

VOORWOORD

Voor je ligt onze bundel met tips voor ouders en verzorgers die samen met hun kind willen werken aan het versterken van de executieve functies. Executieve functies zijn de regel- of aanstuurfuncties van de hersenen. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat je je kunt concentreren, kunt plannen, onthouden, doorzetten of beginnen met een taak. Voor kinderen noemen we deze functies **Breinkrachten**. Iedereen heeft meerdere Breinkrachten, tien in totaal. En het mooie is dat je deze krachten kunt trainen!

Kinderen kunnen leren om hun Breinkrachten te versterken. Om dat te bereiken, hebben we het programma **Breinhelden** ontwikkeld voor basisscholen. Veel basisscholen werken hier inmiddels mee. De executieve functies worden hierin op een kindvriendelijke manier uitgelegd, toegepast en getraind in de klas. Daarnaast is er het Breinhelden Oefenprogramma, waarmee begeleiders buiten de klas met een kind (of met een klein groepje kinderen) kunnen werken aan een specifieke Breinkracht.

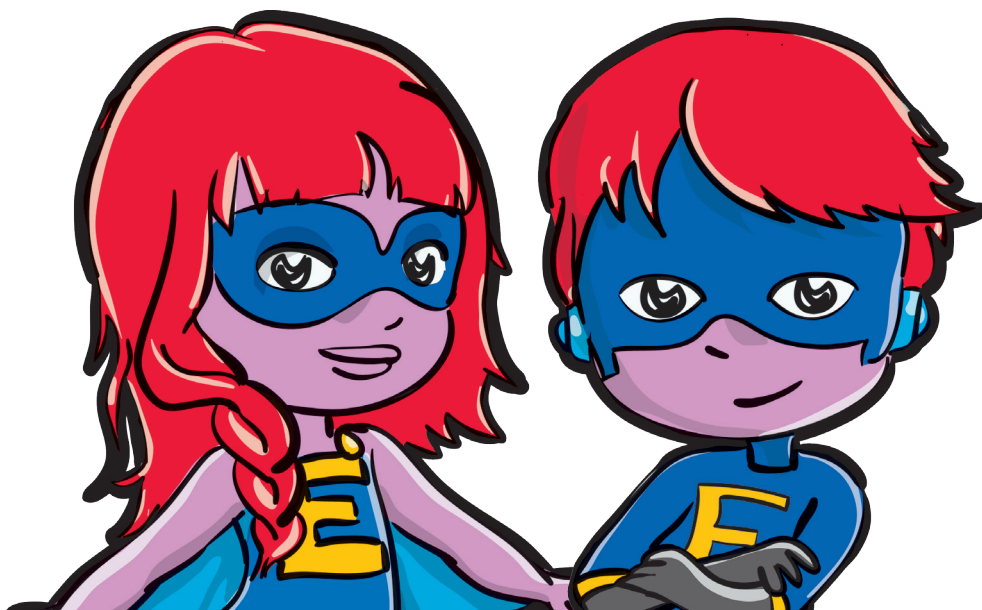
Tips voor thuis

Regelmatig mailen ouders of verzorgers ons met de vraag hoe zij thuis met hun kind aan de slag kunnen met Breinkrachten. Scholen vragen ons wat zij ouders kunnen adviseren.

Met de tips uit deze gids hopen we te voorzien in die behoefte van ouders en scholen. Per Breinkracht geven we tips. We hebben gekozen voor tips die aansluiten bij het onderwijsprogramma Breinhelden. Ook als er op school niet gewerkt wordt met Breinhelden, zijn deze tips thuis goed bruikbaar.

We wensen je veel oefenplezier!

Belinda Herrewijn en **Mariska Kerkvliet**
Auteurs *Breinhelden: Tips voor Thuis*



INHOUD

Inleiding	6
Breinkrachten	8
Onthoud- & Doekracht	9
Buigkracht	11
Stopkracht	13
Plan- & Regelkracht	15
Tijdkracht	17
Startkracht	19
Aandachtkracht	21
Doorzetkracht	23
Gevoelskracht	25
Spiegelkracht	27
Bijlagen	29
Literatuurlijst	31
Over de auteurs	31
Meer Breinhelden	32
Ook interessant	32



Omwille van de leesbaarheid gebruiken we in deze uitgave voor kinderen de voornaamwoorden *hij* en *hem*. Uiteraard bedoelen we ook *zij* en *haar*. Waar we *ouders* gebruiken bedoelen we ook *verzorgers*.

INLEIDING

Wat zijn executieve functies?

Deze gids gaat over **Breinkrachten**, dat is de term die wij in de Breinhelden-reeks gebruiken voor **executieve functies**.

Executieve functies zijn de uitvoerende functies of regelfuncties van ons brein. Met executieve functies sturen we ons gedrag. Je gebruikt deze functies dagelijks om 'problemen' op te lossen, zoals 's ochtends op tijd bij de bushalte staan of thuiskomen van de supermarkt met alle boodschappen die je nodig hebt.

Om dat te kunnen, heb je vaardigheden nodig zoals plannen, organiseren, timemanagement en je aandacht erbij houden. Dat zijn allemaal executieve functies. Maar je gebruikt je executieve functies ook als je je even moet inhouden (niet meteen praten, niet meteen boos worden) of als je je moet aanpassen aan een bepaalde situatie. Vaardigheden zoals omgaan met emoties, kunnen doorzetten, kijken naar je eigen gedrag en flexibel denken vallen ook onder de executieve functies.

Het zijn dus belangrijke vaardigheden voor kinderen om goed te ontwikkelen!

Onderzoek

Onderzoekers Peg Dawson en Richard Guare (2019) omschrijven executieve functies als volgt: 'Executieve functies [...] zijn nodig om activiteiten te plannen en te sturen, bijvoorbeeld taakinitiatie, werkgeheugen, volgehouden aandacht, het monitoren van de prestaties, onderdrukking van impulsen en doelgericht doorzettingsvermogen.' Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat executieve vaardigheden een grote invloed hebben op het schoolsucces van kinderen. Maar ook voor het dagelijks functioneren zijn de executieve functies van belang.

Breinkrachten kun je trainen

Iedereen heeft executieve functies, of zoals wij ze noemen: Breinkrachten. Net als met spierkracht is het zo dat je deze krachten moet trainen. Gebruik je je spieren niet, dan worden ze slap en heb je geen kracht. Met executieve functies werkt dat ook zo: je kunt je Breinkrachten versterken door ze te trainen. Dat trainen gebeurt continu, als kinderen leren, spelen en opgroeien. Door er extra aandacht aan te geven, kun je de Breinkrachten ondersteunen en versterken.

Als je je wat meer verdiept in de Breinkrachten, zul je zien dat je deze vaardigheden eigenlijk de hele dag inzet, en dat geldt dus ook voor je kind. Kinderen zijn volop in ontwikkeling en hun Breinkrachten ook. Er zijn wetenschappers die zeggen dat kinderen spelenderwijs hun Breinkrachten vanzelf ontwikkelen. Dat is ook zo. Kinderen ontwikkelen Breinkrachten vanzelf. Maar bij iedereen verloopt die ontwikkeling anders. Een steuntje in de rug door gerichte stimulatie of steun kan daarbij nooit kwaad. Wat je aandacht geeft, groeit - en zo is het ook met Breinkrachten. Het kan heel fijn zijn als je je kind kunt ondersteunen om zijn Breinkrachten ten volle te ontwikkelen. Daar is deze uitgave voor bedoeld.

Het programma Breinhelden

De term Breinkrachten komt uit ons programma Breinhelden. Met dit programma kunnen leraren in de klas werken aan de executieve functies van kinderen. Dat gebeurt op een manier die kinderen aanspreekt. In het programma komen de figuren **Effi** en **Furon** voor, twee 'Breinhelden'. Aan de hand van deze figuren oefenen leerlingen zelf met de Breinkrachten, zodat ze ook een Breinheld kunnen worden.

In het programma Breinhelden onderscheiden we tien verschillende Breinkrachten. Deze Breinkrachten hebben een duidelijke naam (zoals Stopkracht of Tijdkracht) zodat kinderen weten wat er bedoeld wordt. Dat maakt het makkelijker om met kinderen



over executieve functies te praten. Bij elke kracht bedachten we een **symbool**, een **spreek** en een **gebaar**. Door deze combinatie ('plaatje, praatje, daadje') kunnen kinderen de kracht beter onthouden. Op pagina 8 zie je welke Breinkrachten er zijn.

Wat kun je als ouder/verzorger doen?

Voor het slagen van een goede Breinkrachtontwikkeling van je kind zijn een aantal dingen belangrijk:

- Ten eerste een **goede, hechte relatie** met je kind.
- Ten tweede hebben kinderen **responsieve** ouders/verzorgers nodig (Sulik, Blair, Mills-Koonce, Berry, Greenberg, 2015). Responsief houdt in dat je passend weet in te spelen op datgene wat je kind nodig heeft.
- Tot slot is het van belang een **sensitieve** ouder/verzorger te zijn. Sensitief wil zeggen dat je gevoelig bent voor wat je kind nodig heeft. Dat is soms best lastig. Misschien heb je het gevoel dat je steeds hetzelfde riedeltje af moet draaien, omdat je dingen al 'honderd keer hebt gezegd'. Je staat op *repeat*. We hopen dat je die rol zult leren omarmen. Juist doordat je dingen veel hebt moeten uitleggen en vaak hebt moeten voordoen, kan je kind dit op den duur zelf. Herhaling is het sleutelwoord.

Veel van de tips die we in deze gids geven, zul je misschien al toepassen. Vanaf nu weet je dat het dan gaat over de ontwikkeling van de Breinkrachten van je kind. Door hier met je kind over te praten in Breinkrachtentaal, zal het veel beter lukken om duidelijk te maken wat je van je kind verlangt. Blijft je kind bijvoorbeeld doorzeuren over een snoepje of koekje? Dan zeg je na het lezen van onze tips misschien niet alleen 'Nee', maar ook dat je kind zijn *Stopkracht* moet gebruiken. Heeft je kind geen zin in huiswerk? Dan kun je na het lezen van onze tips misschien zijn *Doorzetkracht* een steuntje in de rug geven.

MEER LEZEN

Wil je meer weten over de theorie achter executieve functies? Lees dan eens *Coachen van kinderen en adolescenten met zwakke executieve functies - Praktische strategieën voor thuis en op school* van P. Dawson en R. Guare (Hogrefe, 2012).

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?

We onderscheiden tien Breinkrachten. Per Breinkracht geven we tips. De tips zijn opgedeeld in:

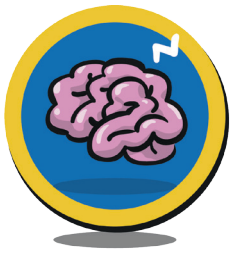
- **Doe-tips** Tips om te oefenen met de Breinkracht.
- **Ondersteuntips** 'Steuntjes in de rug' voor deze Breinkracht.
- **Praattips** Tips om de Breinkracht samen te bespreken.
- **Leestips** Interessante boeken voor jou en je kind.

Achter in deze bundel vind je twee ondersteunende bijlagen.

Als je de Breinkrachten nog niet via school kent of als je thuis met je kind de Breinkrachten wilt doornemen, is er het boek *Ontdek je Breinkrachten met Effi en Furon*. Dit boek licht de diverse Breinkrachten toe met aansprekende (voorlees)verhalen en illustraties. Het boek is geschikt voor kinderen vanaf 7 jaar.

Op www.breinhelden.nl vind je ook filmpjes waarin de verschillende Breinkrachten worden uitgelegd.





ONTHOUD- & DOEKRACHT

- Werkgeheugen -

- **Gebaar:** Tik op je hoofd (koppie-koppie-teken).
- **Spreek:** 'Houd je koppie erbij!'

Wat is het?

Met Onthoud- & Doekracht bedoelen we het werkgeheugen. Het werkgeheugen gebruik je als je tegelijkertijd iets moet onthouden én doen. Wanneer je bijvoorbeeld naar boven roept dat je kind zijn gymspullen moet pakken, dan wordt er een beroep gedaan op de Onthoud- & Doekracht van je kind. Je kind moet namelijk onthouden dat hij de gymspullen moet pakken en het 'lijstje' uit zijn geheugen oproepen dat hij daarvoor nodig heeft. Dat lijstje (sportbroek, shirt, schoenen, handdoek) moet hij dan stap voor stap afwerken en de spullen in de tas doen. De tas moet dan ook nog mee naar beneden. Het werkgeheugen heeft een beperkte capaciteit. Hoe jonger kinderen zijn, hoe minder ze kunnen onthouden. Pas je handelen daarop aan.

Doe-tips

- Bak of kook iets samen. Het volgen van een recept doet een beroep op de Onthoud- & Doekracht.
- Speel spelletjes, bijvoorbeeld: *Ik ga op reis en ik neem mee*, *Vlotte Geesten*, *memory* en *Beverbende*.
- Laat kinderen helpen bij klusjes. Laat ze de stappen benoemen die ze moeten nemen. Afhankelijk van de leeftijd van je kind kunnen dat bijvoorbeeld de volgende klusjes zijn:
 - kleuters: speelgoed opruimen, helpen planten water geven;
 - 7-9-jarigen: opruimen, planten water geven, helpen oud papier wegbrengen, tafeldekken;
 - 9-plussers: stof afnemen in de eigen slaapkamer, tafeldekken, glas wegbrengen, vaatwasser uitruimen.

Ondersteuntips

- Heeft je kind moeite met het onthouden van meerdere dingen of meerdere stappen? Maak een lijstje. Bij jonge kinderen kan dat een lijstje met plaatjes zijn, bij oudere kinderen kunnen dat getypte of geschreven lijstjes zijn. Zo'n lijstje heeft dan de functie van extern werkgeheugen. Door op te schrijven wat je moet onthouden, ontlast je je werkgeheugen.
- Help je met huiswerk en loopt jouw kind steeds vast op de opdrachten? Werk een voorbeeld uit en laat je kind dit gebruiken om te zien hoe een opdracht aangepakt moet worden.

