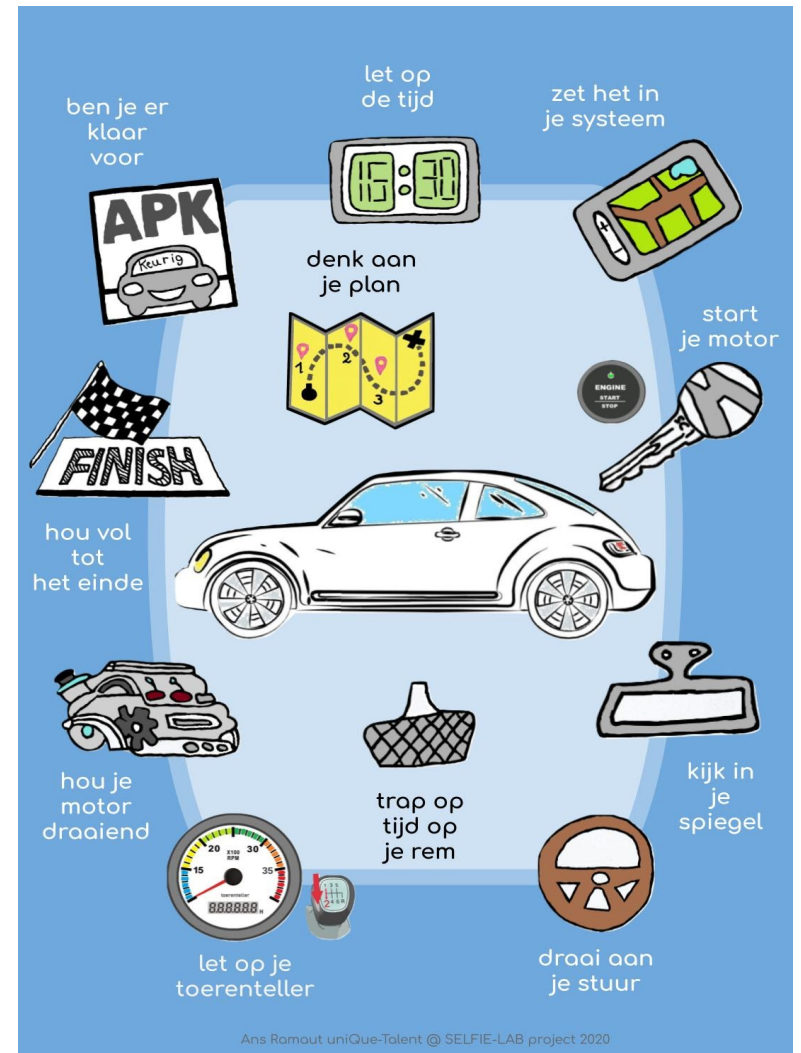


Executieve vaardigheden

vanuit de autometafoor

Tips voor thuis!



- **De APK keuring (= organisatie) 'Ben je APK gekeurd?'**

Organisatie: orde brengen in de chaos, het vermogen om dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.



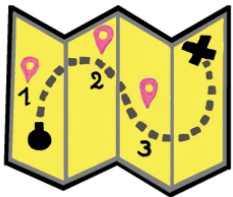
Tips voor thuis:

- Speelgoed organiseren en zelf opruimen
- Kamer leren opruimen met stappenplan
- Spullen een vaste plek geven
- Georganiseerd werkplekje
- Orde en overzicht in huis
- Spellen met veel te ordenen materiaal spelen,

bijvoorbeeld Ubongo, Droomhuis, Get packing, New York Zoo, Patchwork, Minecraft bordspel, Keer op keer ...

- **Kijk op de kaart, denk aan je plan (= plannen en prioriteren)**

De vaardigheid om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. Hierbij moet je ook in staat zijn beslissingen te nemen over wat belangrijk en wat niet belangrijk is.



Tips voor thuis:

- Maak een plan voor je begint: Wat moet ik doen? Hoe moet ik het doen? Ik ga het doen!
- Wat heb ik gedaan en hoe ging het?
- Laat horen dat ook jij een plan bedenkt
- Maak stappenplannetje/geheugensteuntjes voor bepaalde routines die je wil inslijpen, bv ochtendritueel
- Gebruik een planbord zodat het kind overzicht houdt over de week, en bv zelf leert denken aan zijn/haar gymtas

Boodschappen doen, maak een plan, stippel een route uit in de winkel
Speel spellen als Stratego, dammen, schaken, Potion Explosion, Betoverd doolhof, Cluedo ... waar je met een plan of strategie begint.

- **De finish (= doelgericht doorzettingsvermogen) 'Hou vol tot het einde'**

Doelgericht doorzettingsvermogen: Het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door andere behoeften of tegengestelde belangen.



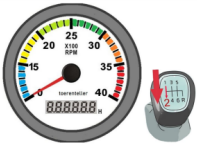
Tips voor thuis:

- Vertoon zelf doelgericht gedrag.
- Moedig kinderen aan om door te zetten.
- Hou samen met de kinderen in de gaten of de doelen realistisch zijn.

Werk eventueel met tussendoelen als het einddoel qua tijd ver vooruit is.
Daag kinderen uit om aan steeds verder liggende doelen te werken.
Werk eventueel met een beloning. Bepaal als het kan met de kinderen zelf de beloning. Ga niet zomaar met een beloning werken, de intrinsieke motivatie kan al groot genoeg zijn. Daarnaast is tegen kinderen die een doel gehaald hebben zeggen dat ze ontzettend trots mogen zijn op zichzelf, ook een prachtige beloning!
Een kind dat vertrouwen heeft in zijn/haar eigen kunnen, dat zich gesteund voelt door de ouders en andere volwassenen om zich heen en taken aangeboden krijgt die voldoende uitdagen, maar niet te moeilijk zijn, zal leren doorzetten. Al heeft ieder kind natuurlijk wel eens gewoon 'geen zin'.
Speel spellen als Kolonisten van Catan, Monopoly, Mens Erger je niet, Risk, Brains, Smartgames, Think fun spellen, ... waar doorzetten tot het einde een uitdaging is.

- **De toerenteller (= emotieregulatie) ‘Let op je toerenteller’**

Emotieregulatie: Het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren.



Tips voor thuis:

Jonge kinderen hebben ondersteuning nodig bij emotieregulatie. Accepteer dit en probeer geduldig te zijn. Leer kinderen emoties herkennen en voelen, waar zitten ze? Leer kinderen omgaan met sterke emoties.

Leer kinderen rustig worden. Blijf zelf rustig !

Trek je op tijd terug als het je even teveel wordt, daarmee laat je zien dat ook jij afkoeltijd nodig hebt.

Leer kinderen olopende frustratie herkennen en tijdig ingrijpen.

Speel snelle spelletjes en stop tijdig even om weer rustig te worden bv Halli Galli, Speed Cups, Varkentjes wassen, Funny farm, UNO, ...

Speel met kinderen die het nog echt moeilijk vinden coöperatieve spellen waarbij je samen wint of verliest, zodat ze spellen spelen leuk gaan vinden. Bv Max de kat, Leo moet naar de kapper, Slodderheks, Glibber Gebibber, ...

- **De motor (= volgehouden aandacht, focus, concentratie) ‘Hou je motor draaiende’**

Volgehouden aandacht: Het vermogen om de aandacht erbij te houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.



Tips voor thuis:

Leer kinderen zich focussen als ze iets goed willen doen. Lees kinderen voor.

Heeft het kind iets om naar uit te kijken? Bedenk een leuke activiteit voor ná de taak of activiteit waarvan ze het

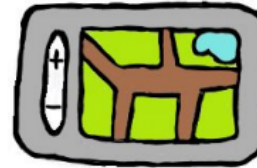
moeilijk vinden om hun aandacht erbij te houden.

Voer de tijdsspanne geleidelijk op om de volgehouden aandacht te trainen. Hoe lang houdt het kind een taak of activiteit nu vol? Neem die tijd als basis en voeg daar steeds twee tot vijf minuten aan toe.

Zorg voor een uitdagende taak. Sluit aan bij het kind: sluit aan bij zijn interesse, maak er een wedstrijd of spel van. Blijf er bij, zorg bij het trainen voor toezicht. Herinner het kind aan de taak en moedig aan (complimenten geven is altijd een goed idee!) Gebruik eventueel een beloningssysteem.

- **Zet het in je systeem (= werkgeheugen)**

Het vermogen om informatie in het geheugen vast te houden tijdens de uitvoering van complexe taken. Daarbij gaat het erom eerder geleerde vaardigheden of ervaringen toe te passen in een actuele of toekomstige situatie.



Tips voor thuis:

Speel geheugenspelletjes zoals memorie, memorinth, memoaar, Déja vu, Ik ga op vakantie en neem mee ... Samengesteld woord doorgeven, kind maakt samengesteld woord met tweede deel, enz ... Woord doorgeven, kind maakt nieuw woord met laatste letter

Leer kinderen van kleins af rijmpjes en liedjes

Leer kinderen de kracht van herhaling

Laat het kind je aankijken en de opdracht herhalen, zo help je het kind te focussen en kan het beter luisteren en onthouden.

- **Let op de tijd! (= tijdmanagement)**

Het vermogen tot tijd inschatten en tijd verdelen. Het vermogen om een taak af te ronden op een daartoe afgesproken tijdstip of moment. Kinderen leven in het moment en zijn zich veel minder bewust van tijd, hierbij is veel ondersteuning nodig.



Tips voor thuis:

Laat kinderen tijd ervaren en inschatten

Gebruik een kleurenklok of timer

Laat kinderen zelf de klok lezen als ze vragen hoe laat het is, help ze daarbij

Neem de dag met kinderen door

Gebruik een planbord

Maak een jaarkalender of aftelkalender

Speel spelletjes met een timer, zandloper of tegen de klok bv mondo, Ubongo Junior, Make 'n break, Time 's up familie

- **Start je motor (= taakinisatie)**

Het vermogen om zonder dralen met taken te beginnen, op tijd, op efficiënte wijze.



Tips voor thuis:

Laat ze klusjes doen in huis, en hou hen eraan, geef een beloning
Leer kinderen al vroeg het principe: saaie klusjes eerst, dan het leuke
Maak samen een stappenplan / afvinklijst voor vaste taken
Laat ze de eerste stap luidop verwoorden
Neem het niet uit handen

Geef kinderen schakeltijd tussen activiteiten

Speel spelletjes, laat ze mee opzetten, en opruimen

Beperk schermtijd Laat ze zich vervelen

Speel reactiespellen als Vlotte geesten, Catch Match, Speed, Crazy Candy etc.

- **De spiegel (= metacognitie) 'Kijk in je spiegel'**

Metacognitie: Het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je een probleem aanpakt; het gaat daarbij om zelfmonitoring en zelfevaluatie. Metacognitie bestaat uit kennis over jezelf en vaardigheden.



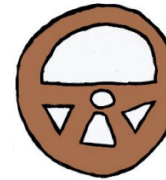
Tips voor thuis:

Laat jonge kinderen zichzelf ontdekken in de spiegel
Leer kinderen reflecteren / terugkijken op een activiteit, op de dag, op hun gedrag, ... Benoem wat goed ging, daarna wat beter kon en wat ze daarvan leren
Leer kinderen zowel bij succes als bij falen naar zichzelf te kijken: Wat kan jij doen om het beter te maken?

Leer kinderen al vroeg dat je van dingen die mis gaan kunt leren als je er even naar durft te kijken. Geeft niets ... je hebt nu geleerd/ontdekt dat ...

- **Het stuur (= cognitieve flexibiliteit) 'Draai aan je stuur'**

Flexibiliteit: De vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, zich nieuwe informatie aandient of er fouten gemaakt worden; het gaat daarbij om aanpassing aan veranderende omstandigheden.



Tips voor thuis:

Laat dingen bewust eens anders lopen dan gepland
Leer kinderen omgaan met onverwachte zaken
Laat ze maken, knutselen, tekenen, ...
Verplaats eens de meubels in huis
Wees zelf ook flexibel en verwoord dat

Speel eens een coöperatief spel, waarbij je samen moet beslissen wat je gaat doen. Samen tekenen, om de beurt een streepje zetten.

Leer kinderen creatief en out of the box denken, laat ze bv zelf oplossingen bedenken voor een probleem

- **De rem (= reactie-inhibitie) 'Trap op je rem'**

Reactie-inhibitie: het vermogen om het eigen gedrag, handelingen en gedachten op tijd te stoppen. Het is het vermogen om na te denken voor je iets doet – als het kind erin slaagt de neiging te weerstaan om iets te zeggen of te doen, heeft het de tijd om een oordeel te vormen over een situatie en de invloed daarvan op zijn of haar gedrag.



Tips voor thuis:

Leer kinderen het principe: Stop - Denk - Doe
Leg kinderen even stil en laat ze nadenken, wat is handig?
Reflecteer op te snelle, ondoordachte reacties: Was dat handig?

Speel reactiespelletjes, te snel = fout, let op de regels!

Leer kinderen sparen. Leer het wachten op zijn/haar beurt.

Verkoop een NEE en houdt je daaraan

Laat kinderen je niet onderbreken als je praat.

Ga stoeien met de kinderen met afkloppen om grenzen te leren aangeven en respecteren, stoppen is stoppen.