

Peg Dawson, Richard Guare & Colin Guare

SLIM MAAR...

Help kinderen hun talenten benutten
door hun executieve functies
te versterken



15^e
GEHEEL
HERZIENE
EDITIE

MEER DAN
30.000
EXEMPLAREN
VERKOCHT

Inhoud

Inleiding	7
-----------------	---

Deel 1 Hoe het komt dat je slimme kind ongefocust is

1 Hoe kan een slim kind zo ongefocust zijn?	13
2 De sterke en zwakke kanten van je kind bepalen	33
3 Het belang van je eigen sterke en zwakke executieve functies	51

Deel 2 Hoe je kunt helpen

4 Negen principes om de executieve functies van je kind te verbeteren	65
5 Antecedenten: de omgeving aanpassen	79
6 Gedragsverandering: executieve functies rechtstreeks aanleren	101
7 Consequenties: je kind motiveren om executieve functies te leren	
en te gebruiken	123

Deel 3 Aan de slag

8 Enkele algemene richtlijnen	137
9 Kant-en-klare plannen om je kind te leren dagelijkse routines	
te volgen	149
10 Responsinhibitie ontwikkelen	187
11 Het werkgeheugen versterken	197
12 Emotieregulatie verbeteren	209
13 Flexibiliteit bevorderen	221
14 Volgehouden aandacht versterken	233

15	Taakinitiatie aanleren	243
16	Planning en prioritering stimuleren	253
17	Organisatievaardigheden bevorderen	263
18	Timemanagement bijbrengen	273
19	Doelgericht doorzettingsvermogen vergroten	285
20	Metacognitie opbouwen	297
21	Wanneer wat je doet niet genoeg is	309
22	Een korte blik op technologie	317
23	De rol van scholen in de ontwikkeling van executieve functies	325
Tot besluit		349
Verder lezen		351



De uitgever verleent de koper van dit boek toestemming om formulieren uit dit boek te kopiëren voor eigen gebruik. Kopers van dit boek kunnen de formulieren ook downloaden via de productpagina van dit boek op **www.hogrefe.nl**. Dit gebruik is beperkt tot eigen gebruik. Het materiaal mag op geen andere manier worden gebruikt, vermenigvuldigd, verkocht of verspreid. Voor al het andere gebruik is schriftelijke toestemming nodig van de uitgever.

Inleiding

Toen wij de eerste editie van *Slim maar ...* schreven, hadden we wat bedenkingen. Niet over het onderwerp in het algemeen (executieve functies) en ook niet over de lezers die we wilden bereiken (ouders). We hadden al een boek geschreven voor een professioneel publiek, dat goed ontvangen was, en we waren ervan overtuigd dat het de moeite waard was om mensen te helpen begrijpen welke belangrijke rol deze vaardigheden in de ontwikkeling spelen. We wisten ook vrij zeker dat we dit alles konden uitleggen aan een lekenpubliek in een gemakkelijk te begrijpen taal en concepten, omdat we over dit onderwerp al een tijdje lezingen hielden voor ouders, die altijd op prijs werden gesteld. En we waren ervan overtuigd dat we interventiestrategieën kenden die ouders konden gebruiken om hun kinderen te helpen hun executieve functies te versterken. Tenslotte hadden we ouders in onze klinische praktijk geholpen deze strategieën te gebruiken bij de kinderen voor wie ze onze hulp zochten, en we hadden veel van dezelfde instrumenten gebruikt bij onze eigen kinderen.

Waar we niet zo zeker van waren, was of ouders alleen door een boek te lezen in staat zouden zijn om onze suggesties te vertalen van het geschreven woord naar de praktijk, zodat hun kinderen en zichzelf er merkbaar baat bij zouden hebben. We wisten dat de zelfhulpafdeling van elke boekhandel vol staat met boeken met adviezen over elk denkbaar onderwerp. We wisten echter niet zeker of deze boeken veel meer opleverden dan royalty's voor de auteurs.

Maar we duimden en hoopten, en deels vanwege de geweldige titel *Slim maar...*, die werd voorgesteld door onze briljante redacteurs Kitty Moore en Chris Benton, begon het boek te verkopen en werd een behoorlijk groot publiek

bereikt. En toen begonnen we dingen terug te krijgen van ouders. Een moeder vertelde ons in een workshop dat ze haar dochter had geholpen om op basis van onze suggesties een routine voor het opruimen van haar slaapkamer te bedenken. Ze bleef rondhangen in de slaapkamer om haar dochter te controleren totdat die tegen haar zei: 'Mam, je hoeft me niet in de gaten te houden. Ik heb de checklist!' En een vader zei dat de relatie met zijn zoon na het lezen van *Slim maar* ... aanzienlijk was verbeterd, niet omdat hij een bepaalde techniek of routine gebruikte, maar omdat hij zijn zoon veel beter begreep en daarom minder kritisch op hem was. En een heleboel ouders hebben ons verteld dat het hoofdstuk waarin zij hun eigen profiel van executieve functies onderzochten hun favoriete deel van het boek was. Daardoor kregen ze namelijk niet alleen meer inzicht in zichzelf, maar ze beseften ook dat hun kinderen geen evenbeeld van hen zijn. Dat werd bevestigd toen ze de vragenlijst invulden om het profiel van executieve functies van hun kind te bepalen.

Sinds de eerste editie van *Slim maar* ... uitkwam, is er heel veel gebeurd! We hebben een pandemie meegemaakt, en een technologische revolutie, die belooft zich nog verder te ontwikkelen en van invloed te zijn op kinderen op manieren die we tien jaar geleden nog niet konden voorzien en waarvan we misschien ook niet kunnen weten hoe die verdergaat. Wat betreft ons persoonlijk zijn onze kinderen opgegroeid en zijn we nu grootouders, waardoor we kunnen zien hoe executieve functies zich ontwikkelen in een nieuwe generatie kinderen. Ons inzicht in executieve functies heeft zich door deze ervaringen verdiept, en dat blijkt ook uit deze tweede editie.

We zijn er ook, nog meer dan voorheen, van overtuigd geraakt dat we de partner moeten zijn van kinderen en ze niet moeten sturen, en met ze moeten samenwerken in plaats van ze te dwingen, als we ze willen helpen sterke executieve functies te ontwikkelen. Wij weten dat het minimaal vijftientig jaar kost om tot volledige ontwikkeling te komen, maar vanaf een verrassend jonge leeftijd kunnen we met kinderen gesprekken aangaan die hen in staat stellen om volledig deel te nemen aan een proces van ontdekking en probleemoplossing. Dit proces helpt hen niet alleen om over zichzelf te leren en te ontdekken waartoe ze in staat zijn, maar breidt hun capaciteiten ook uit doordat ze met steun en bemoediging van hun ouders nieuwe vaardigheden uitproberen.

Over dit boek

Terwijl we werkten met andere kinderen – en onze eigen kinderen zagen opgroeien – merkten we dat alle typen kinderen moeite kunnen hebben met executieve functies. Wat je kunt doen om te helpen hangt bovendien af van de leeftijd en het

ontwikkelingsniveau van het kind, van je eigen sterke kanten en uitdagingen, en van welke dingen jullie allemaal de meeste problemen opleveren. Als je je op het juiste gedrag kunt richten en de juiste strategie kunt kiezen, kun je een aanzienlijke, positieve en langdurige impact hebben op het vermogen van je kinderen om executieve functies te ontwikkelen. Jou helpen uit te zoeken waarin je kind hulp nodig heeft en wat de beste aanpak is om die executieve functies te versterken is het hoofddoel van deel 1 van dit boek.

Hoofdstuk 1 tot en met 3 geven een overzicht van de executieve functies, hoe die zich ontwikkelen, hoe ze zich tonen bij gewone ontwikkelingstaken en hoe jij en de omgeving kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van sterke executieve functies. Verschillende wetenschappers en klinici hebben executieve functies op verschillende manieren gecategoriseerd en benoemd, maar in dit veld zijn we het er allemaal over eens dat het gaat om de cognitieve processen die nodig zijn om ten eerste activiteiten te plannen en te sturen, waaronder ermee beginnen en ze tot een goed einde brengen, en ten tweede gedrag te reguleren: impulsen onderdrukken, goede keuzes maken, van tactiek veranderen wanneer wat je aan het doen bent niet werkt, en emoties en gedrag beheersen om langetermijndoelen te bereiken. Als je het brein ziet als de instantie die input en output organiseert, dan helpen executieve functies ons om de outputfuncties te regelen. Dat wil zeggen, ze helpen ons om alle data die de hersenen hebben verzameld uit onze zintuiglijke organen, spieren, zenuwuiteinden, enzovoort te gebruiken en te kiezen hoe we reageren.

In hoofdstuk 1 leer je niet alleen meer over de specifieke aspecten van executieve functies, maar ook iets over hoe het brein zich ontwikkelt, en meer specifiek hoe executieve functies zich bij kinderen vanaf de geboorte ontwikkelen. Dit inzicht geeft je een idee hoe verrijkend executieve functies zijn en waarom problemen of tekortkomingen op dit gebied het dagelijks leven van een kind op zo veel manieren kunnen beperken.

Om de specifieke sterke en zwakke executieve functies van je kind te kunnen bepalen, moet je natuurlijk weten wanneer de diverse vaardigheden verondersteld worden zich te ontwikkelen – net zoals voor motorische vaardigheden als zitten, staan en lopen toen je kind baby en dreumes was. De meeste ouders hebben een intuïtief besef van het ontwikkelingsverloop van executieve functies. Ouders en leerkrachten van kinderen passen hun verwachtingen vanzelf aan aan de groeiende zelfstandigheid van elk kind, hoewel we die mijlpalen waarschijnlijk niet bewust benoemen als de verwerving van diverse executieve functies. Hoofdstuk 2 biedt een nadere blik op dit verloop en geeft een overzicht van de algemene ontwikkelingstaken die het gebruik van executieve functies in verschillende stadia van de jeugd vereisen. We laten ook zien dat sterke en zwakke executieve

functies vaak bepaalde patronen volgen, hoewel het ook waar is dat de vaardigheden in het algemeen bij sommige mensen beter ontwikkeld kunnen zijn dan bij andere. Je begint een beeld te krijgen van de sterke kanten en uitdagingen van je kind met een reeks korte tests en gaat in hoofdstuk 3 je eigen profiel onderzoeken. Dit beeld helpt je om mogelijke streefdoelen voor de interventies in deel 2 en 3 te bepalen.

Het eerste hoofdstuk van deel 2 (hoofdstuk 4) reikt je een stel principes aan waarmee je kunt bepalen wat de beste aanpak is voor een bepaalde probleemtaak of executieve functie die je kind nodig heeft. Drie hiervan vormen het raamwerk van al het werk dat je gaat doen, en deze worden in de daaropvolgende hoofdstukken beschreven (hoofdstuk 5 tot en met 7): ten eerste aanpassingen aanbrengen in de omgeving om het kind en de taak beter op elkaar af te stemmen; ten tweede het kind leren hoe het de taken moet uitvoeren waarvoor executieve functies nodig zijn; en ten derde het kind motiveren om de executieve functies te gebruiken die al in diens repertoire zitten. We raden in het algemeen een combinatie van deze drie benaderingen aan om zeker te zijn van succes. Om te beginnen kun je bepalen of je enkele van de ondersteunende technieken uit deel 2 wilt overnemen om de executieve functies van je kind in de loop van de dag op een consequente manier te bevorderen.

Je zult je ook willen richten op bepaalde probleemsituaties waar iedereen veel last van heeft en/of bepaalde executieve functies die je kind in alle domeinen van zijn of haar leven problemen opleveren. Deel 3 begint met principes die ten grondslag liggen aan alle strategieën in dit boek, dus we raden je aan om hoofdstuk 8 te lezen voordat je bij jouw kind een strategie inzet. Hoofdstuk 9 biedt leerroulines die bedoeld zijn voor problemen die het vaakst genoemd worden door ouders van de kinderen die wij in onze klinische praktijk zien. Deze routines geven je een aantal procedures, en in sommige gevallen een script, die je kind helpen om met minder moeite en toestanden om te gaan met alledaagse activiteiten, of het nu gaat om een bedtijdroutine volgen, omgaan met veranderingen in de plannen, of gevoelens en impulsen effectiever leren beheersen. Veel ouders vinden het het gemakkelijkst om met deze routines te beginnen, omdat die zich rechtstreeks richten op een taak die elke dag een bron van conflicten is, en omdat we je voorzien van alle stappen en instrumenten die je nodig hebt. Je vindt dit misschien een fijne manier om gewend te raken aan wat er komt kijken bij executieve functies opbouwen en de kortste route naar merkbare resultaten volgen. Ouders hebben ook motivatie nodig, en er gaat niets boven succes om je te helpen vol te houden. We vertellen je hoe je deze routines kunt aanpassen aan de leeftijd van je kind. We geven bovendien aan welke executieve functies nodig zijn om die taak uit te voeren, dus als je merkt dat dezelfde vaardigheden nodig

zijn voor de taken waar je kind de meeste moeite mee heeft, kun je ervoor kiezen om daarover in het betreffende hoofdstuk te lezen en eraan te werken.

Hoofdstuk 10 tot en met 20 gaan over de afzonderlijke executieve functies. We beschrijven de typische ontwikkelingsvoortgang van de vaardigheid en geven je een korte beoordelingsschaal die je kunt gebruiken om te bepalen of je kind op schema ligt of achterloopt wat betreft de ontwikkeling van die vaardigheid. Als je de indruk hebt dat de vaardigheden van je kind over het algemeen voldoende zijn maar nog geoptimaliseerd kunnen worden, kun je de algemene principes volgen die we hiervoor hebben opgenomen. Als je inziet dat problemen uitgesprokener zijn, kun je echter je eigen interventie creëren op basis van de modellen die we bieden voor een paar van de intensievere interventies, waarbij de focus ligt op die probleemgebieden die wij het vaakst tegenkomen in onze klinische praktijk. Deze interventies omvatten elementen uit alle drie de methoden die in deel 2 zijn beschreven.

We vertrouwen erop dat je, gezien al deze verschillende mogelijkheden, een manier zult vinden om je kind te helpen zwakke executieve functies te ontwikkelen tot sterkere. Maar we leven in een onvolmaakte wereld, dus hoofdstuk 21 bevat suggesties voor die momenten dat je tegen een muur op loopt, waaronder vragen die je jezelf moet stellen over de interventies die je hebt uitgetoetst en richtlijnen voor hoe en wanneer je professionele hulp moet zoeken.

Sinds het schrijven van de eerste editie is duidelijk geworden dat hoe kinderen omgaan met technologie (telefoons, tablets en laptops) veel ingewikkelder is geworden. Bij lezingen voor ouders gaan de meeste vragen over technologie. Welk effect heeft die op de ontwikkeling – en niet alleen op die van executieve functies, maar de cognitieve ontwikkeling meer in het algemeen en de sociale ontwikkeling – en zelfs op de lichamelijke ontwikkeling? En welke richtlijnen raden wij aan voor het omgaan met die technologie? Over dit onderwerp zijn hele boeken geschreven, maar hoofdstuk 22 is een aanvulling op de eerste editie van dit boek. We geven in dat hoofdstuk een overzicht van de belangrijkste overwegingen waar ouders bij hun kinderen rekening mee moeten houden bij beslissingen over de toegang tot en het gebruik van technologie.

Als ouders kunnen jullie je kinderen helpen om sterke executieve functies te gebruiken om huiswerk te maken en goede studiegewoonten te vormen, maar je kunt ze niet tot in het klaslokaal volgen. De meeste ongefocuste kinderen lopen zowel op school als thuis tegen problemen aan. In feite is het heel goed mogelijk dat het de eerste leerkrachten van je kind waren die je bewust hebben gemaakt van de zwakke executieve functies van je kind. Hoofdstuk 23 beschrijft hoe scholen gewoonlijk de ontwikkeling van executieve functies ondersteunen en geeft suggesties voor hoe je er met leerkrachten en de school aan kunt werken om

ervoor te zorgen dat je kind zowel op school als thuis de noodzakelijke hulp en ondersteuning krijgt. Dit zijn onder meer suggesties voor hoe je conflicten met leerkrachten kunt voorkomen en hoe je eventueel aanvullende ondersteuning krijgt, zoals speciaal onderwijs.

In onze lezingen voor ouders is er altijd wel iemand in het publiek die een hand opsteekt en zegt, vaak met veel aarzeling: 'Alles wat u voorstelt klinkt fantastisch, maar ik heb zelf zwakke executieve functies. Hoe kan ik ooit mijn kind helpen wanneer ik moeite heb met veelal dezelfde dingen?'

We hebben hier aandacht aan besteed in dit boek, maar ondanks onze verzekeringen en aanbeveling om klein te beginnen en langzaam te werk te gaan, voel jij je misschien net zo bij het lezen van *Slim maar* Voordat je begint met dit boek lezen, vertellen we je daarom over 'de perfecte interventie om de ontwikkeling van executieve functies te ondersteunen' die we in onze trainingen geven aan ouders die het te veel is geworden. Namelijk: de perfecte interventie om de ontwikkeling van executieve functies te ondersteunen is er een die ten eerste niet meer dan vijf of tien minuten per dag kost, en ten tweede die je voor altijd bereid bent te doen (of zo lang als nodig is).

Toen we pas waren begonnen met dit advies geven, dachten we eerst dat het een beetje gek was. Kun je executieve functies echt in stapjes van vijf minuten verbeteren? En toen begonnen ouders ons voorbeelden te geven van hoe dit echt werkte. Hiervan hebben we geleerd dat de twee delen van die interventie hand in hand gaan. Als die meer dan vijf of tien minuten per dag kostte, kon je het niet lang genoeg volhouden om het te laten 'standhouden'. We hebben ook ontdekt dat het niet voor altijd is – maar het kost waarschijnlijk wel meer tijd dan je zou denken.

Terwijl je dit boek leest, wil je misschien af en toe weer even deze vraag stellen: wat kan ik met mijn kind doen dat niet meer dan vijf minuten per dag kost? Wij denken dat dit boek je helpt om deze vraag te beantwoorden.