

# Executieve Functies



Als leren niet vanzelf gaat...

Ongeerwijscoaching  
jong geleerd



# Executieve functies

Het ontwikkelen van executieve functies is zeker mogelijk en ook erg belangrijk!

Wat zijn executieve functies nou precies en hoe kun je de ontwikkeling ervan versterken?

## Welke executieve functies zijn er?

### \* Denken

**Planning:** het kind kan zelf een plan bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. Hierbij moet hij ook in staat zijn beslissingen te nemen over wat belangrijk en wat niet belangrijk is.

**Organisatie:** het kind kan zijn omgeving ordenen en overzichtelijk houden Denk hierbij aan een jong kind wat speelgoed op de juiste plaats terug kan leggen.

**Time-management:** het kind kan zelf de tijd in de gaten houden en zich aan deadlines houden

**Werkgeheugen:** het kind slaat op wat het heeft geleerd en kan de informatie toepassen in andere situaties

**Metacognitie:** het kind kan terugkijken op zijn aanpak en na feedback van anderen zijn aanpak aanpassen en verbeteren. Een jong kind kan zijn gedrag veranderen als reactie op de feedback van een volwassene. Een tiener kan zijn prestaties evalueren en deze verbeteren door bijvoorbeeld anderen te observeren die meer ervaring hebben.

### \* Gedrag en emotie

**Reactie-inhibitie** het kind denkt eerst na over gevolgen voordat het wat doet of zegt en past daar zijn gedrag op aan.

**Emotieregulatie:** het kind kan taken en opdrachten uitvoeren zonder belemmerd te worden door emoties

**Volgehouden aandacht:** het kind kan zich lang genoeg concentreren op zijn taak, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.

**Taakinisatie:** het kind kan zelfstandig beginnen aan een opdracht

**Flexibiliteit:** het kind kan zijn aanpak veranderen als iets niet werkt en omgaan met veranderingen

**Doelgericht doorzettingsvermogen** het kind kan doelen stellen en zichzelf blijven motiveren om het doel te bereiken

## Diverse problemen

De executieve functieproblematiek is heel divers.

Elk kind heeft zijn eigen sterke en minder sterke executieve functies. Zo hebben kinderen met ADHD vaak problemen met o.a. planning, organisatie en werkgeheugen.

Kinderen met een leerprobleem hebben o.a. problemen met metacognitie en responsinhibitie.

Kinderen met gedragsproblemen laten o.a. problemen zien met emotieregulatie, metacognitie en responsinhibitie.

Voor kinderen is het prettig om te werken op een opgeruimde, overzichtelijke plek met materialen die makkelijk te vinden en op te ruimen zijn.

Tevens is het voor kinderen prettig als er een duidelijke structuur is en er duidelijke regels gelden.

Kinderen weten dan waar ze aan toe zijn en kunnen het geheel aan indrukken 'overzien'.



## Wat zijn executieve functies?

Executieve functies zijn denkprocessen die belangrijk zijn voor het uitvoeren (de executie) van sociaal en doelgericht gedrag (Smidts en Huizinga, 2017). Ze worden aangestuurd vanuit de prefrontale cortex in de hersenen. Volgens Barkley (2012) kunnen de executieve functies tot de 'hoogste' neuropsychologische functies worden gerekend en zijn deze zelfs bepalend voor wie we als mensen zijn en wat we kunnen en doen.

Executief functioneren wordt ook wel zelfregulatie genoemd. De executieve functies zijn de regelfuncties van het brein.

Makkelijker omschreven: Executieve functies zijn de regelfuncties van de hersenen. Je kunt ook zeggen: de dingen waar je je brein mee kunt besturen".

Als je je hersenen ziet als een vliegend brein dan kun je dit besturen precies zoals jij zelf wil. Om een vliegtuig te kunnen besturen, heb je niet alleen kennis nodig, maar ook hulpmiddelen. Executieve functies zijn in dit geval de hulpmiddelen om je brein te besturen.

Om efficiënt en zelfstandig te kunnen functioneren, is het noodzakelijk dat we ons gedrag kunnen organiseren en in goede banen kunnen leiden. Het geeft je als mens het vermogen om de emoties te reguleren en de gedachten te monitoren, zodat er efficiënter en effectiever gewerkt kan worden (Dawson en Guare, 2009). Dit proces doet een beroep op zowel het cognitieve als het sociaal-emotionele functioneren. Begrijpelijk is dan de positieve invloed hiervan op het schoolse en het levensgeluk. Bij alle taken die we doen, zetten we deze functies in. Minder sterk ontwikkelde functies kunnen voor grote problemen zorgen.

Wat kun je als ouder, remedial teacher, kindercoach, leerkracht, docent,... doen?

Iedereen die betrokken is bij de ontwikkeling en opvoeding van je kind kan het verschil maken

**Oefen niet totdat je het goed doet; oefen totdat je het niet meer fout doet.**

## Waarom zijn executieve functies zo belangrijk voor een kind?

Bij jonge kinderen zijn volwassenen degenen die bepaalde functies van de kinderen tijdelijk voor ze 'overnemen'. Kinderen nemen het roer geleidelijk steeds meer zelf in handen. Er vindt een verschuiving plaats van externe naar interne aansturing, van 'door een volwassene' naar 'door het kind zelf' gestuurd. De volwassene begeleidt met het doel dat het kind uiteindelijk zichzelf kan aansturen. Het is daarom belangrijk dat ouders of leerkrachten zich bewust zijn van hun coachende rol en het kind volop mogelijkheden geven om te oefenen.

Daarbij neem je het kind alleen iets uit handen waar het dat nog niet zelf kan.

Als volwassene sta je model voor executief functioneren en verwoord je de inzet van executieve functies hardop. Daarmee geef je kinderen de mogelijkheid om de geboden strategieën over te nemen en te internaliseren.

Zo zijn executieve functies verantwoordelijk voor goed functioneren in het onderwijs: ze zorgen dat de meer schoolse vaardigheden zich ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld het onthouden van simpele en complexe instructies en het doorzetten bij moeilijke taken.

Ze zorgen dat de leerling zich kan concentreren en in staat is om efficiënt om te gaan met afleidende prikkels.

Executieve functies zorgen ervoor dat kinderen vaardigheden kunnen ontwikkelen, zoals samenwerken, beslissingen nemen en kritisch denken.

Tevens zorgen ze ervoor dat kinderen zich bewust worden van eigen en andermans gevoelens.



## De hersenen stimuleren om executieve functies te ontwikkelen

Sommige executieve functies heeft het kind zelf al ontwikkeld. Sommige executieve functies kunnen nog onderontwikkeld zijn waardoor het kind zijn opdrachten niet af krijgt en niet optimaal kan presteren.

Executieve functies worden aangestuurd vanuit de hersenen.

Hersenen bestaan uit zenuwcellen die in verbinding staan met elkaar. De zenuwcellen versturen informatie naar elkaar door een axon. Zenuwcellen die veel worden gebruikt worden sterker, maar zenuwcellen die niet worden gebruikt kunnen verdwijnen.

Hoe sterker de zenuwcellen worden, hoe sneller de informatie wordt doorgestuurd naar andere zenuwcellen wat zorgt voor verbeterde vaardigheden.

Vergelijk de zenuwcellen met een paadje dat je bewandelt. In het begin zie je nog geen pad in het weiland, maar hoe vaker je deze zelfde weg door het weiland loopt, des te beter kun je de weg zien die je bewandelt. Dit paadje moet je blijven lopen, want anders zorgt het gras en onkruid ervoor dat het pad niet meer te zien is.

Het oefenen en herhalen van vaardigheden zorgt ervoor dat de vaardigheid wordt opgeslagen en verbeterd.

### Executieve functies ontwikkelen: 7 fases

Iedereen kan executieve functies ontwikkelen; maar kinderen zijn er nog heel gevoelig voor. Er zijn een aantal fases die je samen met het kind kunt doorlopen om de executieve functies te ontwikkelen/ versterken:

**Fase 1:** Bekijk samen met het kind waar het kind aan wil of moet werken.

Besprek met het kind waarom het belangrijk is om deze vaardigheid te ontwikkelen.

Wat kan het kind hiermee bereiken?

**Fase 2:** Stel samen een doel op wat het kind uiteindelijk wil bereiken.

**Fase 3:** Kijk samen met het kind hoe dit doel bereikt kan worden.

Wat heeft het kind hier voor nodig?

**Fase 4:** Het kind gaat aan de slag met het doel dat jullie samen hebben opgesteld.

In deze fase moet het kind nog goed worden begeleid.

**Fase 5:** Als het kind onder begeleiding heeft gewerkt aan het doel, kan de hulp verminderd worden..

**Fase 6:** Als het kind met wat minder begeleiding goed bezig is met het opgestelde doel, kan de hulp nog een stapje terug.

**Fase 7:** Door het opstellen van het doel heeft het kind regelmatig gewerkt aan een vaardigheid. Hierdoor zijn de zenuwcellen in de hersenen sterker geworden en wordt de informatie sneller doorgestuurd naar andere zenuwcellen.

Als alle fases zijn doorlopen komt er een moment dat het kind geen hulpmiddelen meer nodig heeft en zelfstandig de vaardigheid kan toepassen.

Executieve functie	ontwikkeling					nodig
	basis EF	6-12 maanden	na 1 jaar	2 tot 7 jaar	na 7 jaar	
Respons-inhibitie	✓	✓			✓	
Werkgeheugen	✓	✓			✓	
Emotieregulatie		✓			✓	
Volgehouden aandacht		✓				
Taakinitiatie		✓		✓	✓	
Planning/prioritering			✓			
Organisatie					✓	
Timemanagement					✓	
Doelgericht gedrag					✓	
Flexibiliteit			✓			
Metacognitie					✓	

## Hoe een kind zwakke executieve functies ervaart

Efficiënte executieve functies zijn belangrijk om met de dagelijkse eisen van het leven om te gaan. Zwakke executieve functies beïnvloeden een kind zowel op school als daarbuiten, dus kan de impact groot zijn.

Executieve functies als impulscontrole en cognitieve flexibiliteit spelen ook een cruciale rol bij het *omgaan met sociale gebeurtenissen en stress*.

Sommige effecten van zwakke executieve functies zijn direct, als een kind moeite heeft aan verwachtingen te voldoen.

Andere effecten zijn indirect en beïnvloeden iemands zelfbeeld en houding.

Voor ouders is het belangrijk om je in je kind te verplaatsen, zodat je zijn ervaring kunt begrijpen en zodat de aanpak meelevend en steunend blijft.

## Impact op het gezin

Het leven met een kind met zwakke executieve functies kan effect hebben op het hele gezin.

Realistische eisen stellen aan een ongeorganiseerd, impulsief kind bijvoorbeeld is een taak die zo intensief is, dat deze kan leiden tot stress en vermoeidheid bij de ouders.

Ouders voelen zich dan soms geïsoleerd van familie en vrienden, omdat deze hun worsteling niet begrijpen.

Broers en zussen kunnen geïrriteerd en afwijzend reageren of zich vergeten voelen bij alle aandacht en energie die de ouders investeren in de ongeorganiseerde broer of zus.

Om een kind helpen om de EF's te ontwikkelen, moet worden afgestemd op het kind en de omgeving.





## Kinderen helpen met impulscontrole

**Impulscontrole** = het vermogen te stoppen en na te denken alvorens te handelen. Impulscontrole wordt ook 'inhibitie' genoemd. Kinderen met onvoldoende inhibitie hebben leeftijdsspecifieke impulscontrole.

### Algemene strategieën om je kind te helpen impulsen te controleren:

-Geef externe structuur in de vorm van algemene richtlijnen en specifieke regels om acceptabel gedrag aan te leren. Leer regels die in verschillende situaties gebruikt kunnen worden. Bijvoorbeeld: 'Als je mee wilt doen met een groepje kinderen dat aan het praten is, luister dan eerst waarover ze praten en daarna kan je daar ook kort iets over zeggen.'

-Maak het kind duidelijk wat de verwachtingen in een specifieke situatie zijn, zodat het weet wat er verwacht wordt.

-Bied steun aan (visuele en verbale hints) om de stop-functie te versterken. Denk bij voorbeeld aan persoonlijke hints die je kind helpen te beseffen wanneer hij moet stoppen. Zoals "Stop....denk na wat je nu moet doen....en doe het".

-Plan van tevoren bij mogelijk moeilijke momenten van tevoren de valkuilen te bespreken. Probeer problemen te voorkomen door een gebeurtenis van tevoren door te nemen en richtlijnen te geven.

-Leer alternatieven voor negatief gedrag. Leer kleine kinderen specifiek gedrag dat impulsieve fysieke responsen belemmert. Denk met oudere kinderen na over een positievere respons in een situatie.

-Maak bij oudere kinderen gebruik van het verlangen naar meer vrijheid door gewenste privileges direct te verbinden aan het gedrag dat nodig is. Stel jezelf op één lijn met de sterke ontwikkelingsbehoeften van je kind en neem geen straffende, maar onderwijzende rol aan. Doe een beroep op de wensen van je kind en gebruik deze als een natuurlijke aansporing tot betere impulscontrole.

-Gebruik beloningen (tastbaar, verbaal of anders) om het gewenste gedrag te motiveren. Als alleen belonen niet werkt, is het misschien ook nodig om privileges weg te nemen of logische consequenties toe te laten. Zorg ervoor dat het kind van tevoren weet dat hij privileges kan verliezen.



**Tip 1:** Als je een consequentie oplegt als gevolg van het gedrag van je kind, laat deze consequentie dan het leermiddel zijn. Praat er niet te veel over en maak er geen ruzie over. Een eenvoudige herhaling van de regel, gevolgd door de handeling is alles wat nodig is. Dus geen straf, maar alsnog doen wat verlangd wordt.

**Tip 2:** Beloningssystemen moeten met de inbreng van het kind of de tiener tot stand komen. Heeft je kind of tiener mogelijke beloningen uitgekozen (met uiteraard jouw goedkeuring), dan is het kind/ de jongere een stuk gemotiveerder om naar de doelen toe te werken. Als hij ook meehelpt het gewenste gedrag vast te stellen dat beloond zal worden, heeft dat zelfs een nog grotere kans op succes!



## Kinderen helpen te schakelen

**Cognitieve flexibiliteit** = het vermogen op een flexibele manier te denken en problemen op te lossen, het vermogen om te schakelen. Dit omvat het vermogen je aan veranderingen aan te passen en op een flexibele wijze verschillende manieren te bedenken om een situatie te bekijken of een probleem op te lossen.

### Algemene strategieën om je kind te helpen met schakelen:

-Creëer zoveel mogelijk een voorspelbare omgeving. Probeer van dag tot dag continuïteit in te bouwen, ook te midden van veranderingen.

Minimaliseer het aantal 'uitzonderingen' op de algemene regels.

-Gebruik visuele hints voor routines en schema's.

Geef bijvoorbeeld dagelijkse en langetermijn-schema's in de vorm van roosters, een kalender of een planbord.

-Markeer veranderingen in de routine en help het kind een brug te slaan tussen het bekende en het onbekende. Laat kinderen bijvoorbeeld van tevoren weten dat ze veranderingen kunnen verwachten.

-Geef extra steun bij het omgaan met veranderingen in de routine. Zorg bijvoorbeeld voor iemand of iets vertrouwds als een kind met een onbekende situatie moet omgaan.

-Leer het kind hoe hij een nieuwe situatie of veranderingen kan doorlopen.

Onder meer door te leren tegen jezelf te praten ('Dit is anders, maar dat betekent niet dat het slecht is') en door te leren bepalen wanneer externe hulp nodig is.

-Geef extra tijd om aan nieuwe situaties te wennen. Laat het kind, zo mogelijk, bijvoorbeeld van tevoren 'op het droge oefenen' om bekend te worden met de situatie.

-Geef voorbeelden van verschillende manieren om met een taak of situatie om te gaan.

Als je wordt geconfronteerd met een van de vele verwachte en onverwachte veranderingen in de routine, geef dan een voorbeeld hoe je het zelf flexibel aanpakt.

Praat de situatie hardop door, verwoord je gedachten. Leer je kind de eigen karaktereigenschappen op een eerlijke, niet veroordelende manier te herkennen in jouwzelfsprak.

-Help het kind om inzicht te krijgen wat in welke situaties problemen opleveren en hoe zich dat meestal manifesteert en dat dit voorspelbaar is. Bijvoorbeeld: 'Je bent vandaag echt knorrig. Dat gebeurt soms als mensen zich ergens zorgen over maken. Ik weet hoe moeilijk verandering voor je is. Denk je dat je je zorgen maakt over de vakantie?'

-Zorg voor een plek om zelf tot rust te komen tijdens stressvolle tijden en leer het kind/ de jongere eventueel (zelf-)ontspanningstechnieken.

**Tip:** Betrek je kind of tiener er zoveel mogelijk bij als je een kalender, planbord of rooster voor ze maakt.

Veel kinderen vinden het leuk hun eigen kalender uit te kiezen en oudere kinderen en tieners kunnen zeker de computer gebruiken om schema's en kalenders te maken.

Een jonger kind kan het leuk vinden om de kalender te versieren, op de computer of met de hand.

Betrokkenheid in het proces bevordert een gevoel van eigendom, waardoor het kind zich eerder tot het instrument zal wenden als het nodig is. Dit leert ook vaardigheden die nuttig zijn als kinderen en tieners beginnen met het zelfstandig beheren van hun tijd.

ember



W	T	F	S
			3
		2	10
	1	9	17
7	8	16	24
14	15	23	
21	22	30	
28	29		
25	26		
18	19		



## Kinderen helpen te beginnen met huiswerk en andere taken

**Taakinitiatie** = zelfstandig herkennen wanneer het tijd is om aan iets te beginnen en voorbereidingen te treffen om dat ook te doen.

### Algemene strategieën om je kind te helpen met beginnen

- Zorg voor externe structuur in de vorm van algemene richtlijnen, tekens en steun. Zorg voor specifieke eindtijden. Zorg ervoor dat de datums voor toetsen en langetermijn-opdrachten ook in de agenda zijn opgeschreven als je het dagelijkse huiswerk met je kind nakijkt.
- Plan samen met je kind het werk dat gedaan moet worden. Help een kind bij het plannen e/o bij het maken van huiswerk, door er een tijd aan te verbinden. Bijv. Nu ga je eerst een half uur dat doen en daarna kom je wat drinken. Of laat het kind aangeven hoe lang het denkt over een bepaalde taak te doen. Stel die tijd vast en bespreek of het is gelukt. Succeservaringen hierbij zijn belangrijk!
- Ontwikkel schema's en routines. Als een activiteit een automatisme wordt, vermindert de behoefte aan een initiatiefunctie sterk. Spreek een dagelijkse huiswerktijd af. Wellicht moet je experimenteren met welke tijd het beste werkt. Zorg voor verbale aanmoedigingen die helpen de tijd in de gaten te houden, tot het gedrag routine is geworden.
- Bekijk dagelijks de huiswerkopdrachten met je kind. Plan hoe lang iedere taak waarschijnlijk duurt en maak een middag- en avondplanning op basis van de huiswerkeisen en andere activiteiten.
- Gebruik technologie. Wekkers, timers en andere externe hulpmiddelen kunnen een signaal voor de startfunctie zijn.
- Begin de taak met je kind. Stimuleer het activatiesysteem van je kind door de taak met hem te beginnen. Zorg voor de benodigde spullen en fysieke supervisie. Verminder de persoonlijke ondersteuning langzamerhand, neem steeds meer afstand, geef steeds minder duidelijke hints (aangepast aan het toenemend vermogen van het kind het zelf te doen).
- Maak gebruik van beloningen (tastbaar, verbaal of anders) om het gewenste gedrag te motiveren. Beloon afgerond huiswerk bijv. met een geliefde activiteit.

**Tip 1:** Veel mensen die moeite hebben met de initiatie van taken laten, hebben ook moeite met plannen en organiseren. Hun startproblemen worden soms verergerd doordat ze overspoeld raken door een taak en niet weten waar te beginnen.

Zij hebben wellicht meer richtlijnen en steun nodig om de taak in stukjes te hakken.

**Tip 2:** Mensen die moeite hebben met taakinitiatie, praten soms met alle kennis over het belang van een project en wat er gedaan moet worden, om ons vervolgens te verrassen door niets concreets te ondernemen.

Het is belangrijk om te bedenken dat weten en doen twee verschillende dingen zijn.

Ga er niet van uit dat een gesprek over wat er gedaan moet worden, voldoende is, maar controleer je kind bij het omzetten naar concrete acties.

**Tip 3:** Stimuleer het omzetten van vage plannen van je kind in specifieke deadlines.

## Kinderen helpen met hun werkgeheugen

**Het werkgeheugen** = de capaciteit om tijdelijk informatie te onthouden om een taak te kunnen afmaken.

### Algemene strategieën om je kind met werkgeheugenproblemen te helpen:

-Pas de manier waarop informatie wordt aangeboden zo aan dat deze gemakkelijk kan worden onthouden.

Orden en vereenvoudig de aanwijzingen, zodat de belangrijkste informatie eruit springt. Dit betekent dat je irrelevante informatie moet weglaten.

-Geef informatie in deelstappen; eerst dit, dan dat en dan pas dat.

Bijv. wat heb je nodig om te werken? Oké, pak je potlood, pen en liniaal.

Wat is het eerste dat je moet doen? Etc.

Maak gebruik van informatie door die via meerdere zintuiglijke aan te bieden.

Verbale instructies met visuele hints.

Dit wordt gedaan door strategieën te gebruiken die het leren verbinden met input van ogen, oren, stem en/of handen.

Je kunt bijv. op een speelse manier een lied of danspasjes koppelen aan de instructie om herinnering te vergemakkelijken.

-Leer strategieën en technieken aan om herinnering te vergemakkelijken, zoals ezelsbruggetjes. Ook kan je je kind leren te visualiseren om zelf te ondervinden wat je voor een geplande activiteit nodig hebt.

Je kunt je kind leren de aanwijzingen meerdere malen in het hoofd te herhalen of zachtjes voor zichzelf voor te lezen.

-Geef visuele schema's voor procedures of procedures die herhaald kunnen worden.

Zorg voor sjablonen die de standaardstappen laat zien die nodig zijn bij een herhaalde taak, bij kinderen in de vorm van pictogrammen, bij tieners kunnen woorden gebruikt worden.

Dit soort overzichten zijn vooral nuttig voor mensen die naast een zwak werkgeheugen ook moeite hebben met plannen en organiseren.

Maak checklists voor dagelijkse routines, zoals het inpakken van de schooltas.

-Leer het gebruik aan van concrete onthoudsystemen die de druk afhalen van het zwakke interne opslagsysteem.

Zoals wij dat zelf ook doen met o.a. Post-It.

Maak voor jonge kinderen bijvoorbeeld met plaatjes een lijst of een rooster van dingen die gedaan moeten worden.

Leer je kind mondelinge informatie op te schrijven. De geschreven informatie wordt een concrete hint die zo nodig bekeken kan worden nadat de mondelinge herinnering is vervaagd.

-Ondersteun zwakheden in het werkgeheugen door het te voorzien van hulpmiddelen.

Herhaal zo nodig aanwijzingen en doe dit op een geduldige manier. Wees flexibel en probeer alle redelijke manieren om te helpen. Zorg ervoor dat je kind contact kan opnemen met een klasgenoot met een goed werkgeheugen als het nodig is om opgegeven opdrachten te controleren. Geef begrip en steun bij frustratie en gevoelens van falen van je kind.

Tip: Soms praten kinderen met zwakke executieve functies niet over hun moeilijkheden en frustraties. Als je niet met je kind over deze emoties kunt praten, kan het denken dat zijn gevoelens zelfs voor jou te eng zijn.

Laat je kind zien dat zelfs moeilijke gevoelens objectief bekeken en besproken kunnen worden. Erken de gevoelens van je kind met een eenvoudige observatie: 'Je bent echt verdrietig' of 'ik denk dat je door dat cijfer echt gefrustreerd bent'.

Dit geeft hem de mogelijkheid om meer te vertellen als hij dat wil en het helpt hem zich minder

**Tip:** Soms praten kinderen met zwakke executieve functies niet over hun moeilijkheden en frustraties. Als je niet met je kind over deze emoties kunt praten, kan het denken dat zijn gevoelens zelfs voor jou te eng zijn.

Laat je kind zien dat zelfs moeilijke gevoelens objectief bekeken en besproken kunnen worden. Erken de gevoelens van je kind met een eenvoudige observatie: 'Je bent echt verdrietig' of 'ik denk dat je door dat cijfer echt gefrustreerd bent'.

Dit geeft hem de mogelijkheid om meer te vertellen als hij dat wil en het helpt hem zich minder eenzaam met zijn emoties te voelen.

Het is jouw taak te luisteren; probeer te begrijpen en help te bedenken hoe de situatie kan worden aangepakt.



## Kinderen helpen bij planning en organisatie

**Plannen en organiseren** = het vermogen om op een systematische, efficiënte manier met huidige en toekomstgerichte taakeisen om te gaan.

### Algemene strategieën om je kind te helpen met plannen en organiseren

-Verdeel de taak in stukjes en geef een checklist voor elke onderdeel.

Soms zijn kinderen met planningsproblemen geneigd taken te vermijden doordat ze niet weten waar ze moeten beginnen.

Het plannen van taken met een duidelijke eerste stap eeft voor hen de weg.

Maak samen met het kind een zeer specifieke lijst van stappen die genomen moeten worden.

Bedenk samen wanneer iedere stap nodig is.

-Geef van tevoren organisatieschema's die leerlingen helpen nieuwe informatie in hun hoofd te ordenen. Bespreek bijvoorbeeld de belangrijkste leerpunten voordat het kind begint met zelfstandige leestaak.

Zorg voor een samenvatting van de belangrijkste onderwerpen uit de tekst met ruimte om tijdens het lezen specifieke informatie op te schrijven.

Geef van tevoren studievragen zodat de leerling de leerdoelen begrijpt voordat het begint met lezen.

-Leer trucjes en technologie gebruiken die helpen om organisatiezwakheden te compenseren.

Op mobieltjes kan bijvoorbeeld een reminder als geheugensteuntje worden ingesteld voor afspraken of starttijd voor een opdracht.

-Ontwerp sjablonen voor herhaalde procedures.

Ouders kunnen geschreven checklists of fotokaarten maken voor huishoudelijke taken, benodigde dingen bij elkaar zoeken etc.

Leraren kunnen checklists maken van dingen die gedaan moeten worden voor het binnenkomen of verlaten van de klas.

Maak voor jonge kinderen lijstjes met plaatjes door iedere stap te tekenen of plaatjes van het internet te halen.

-Doorloop het proces van planning met het kind en help hem van tevoren de taak te plannen.

Vat met je kind de opdracht samen en geef een voorbeeld van het planningsproces door het hardop te doen.

Ga op zoek naar de knelpunten en beslis dan samen wat er aan de routine toegevoegd moet worden om deze te omzeilen.

-Geef ondersteuning op school en thuis. Betrek de onderwijzer(s) van je kind bij het inbouwen van geheugensteuntjes tot het gewenste gedragspatroon een gewoonte is geworden.

Vereenvoudig het thuisrooster van het kind.

Breng eventueel het aantal buitenschoolse activiteiten terug, zodat het kind zich kan focussen op wat voor hem het belangrijkste en plezierigste is. Erken dat je kind, ondanks aangeboren vaardigheden, niet altijd kan uitblinken!

Tip 1: Bij nieuwe complexe projecten of langetermijnwerkstukken kan het nuttig zijn de noodzaak van planning te benadrukken door te beginnen met een 'plandag'. Het werken aan het project begint niet op die dag. Op de plandag moet het kind alleen de stappen bedenken, bepalen welke materialen hij nodig heeft en een tijdslijn ontwikkelen om het project te voltooien. Dit plan werkt eveneens wanneer je kind zich moet voorbereiden op een toenemend aantal toetsen.

Tip 2: Voor de hulp aan ongeorganiseerde mensen zijn de vooruitzichten van technologische hulp geweldig. Deze instrumenten bevatten de kiem van zelfstandigheid, maar moeten herhaaldelijk gebruikt worden voordat ze gewoontes worden en leer hen dus er mee om te gaan. Als het kind de technologie kan gebruiken, controleer jij het gebruik en moedig je het kind aan, zolang



**Tip 1:** Bij nieuwe lastige projecten of bij het maken van werkstukken kan het nuttig zijn de noodzaak van planning te benadrukken door te beginnen met een 'plandag'. Het werken aan het project begint niet op die dag. Op de plan-dag moet het kind alleen de stappen bedenken, bepalen welke materialen hij nodig heeft en een tijdslijn ontwikkelen om het project te voltooien.

Dit plan werkt eveneens wanneer je kind zich moet voorbereiden op een toenemend aantal toetsen.

**Tip 2:** Technologische hulp is geweldig. Deze instrumenten bevatten de kiem van zelfstandigheid, maar moeten herhaaldelijk gebruikt worden voordat ze gewoontes worden en leer hen dus er mee om te gaan.

Als het kind de technologie kan gebruiken, controleer jij het gebruik en moedig je het kind aan, zolang het zelfstandig gebruik nog geen gewoonte is.

Wees flexibel in het oefenen met technologie en bekijk nieuwe instrumenten die op de markt komen. Net als bij vele andere interventies is dit een proces van vallen en opstaan. Als het (in potentie) werkt, blijf dan bij het instrument. Sluit het niet aan op de behoeften van het kind, dan werkt iets anders misschien beter.



## Planning en prioritering trainen

Plannen en prioriteiten stellen kan op verschillende manieren getraind worden, zowel thuis als op school. Bij het maken van een werkstuk kunnen leerkrachten of ouders, kinderen helpen door het werkstuk op te delen in deelstappen. In groep zeven kun je bijvoorbeeld stellen dat er per week één hoofdstuk af moet zijn.

Een andere mogelijkheid om dit te trainen is om de deelstappen voor kinderen inzichtelijk te maken. Taken opdelen in kleine stapjes zorgen ervoor dat kinderen zelf controle houden over hun proces. Wanneer een kind klaar is met zijn of haar taken kan het zelfs extra voorleestijd verdienen.

Een andere methodiek om kinderen om te leren gaan met plannen en prioritering is de Beertjes van Meichenbaum. Middels deze beertjes (of andere figuren, het internet biedt verschillende karakters die allen werken volgens dezelfde methodiek) gaat het kind aan de slag middels 4 fases:

Wat moet ik doen?

Hoe ga ik het doen?

Ik doe mijn werk

Hoe heb ik het gedaan: Ik kijk mijn werk na, wat vind ik ervan?

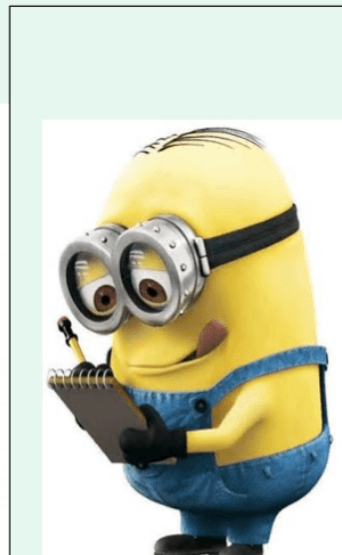
Bij deze methodiek wordt niet alleen het aanpak gedrag getraind, maar wordt er ook veel aandacht besteed aan evaluatie. Aan de hand van de vraagstelling en het werkplan wordt gecontroleerd of de oplossing correct is, maar het kind leert ook van de eigen fouten door na te denken over het eigen werk.



Wat moet ik  
doen?



Hoe ga ik het  
doen?



Ik doe het!



Ik kijk na!

## Kinderen helpen bij het monitoren van hun gedrag

**Zelfmonitoring** = het vermogen het eigen handelen steeds weer af te stemmen op het doel dat bereikt moet worden.

### Algemene strategieën om je kind zelfmonitoring te leren

-Zorg voor externe structuur en feedback. Doe dit op een positieve wijze die rekening houdt met ontwikkelingsstadien die bij de leeftijd horen. Controleer de prestaties van het kind gedurende het proces en laat hem teruggaan en opnieuw de aandacht richten op het onderwerp.

Zorg voor duidelijke evaluatiecriteria en laat het kind hier regelmatig naar kijken.

-Leer het gebruik aan van instrumenten en technieken om monitoring te verbeteren, zoals een checklist voor herhaalde taken.

Ontwikkel een werkroutine en oefen met je kind net zolang tot het een automatisme is.

Laat je kind instructies herlezen en laat hem een samenvatting maken voor hij met schrijven begint.

Geef leerlingen die vaak informatie in de les missen, een samenvatting of overzicht om tijdens het luisteren in te vullen. Leer de kinderen om na te kijken of er in alle secties van het overzicht informatie is opgeschreven.

Leer een kind dat het lastig vindt te beoordelen of iemand nog geïnteresseerd is in wat het vertelt, lichaamstaal te lezen tijdens sociale interacties en oefen hiermee, of leer hem hier expliciet naar te vragen.

-Markeer het proces van zelfbeoordeling en gedragsanalyse.

Veel kinderen met deze zwakke executieve functie analyseren mislukkingen uit het verleden niet om toekomstige prestaties te kunnen verbeteren.

Laat het kind incidenten uit het verleden analyseren, zodat het beter over zijn gedrag leert na te denken.

Vraag hem op een kalm moment hoe hij op een andere manier zou kunnen omgaan met een probleem of specifieke situatie.

Vraag om bij elke optie de mogelijke gevolgen op een rij te zetten.

Stop, indien mogelijk, de handeling en help het kind bij de analyse van zijn gedrag. Herhaal de handeling vervolgens met effectiever gedrag. Bespreek niet alleen wat hij fout deed, maar ook wat hij goed deed en hoe hij dat nog verder zou kunnen verbeteren.

Leer het gebruik van technologie om het kind te helpen zijn prestatie te controleren.

Laat zwakkere spellers spellingssoftware gebruiken. Dit kan ook gebruikt worden om samenvattingen te maken en geschreven werk na te kijken.

**Tip 1:** Ga er niet van uit dat je kind bij het opruimen van zijn kamer alle benodigde stappen kent. Verdeel de taak in onderdelen en laat zien wat er gedaan moet worden.

Sommige kinderen hebben alleen verbale aansporing nodig, andere kinderen hebben echter specifieke aanwijzingen en een checklist nodig, zodat ze kunnen nakijken of ze wel of niet klaar zijn.

**Tip 2:** Als je feedback op gedrag geeft, is het belangrijk alleen het gedrag van het kind te bespreken en 'meerijders' te vermijden. Een meerijder is toegevoegd commentaar met emotionele lading. Meerijders hebben een negatieve toon die alle andere inhoud van de boodschap teniet kan doen.

Bijvoorbeeld: 'Je hebt de borden weer op tafel staan. Hoe vaak heb ik je verteld dat niet te doen?! Of 'Waarom ben je toch ook zo'n sloddervos?'

## Tips voor thuis

Voor kinderen met executieve functieproblematiek is het belangrijk dat er duidelijke regels zijn. Stel eventueel **samen de regels op**, bespreek ze en laat het kind verwoorden wat er zou gebeuren als....Op deze manier krijgen regels (afspraken) betekenis voor je kind. Als je kind namelijk mag meedenken over regels, zorgt dit er ook voor dat er meer draagvlak is; je kind heeft immers samen met jou de afspraken gemaakt.

Een andere manier om inzicht te krijgen in taken, plannen en meer, is een **planbord** een zeer prettig en handig manier. Op het **planbord** staan duidelijk de taken van het hele gezin. Leuk om er samen plaatjes e/o foto's van het gezin bij te gebruiken. Succes gegarandeerd.

Werk ook met **zelfspraak** als je je kind iets uit wilt leggen of helpen. Dit betekent dat je **hardop verwoordt** wat je doet en welke mogelijkheden je afweegt.

Dit geeft je kind/ kinderen inzicht in je denkstappen en daar leren ze van.

Spoor kinderen aan om ook zelf hardop te denken.



# Onderwijscoaching jong geleerd



06-47454136

[info@onderwijscoaching.net](mailto:info@onderwijscoaching.net)

[www.onderwijscoaching.net](http://www.onderwijscoaching.net)