jullie hebben net ruzie gehad, nu moeten jullie beiden even afkoelen. De emoties moeten weer even zakken, weer reguleren. Bedenk wat jij nu graag even doet om af te koelen.'*





- Met broers/zussen: *'We gaan de ruzie nu uitspreken. Ben je afgekoeld? (emoties gereguleerd) En de jouwe? Een ruzie uitspreken betekent dat we rustig blijven, elkaar laten uitspreken en hiermee dus ook onze impulscontrole gebruiken en ook kijken naar ons eigen gedrag/aandeel. Dat is metacognitie.'*
- Jouw kind komt boos / gefrustreerd uit school:
  - o *'Ik zie dat je boos / gefrustreerd bent. Wat heb je nodig om weer rustig te worden?'*
  - o Als je kind rustig is: *'Vertel eens alsof het een film is, wat er is gebeurd?'* Daarna: *'Hoe voelde jij je?'* *'Waar voelde jij dat?'* [emotieregulatie], *'Had jij iets anders kunnen doen?'*, *'Wat hoop je dat de ander volgende keer anders doet?'* [metacognitie], *'Wat is daarvoor nodig?'*
- Bied verschillende regulatoren aan. Denk aan: even tekenen, even lezen, even met rust laten, even knuffelen, even naar een muziekje luisteren, gebruik van een emotiewijzer of emotiethermometer. Leuk om te doen: maak hiervan een lijstje met jouw kind. Het volgende zou je kunnen zeggen:
  - o *'Laat je emoties maar even tot rust komen. Ga maar even [regulator noemen].'*
  - o *'Als je het lastig vindt om te zeggen wat je voelt, mag je het ook tekenen.'*
  - o *'Kun je zeggen waar je jouw emotie voelt als je [emotie] bent?'*

## Kritisch zijn op eigen handelen, evalueren en reflecteren (metacognitie):

- Bij vragen: *'Goede vraag, hoe kun je achter het antwoord komen?'*
- *'Kijk nog eens. Wat deed je eerst?'*
- *'Je deed nu [benoem wat je kind deed], maar je vergat een stap. Wat had je als volgende moeten doen?'*
- *'Als je je metacognitie gebruikt en terugkijkt wat/waar had je (iets) anders kunnen doen?'*
- *'Denk eens na over jouw denkstappen. Waren deze passend? Gebruik een 'spiegeltje' en wees eerlijk naar jezelf.'*
- *'Denk eens na over hoe je denkt.'*
- *'Wat kun je doen om te zorgen dat [je dit onthoudt, je dit niet meer doet, enz.]?'*
- Leer jouw kind zelfbeoordelvragen te stellen:
  - o *'Houd/hield ik me aan mijn plan? Waarom wel of niet?'*
  - o *'Hoe heb ik het gedaan?'*
  - o *'Welke tips en tops heb ik voor mezelf?'*



## Nog even dit

Het ontwikkelen van de executieve vaardigheden wordt voor een groot deel beïnvloed door de omgeving. Een sensitieve en responsieve houding van belangrijke volwassenen in de omgeving van het kind is daarbij belangrijk. Met sensitief wordt het gevoelig zijn voor de behoeften van je kind bedoeld. Met responsief wordt het daarop kunnen inspelen bedoeld. Als jouw kind verdrietig is, dan ben je sensitief als je opmerkt dat je kind verdrietig is en je kunt duiden waarom dit zo is. Je bent responsief als je je kind troost of er samen over praat en je kind het gevoel geeft dat het er mag zijn.

### Alle kinderen

Niet alleen jouw kind heeft nog veel te leren op het gebied van executieve functies. Andere kinderen natuurlijk ook. Het is goed om daar bij stil te staan. De ene heeft wat meer moeite met het reguleren van boosheid en frustratie, de andere heeft meer moeite met het op orde hebben van zijn zaakjes. Weer een is ongeremd en weer een ander vindt het lastig om op eigen handelen te reflecteren. Dat mag! Probeer gedrag, houding en handelen van kinderen te zien in de ontwikkeling van executief functioneren. Veel dingen kunnen ze al, maar ook veel dingen niet. Ze moeten het nog leren. En uiteraard moeten ze hier de gelegenheid toe krijgen. Zo leren ze zichzelf aan te sturen en kunnen ze doelgericht en sociaal gedrag ontwikkelen. Kinderen zijn zich niet altijd bewust van hun gedrag en kunnen de consequentie ervan niet altijd overzien. Het is goed te beseffen dat kinderen niet tegen anderen zijn, maar voor zichzelf. Serveer kinderen dus niet af. Wij volwassenen moeten het hen leren, door erover te praten en door het goede voorbeeld te geven.

### Mis je nog iets?

Ik houd me aanbevolen voor aanvullingen. Mis je een metafoor? Een DOE-DITJE? Een VOORZEGGERTJE? Laat het me weten! Je kunt ze sturen naar [info@esthereducatief.nl](mailto:info@esthereducatief.nl)

### Op weg helpen

Stuur me een [mailtje](#) als je meer informatie wilt of behoefte hebt aan één of meerdere online consulten en wil weten wat de kosten zijn. In een online consult kun je mij of één van mijn collega's aangeven waar je tegenaan loopt. Uiteraard verlaat je met een aantal praktische adviezen en veel ideeën het online consult.

Esther Monfils  
maart 2023





Verwijzen? Dat mag! Doe het zo: Monfils, E. (2023). *Doe-ditjes en voorzeggertjes voor ouders voor executieve vaardigheden*. Gratis download via [www.esthereducatief.nl](http://www.esthereducatief.nl), verkregen op [datum].

Wijs anderen op mijn website [www.esthereducatief.nl](http://www.esthereducatief.nl). Zij kunnen hier een eigen exemplaar aanvragen.

## Bronnen

Dawson, P. & Guare, R. (2019). *Executieve functies bij kinderen en adolescenten, een praktische gids voor diagnostiek en interventie*. Amsterdam: Hogrefe.

