

Slim maar ...

Help kinderen hun talenten
benutten door hun executieve
functies te versterken

Peg Dawson en Richard Guare

Copyright © 2009 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Negende druk, 2017

Oorspronkelijke titel: *Smart but scattered. The revolutionary "Executive Skills" approach to helping kids reach their potential.* Copyright © 2009 by Peg Dawson en Richard Guare, The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Vertaling: Wouter Scheen, Amsterdam

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Grafische productie: Drukkerij Bariet BV, Steenwijk

ISBN 978-90-79729-10-4

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Deel 1 Hoe het komt dat je slimme kind ongefocust is	
1 Hoe kan een slim kind zo ongefocust zijn?	21
2 De sterke en zwakke kanten van je kind bepalen	41
3 Het belang van je eigen zwakke en sterke executieve functies	63
4 Hoe je ervoor zorgt dat het kind bij de taak past	77
Deel 2 Hoe je kunt helpen	
5 Tien principes waarmee je de executieve functies van je kind kunt verbeteren	91
6 De omgeving aanpassen: antecedenten	103
7 Executieve functies aanleren: gedragsverandering	117
8 Je kind motiveren om executieve functies aan te leren en te gebruiken: consequenties	139
Deel 3 Aan de slag	
9 Een eerste opzet	151
10 Kant-en-klare plannen om je kind te helpen dagelijkse activiteiten te voltooien	163
11 Respons-inhibitie opbouwen	211
12 Het werkgeheugen versterken	223
13 De emotieregulatie verbeteren	233

14	Volgehouden aandacht versterken	243
15	Taakinitiatie aanleren	251
16	Planning/prioritisering stimuleren	261
17	Organisatievaardigheden bevorderen	269
18	Timemanagement verbeteren	279
19	Flexibiliteit aanmoedigen	287
20	Doelgericht gedrag versterken	297
21	Metacognitie opbouwen	305
22	Als wat je doet niet genoeg is	315
23	Samenwerken met de school van je kind	323
24	Wat staat ons nog te wachten?	327
	Tot besluit	333
	Literatuur	335

Voorwoord

Jesse (10) moet vanmiddag op tijd op zijn voetbaltraining zijn. Daar is hij al heel vaak zelf naartoe geweest, hij weet hoe dat moet. Maar vandaag gaat het net een beetje anders dan anders. Hij vertrekt niet van huis maar van een vriendje en hij moet eerst nog langs de orthodontist. Dat vereist een aanpassing aan de gewone situatie. Jesse moet een *plan maken* om op tijd op voetbal te zijn, en zich ook houden aan dat plan, anders komt hij niet op tijd.

Niet alle kinderen kunnen dat *plannen* even goed, en vooral jonge kinderen zijn er nog niet zo sterk in. Maar naarmate ze ouder worden kunnen ze het wel steeds beter. Toch zal het de ouders en leerkrachten van vele kinderen maar al te bekend voorkomen dat dit lang niet altijd goed gaat. Hun kinderen of leerlingen hebben problemen met bijvoorbeeld het indelen van huiswerk, of het stoppen met spelen (en het speelgoed opruimen!), maar ook met het verwerken van teleurstelling als het voorgestelde plan even niet doorgaat of verandert (we gaan niet naar buiten want het regent). En dat terwijl ze eigenlijk toch best slim zijn!

Mijn eigen onderzoek en dat van anderen toont meer en meer aan dat deze problemen te maken hebben met 'executieve functies'. Executieve functies maken het mogelijk om je gedrag goed te organiseren, zodat je uiteindelijk toch op tijd op voetbal komt, het lukt om net niet dat ene proefwerk over het hoofd te zien, of niet te gaan huilen als het speeltuinplan niet doorgaat. Bij executieve functies gaat het onder andere om strategisch te kunnen denken, rationele beslissingen te nemen, het kunnen evalueren van feedback, het kunnen beheersen van emoties en impulsen en het kunnen focussen op belangrijke zaken.

In het boek *Slim maar ...* hebben Peg Dawson en Richard Guare het bestaande onderzoek vertaald in praktische en overzichtelijke strategieën. *Slim maar ...* is daarmee het eerste Nederlandstalige boek dat zinvolle handvatten geeft om kinderen te leren hun gedrag te organiseren. Aan de hand van zeer praktische oefeningen en handige tips kunnen kinderen leren om hun executieve functies te verbeteren en op die manier zonder al te veel problemen om te gaan met de kansen en uitdagingen die het dagelijks leven ons geeft. Dit boek is een aanrader voor ouders, leerkrachten, hulpverleners en onderzoekers!

Amsterdam, 3 maart 2009

Dr. Mariëtte Huizinga
Universitair docent
Universiteit van Amsterdam
Programmagroep Ontwikkelingspsychologie

Inleiding

Niets is zo frustrerend als te moeten toezien hoe je veelbelovende zoon of dochter worstelt met de gewone dagelijkse taken. Klasgenootjes doen trouw hun huiswerk, raken hun wiskundeboek niet kwijt en hebben hun wiskundeopdrachten af voor ze naar bed gaan. Waarom lukt jouw dochter dat niet? Als je er samen met haar naar kijkt, wordt al snel duidelijk dat ze de opdrachten heus wel begrijpt en de wiskundeleraar bevestigt dat ook. De meeste kleuters blijven rustig tien minuten zitten tijdens het kringgesprek, zonder de boel te verstoren. Hoe komt het dat jouw zoon, die al lang kan lezen, nog geen tien seconden stil kan zitten? Jouw achtjarige ruimt zonder morren zijn kamer op, maar je twaalfjarige kan geen karweitje uitvoeren zonder dat er oorlog uitbreekt. De kinderen van je vriendin vergeten nooit hun verzuimbriefjes af te geven, raken hun dure jas niet kwijt en verliezen nooit hun zelfbeheersing. Waarom die van jou dan wel?

Je weet dat je zoon of dochter slim en gevoelig genoeg is. Toch zeggen leraren, je vrienden, misschien je eigen ouders en vooral ook een zeurend stemmetje in je hoofd dat er iets aan de hand is met je kind. Je hebt al van alles geprobeerd: smeken, schreeuwen, vleien, omkopen, uitleggen, misschien zelfs dreigen en straffen. Maar niets kan je kind ertoe zetten om te doen wat er van hem verwacht wordt of om zijn zelfbeheersing te bewaren en zich te gedragen.

Dat komt waarschijnlijk doordat het je kind aan *vaardigheden* ontbreekt. Je kunt kinderen niet zover krijgen om vaardigheden te gebruiken die ze niet hebben, net zo min als een grote beloning je zover krijgt om een helling van de hoogste categorie af te skiën als je niet eens de oefenweide af kunt dalen zonder brokken te maken. Je kind wil misschien wel en zou het ook

moeten kunnen, maar weet gewoon niet hoe het moet. Wetenschappers die de ontwikkeling van kinderen en de rol van de hersenen onderzoeken, hebben ontdekt dat kinderen die slim maar ongefocust zijn, gewoonweg niet over bepaalde *executieve functies* beschikken. Dat zijn de basisvaardigheden die ze nodig hebben om taken *uit te voeren*: organiseren, plannen, starten, op koers blijven, hun impulsen beheersen, emoties reguleren, zich aanpassen en zich herstellen. Het is zo'n beetje alles wat een kind nodig heeft om aan de eisen te kunnen voldoen die op school, thuis en onder vrienden aan hem worden gesteld. Sommige kinderen ontbreekt het aan bepaalde executieve functies of lopen achter in hun ontwikkeling daarvan.

Gelukkig kun je veel doen om je kind te helpen. Dit boek laat je zien hoe je de dagelijkse ervaringen van je vier- tot veertienjarige kind zodanig kunt inrichten dat het de executieve functies kan ontwikkelen die het weer op het goede spoor brengen. De fundamenteen voor de ontwikkeling van deze vaardigheden worden nog voor de geboorte in de hersenen gelegd en het is niet mogelijk om dit biologische vermogen te beïnvloeden. Neurowetenschappers weten echter dat de vaardigheden zelf zich gedurende de eerste twee decennia van ons leven geleidelijk aan ontwikkelen. Daardoor krijg je gedurende de kindertijd uitgebreid de gelegenheid om deze executieve functies bij je zoon of dochter te stimuleren.

Aan de hand van de strategieën die dit boek je leert, kun je je kind helpen allerlei vaardigheden te leren: van haar kamer opruimen, huiswerk maken, op haar beurt wachten, omgaan met teleurstelling, zich aanpassen aan onverwachte veranderingen, omgaan met nieuwe sociale situaties, tot instructies en regels volgen, zakgeld sparen en nog veel meer. Je kunt je zoon of dochter helpen het hoofd te bieden aan de duizenden kleine en grote eisen die deel uitmaken van het leven van een kind. Je zult een goede wending kunnen geven aan zorgwekkende ontwikkelingen, bijvoorbeeld als je kind achterop raakt op school of vrienden kwijtraakt, of als het contact met leeftijdgenootjes steeds moeizamer verloopt.

We hebben gezien dat de methoden die we in dit boek beschrijven bij duizenden kinderen hebben geholpen, op school en thuis in hun gezin. Om ze goed toe te passen zul je tijd moeten vrijmaken en over enige vasthoudendheid moeten beschikken, maar geen van de methoden is moeilijk aan te leren of toe te passen. Aan sommige zul je zelfs plezier beleven. Het is hoe dan ook duidelijk dat deze alternatieven veel leuker zijn dan voortdurend maar toezicht houden, zeuren of eindeloze onderhandelingen voeren.

Wat kan dit boek voor jou en je ongefocuste kind betekenen?

Op een bepaald moment gedurende hun leven en in zekere mate worstelen alle kinderen wel eens met plannen, zich beheersen en met anderen omgaan. In elk gezin wordt wel eens ruzie gemaakt over kamers opruimen. En geen enkele dertienjarige maakt elke dag netjes en op tijd zijn huiswerk. Maar er zijn kinderen die voortdurend toezicht lijken te vragen en alsmaar hulp nodig schijnen te hebben, ook als leeftijdgenootjes al lang en breed weten hoe ze bepaalde taken moeten uitvoeren. Je vraagt je misschien af wanneer je eens wat meer rust krijgt, zoals andere ouders. Wanneer hoef je je kind niet meer voortdurend te herinneren aan bepaalde taken? Wanneer leert je kind eens zelf rustig te worden, zonder dat het jou daarbij nodig heeft? Wanneer breekt het moment aan dat je de regie eindelijk aan je kind kunt overlaten?

Deze mijlpalen konden wel eens heel lang op zich laten wachten als je er eenvoudigweg van uitgaat dat je kind een laatbloeier is. Jij zit te wachten en ondertussen raakt het zelfvertrouwen van je kind misschien ernstig beschadigd, terwijl jouw frustraties en zorgen alleen maar toenemen. Als het je kind aan executieve functies ontbreekt, is het dus veel verstandiger om het te helpen de achterstand in te lopen. Onlangs is vastgesteld dat executieve functies de basis vormen die alle kinderen nodig hebben om aan de eisen van de kindertijd te voldoen. Deze vaardigheden, waarvan de basis in de hersenen ligt, worden belangrijker naarmate het kind opgroeit en de ouderlijke adviezen en begeleiding geleidelijk afnemen. Uiteindelijk zijn ze van essentieel belang voor een geslaagd volwassen leven. Als je er nu in slaagt om de executieve functies van je kind te stimuleren, zul je het een hoop ellende en problemen kunnen besparen.

Als je vijfjarige zoon achterloopt in de ontwikkeling van executieve functies, kan het gebeuren dat hij slecht tegen zijn verlies kan of al te losse handjes heeft, of steeds meer speelkameraadjes hem de rug toekeren. Als je negenjarige dochter haar huiswerk niet kan plannen, zal het haar misschien niet lukken om de langetermijnopdrachten af te maken die ze krijgt. Als je dertienjarige zoon zijn impulsen niet kan beheersen, zal hij zijn kleine zusje misschien wel in de steek laten om een eind te gaan fietsen met zijn vriendjes, alleen maar omdat jij er niet bent om hem eraan te herinneren dat hij op haar zou passen. Let je dochter wel voldoende op het verkeer als ze met haar vriendinnen op de scooter door de stad rijdt? Gaat je zoon wel