




## Executieve functies: breinhelden

 <p>Onthoud- &amp; Doekracht</p>	<p>Je Onthoud- &amp; Doekracht zet je in als je dingen tegelijkertijd moet onthouden en doen. Soms heb je ook informatie uit je lange termijn geheugen nodig om een taak te kunnen volbrengen. Bijvoorbeeld om oplossingsstrategieën en andere relevante informatie op te diepen en in te zetten. Op veel momenten zet je je werkgeheugen in. We geven een aantal voorbeelden; je zet deze Breinkracht in als je naar je kamer gaat om je gymtas te pakken (nalopen van het 'lijstje' van alles wat je nodig hebt en het er gaandeweg in stoppen), het onthouden van instructies in de les (en deze tijdens het zelfstandig werken oproepen uit je geheugen en uitvoeren) en het onthouden van liedjes en de bijbehorende bewegingen of danspasjes. Bij spelletjes zoals Ik ga op reis en ik neem mee en memory wordt er ook een groot beroep gedaan op het werkgeheugen.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=n-MG9aCZrMY">https://www.youtube.com/watch?v=n-MG9aCZrMY</a></p>
 <p>Stopkracht</p>	<p>Het betreft hier de vaardigheid om je in te houden, om je impulsen te controleren. Je Stopkracht dus. Je ziet dat het kindje naast je bukt om iets te pakken, maar je gaat vervolgens door met je eigen activiteit. De bijen zoemen voor de ramen, je hebt ze opgemerkt maar ze weerhouden je er niet van je werk verder af te maken. Je kunt netjes op je beurt wachten en praat niet overal doorheen. Goed ontwikkelde Stopkracht dus. Maar dat is een proces dat moet groeien, getraind moet worden en vooral de tijd moet krijgen. Spelletjes als Halli Galli, Zeg geen ja en geen nee, Annemaria koekoek, zijn hier uitermate geschikt voor.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LRdJQe-iplU">https://www.youtube.com/watch?v=LRdJQe-iplU</a></p>
 <p>Buigkracht</p>	<p>Als je moet schakelen gebruik je je Buigkracht. Als je moet omgaan met veranderingen gebruik je je Buigkracht. Als je meerdere of juist andere oplossingen voor een probleem nodig zijn gebruik je je Buigkracht. Buigkracht staat voor cognitieve flexibiliteit. Kinderen die hier moeite mee hebben, houden erg vast aan de structuur, geven controle niet graag uit handen en hebben moeite met veranderingen. De dingen in het leven gaan niet altijd zoals je dat gepland of van tevoren bedacht had. Daarom is het zinvol om de Buigkracht van kinderen te versterken. Dit doe je door ze niet alleen te betrekken bij de structuur die je aanbrengt, maar ook door ze te betrekken bij het langzaam loslaten ervan. Mysterie-activiteiten, activiteiten met een open einde of opdrachten waarbij de uitkomst niet vast staat zijn uitermate geschikt om Buigkracht te trainen.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bp5fAvPwyul">https://www.youtube.com/watch?v=Bp5fAvPwyul</a></p>



### Plan- & Regelkracht

Deze Breinkracht gaat over het plannen en organiseren. Een plannetje maken en dat uitwerken, van voor tot achter bedenken wat je nodig hebt en dat vervolgens regelen. Deze Breinkracht versterk je door leerlingen vertrouwd te maken met dingen zelf regelen. Ouders en leerkrachten doen vaak veel voor de kinderen, maar van zelf doen leren ze het écht. Wat hebben ze nodig, wat moeten ze doen om iets voor elkaar te krijgen? Modeling is een belangrijke vaardigheid voor leerkrachten: door zelf ook goed te plannen en te organiseren en dat hardop uit te spreken, leren kinderen ontzettend veel van je. Een opgeruimd lokaal is daarbij een must.

<https://www.youtube.com/watch?v=cxMYJtQc-wk>



### Tijdkracht

Dingen leren afzetten tegen tijd is nodig om goede Tijdkracht te ontwikkelen. Uiteraard is dat voor jonge kinderen nog best wel lastig. Ze kunnen immers (nog) niet klokkijken. Toch kun je ze leren om dingen op tijd te doen. Bijvoorbeeld met een zandloper, kleurenklok, TimeTimer of een ander timertje. Door een activiteit in stukjes te delen en per stap een zandloper te draaien ontwikkelen ze de basis van Tijdkracht.

Bij oudere kinderen is dat anders. Zij hebben immers tijdsbesef ontwikkeld en kunnen de klok gebruiken om zaken te plannen. Kinderen die hier moeite mee hebben kun je helpen door de leerstof in kleine stukjes op te delen en af te zetten tegen tijd. Ook kun je ze tijdsinschattingen laten maken.

[https://www.youtube.com/watch?v=D8iwyN\\_1hYQ](https://www.youtube.com/watch?v=D8iwyN_1hYQ)



### Startkracht

Het starten van een taak is soms lastig. Kinderen die moeite hebben met Startkracht schuiven dingen voor zich uit, vaak tot het moment dat het echt opgepakt moet worden. Door kinderen te leren hoe ze zichzelf aan het werk kunnen zetten, train je hun Startkracht. Werken met treuzeltijd, een startbel of een beloning zijn daarvan enkele voorbeelden. Bij deze Breinkracht is het belangrijk om goed te observeren. Waarom lukt het niet om te starten? Vaak liggen er problemen met een andere Breinkracht aan ten grondslag. Observeer dus daarom altijd goed wat er gebeurt.

<https://www.youtube.com/watch?v=qZGxHQ7vXsl>



Gevoelskracht

Als je kinderen sterkt in hun Gevoelskracht dan leer je ze hun emoties te reguleren. Alle emoties mogen er zijn, maar elke emotie kent zijn plaats en tijd. Te lang blijven hangen in een emotie kan belemmerend zijn, voor jezelf en je omgeving. Uiteraard is het belangrijk om dit in het licht te zien van de ontwikkeling. Als een kleuter huilt omdat zijn moeder weggaat als de school begint, maken we ons geen zorgen. Als een kind in de bovenbouw dit doet wel.

[https://www.youtube.com/watch?v=imziaSt-l\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=imziaSt-l_c)



Aandachtkracht

Bij volgehouden aandacht gaat het om het behouden van je aandacht voor een taak zonder dat je je daarbij laat afleiden door interne of externe prikkels. We spreken van Aandachtkracht. Houd een hand als een kokertje voor een oog en stel scherp. Focus je. Je aandacht is alleen voor het werkje waar je mee bezig bent.

[https://www.youtube.com/watch?v=0mZ6\\_3vI00A](https://www.youtube.com/watch?v=0mZ6_3vI00A)



Spiegelkracht

Staat je naam op je werk? Is het helemaal af? Ben je tevreden met je werk zoals je dat nu inlevert? Is het geworden zoals je op voorhand bedacht had? Zo ja, wat heeft er aan bijgedragen dat het gelukt is? En zo nee, ben je tot nieuwe inzichten gekomen? Hebben die positief uitgepakt? Of juist niet? Wat neem je mee voor een volgende keer? We willen graag dat kinderen kritisch naar zichzelf gaan kijken en een mate van zelfreflectie ontwikkelen.

<https://www.youtube.com/watch?v=UrfM-sglRmo>



Onthoud-& Doekracht



Stopkracht



Buigkracht



Plan- & Regelkracht



Tijdkracht



Startkracht



Gevoelskracht



Aandachtkracht



Doorzetkracht



Spiegelkracht