

EEN PROGRAMMA VOOR GROEP 1/2

DOORDACHT WERKEN AAN EXECUTIEVE FUNCTIES

BREINHELDEN

Belinda Herrewijn en Esther Monfils



bazalt

EEN PROGRAMMA VOOR GROEP 3/4

DOORDACHT WERKEN AAN EXECUTIEVE FUNCTIES

3/4

BREINHELDEN

Belinda Herrewijn en Esther Monfils



BAZALT
GROEP

EEN PROGRAMMA VOOR GROEP 5/6

DOORDACHT WERKEN AAN EXECUTIEVE FUNCTIES

5/6

BREINHELDEN

Belinda Herrewijn en Esther Monfils



BAZALT
GROEP

EEN PROGRAMMA VOOR GROEP 7/8

DOORDACHT WERKEN AAN EXECUTIEVE FUNCTIES

7/8

BREINHELDEN

Belinda Herrewijn en Esther Monfils



bazalt

OVER HET PROGRAMMA BREINHELDEN

Executieve functies, dat klinkt ingewikkeld. Maar eigenlijk zijn het 'gewoon' de sturende of uitvoerende functies in je brein die zorgen dat je je gedachten en gedrag bewust kunt sturen. Deze hersenprocessen helpen je bijvoorbeeld om impulsen onder controle te houden, je aandacht vast te houden of om op tijd te komen. Kortom: om je gedrag en emoties te reguleren, zodat je efficiënt en doelgericht kunt werken. Daarmee bepalen deze functies in hoge mate je schoolsucces. Belangrijk dus om kinderen te leren hoe zij hun executieve functies kunnen herkennen en ontwikkelen.

Alleen, als executieve functies voor ons al zo'n lastig begrip is, hoe bespreek je dit dan met kinderen? Dat is de reden waarom ik zo enthousiast ben over het werk van Esther Monfils en Belinda Herrewijn, de auteurs van *Breinhelden*. Zij benaderen de executieve functies heel praktisch en in taal die kinderen begrijpen. Ze spreken over Breinkrachten die je kunt inzetten om je eigen gedrag te sturen. En ze relateren deze Breinkrachten aan zaken die dicht bij de belevingswereld van kinderen liggen. Hierdoor zijn de executieve functies opeens heel toegankelijk.

Het belangrijkste doel van de auteurs is dat je als leraar te weten komt welke activiteiten stimulerend zijn voor deze breinvaardigheden. Het boek biedt activiteiten waarmee je doordacht aan de slag gaat. Daarbij ben je je bewust van de executieve vaardigheid die je stimuleert. Als je doelgericht de activiteiten inzet, zul je de Breinkrachten ook gaan gebruiken wanneer je niet met Breinhelden bezig bent. Kennen kinderen alle Breinkrachten, dan kunnen zij ook aangeven welke kracht ze nodig hebben bij een bepaalde taak.

Breinhelden is geen veertigwekenprogramma met iedere week een les. Het geeft een aantal samenhangende activiteiten per week, voor twintig weken in totaal. Zo heb je de ruimte om het in je eigen programma te integreren. De kinderen – zo blijkt uit de ervaringen van gebruikers – profiteren daarvan.

We zijn de serie Breinhelden gestart met het deel voor groep 1/2. Na de succeservaringen van veel gebruikers volgden Breinhelden voor groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8. Daarmee is de doorgaande leerlijn op het gebied van executieve functies compleet.

Ik wens je veel plezier en succes bij het werken aan de executieve functies in jouw groep!



Anne-Marie Dogger-Stigter
Manager Bazalt Educatieve Uitgaven

INLEIDING

Voor je ligt een programma waarmee je in twintig weken gericht kunt werken aan het versterken van executieve functies in jouw klas en dat je gemakkelijk kunt integreren in het lesprogramma. Met dit programma kun je eenvoudig en vlot aan de slag.

Plannen, organiseren, metacognitie, inhibitie, werkgeheugen en emotieregulatie: het zijn een aantal executieve functies. Of in gewoon Nederlands: de regelfuncties van het brein. Het zijn de functies die we in het dagelijks leven nodig hebben om een 'probleem' op te lossen, zoals 's ochtends op tijd op school verschijnen, het juiste hoofdstuk leren voor een geplande toets of van de supermarkt thuiskomen met alle boodschappen.

Er zijn inmiddels veel boeken en werkmaterialen verschenen over het versterken van executieve functies bij kinderen. Op internet vind je ook veel informatie. Maar wat zet je in en hoe? Wat past er bij jouw groep 3/4 en waar haal je de tijd vandaan om het allemaal te bedenken en uit te voeren?

Met ons programma lukt dit. Je vindt in dit programma activiteiten, tips en weetjes om met het versterken van executieve functies aan de slag te gaan. Spelenderwijs worden belangrijke vaardigheden ingeoefend die nodig zijn voor het leren, studeren, werken en volwassen worden. Met jonge kinderen is dit al mogelijk. Het gebied in de hersenen waar de executieve functies zich ontwikkelen, is bij de geboorte reeds in aanwezig aanwezig. Net zoals dat bij taal het geval is. Er is input vanuit de omgeving nodig om deze aanwezige vaardigheden goed tot ontwikkeling te laten komen.

Breinkrachten

In ons programma nemen de Breinhelden Effi en Furon de leerlingen aan de hand. Zij helpen hen bij het versterken van hun executieve functies, die we 'Breinkrachten' noemen. Zo worden jouw leerlingen ook echte Breinhelden!

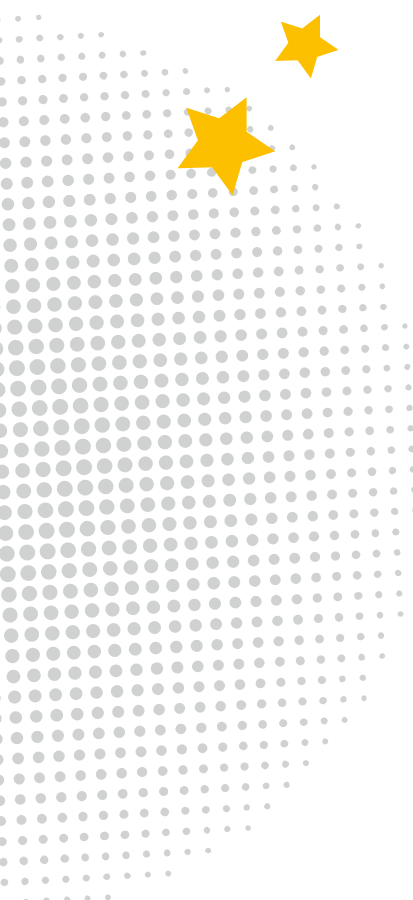
Dit deel is een vervolg op Breinhelden voor groep 1/2. Het borduurt voort op wat de leerlingen in groep 1/2 hebben geleerd; er is duidelijk een doorgaande lijn zichtbaar. Voor het werken met Breinhelden is het echter geen must dat leerlingen het deel uit het voorgaande jaar hebben gehad.

In dit deel introduceren we de Breinkrachtenkast. We besteden aandacht aan hoe er middels spellen gewerkt kan worden aan het versterken van de executieve functies. Bij de activiteiten worden tevens suggesties gedaan voor het toepassen van coöperatieve werkvormen om alle leerlingen te betrekken bij de les.

Met de weekprogramma's sluiten we aan bij wat jij al doet aan het versterken van executieve functies. We zetten als het ware een executieve-functiebril bij je op, zodat je ook andere handelingen kunt zien in het licht van executieve-functieversterking. Deze bril heb je nodig als je onze toekomstige volwassenen goed wilt toerusten voor hun verdere leven. Goed ontwikkelde executieve functies zijn namelijk een grote voorspeller voor succes. Dan doelen we niet alleen op schoolsucces, maar ook op succes op andere vlakken, zoals succes in een baan of een huwelijk. Onderwijs dat niet inhaakt op het versterken van executieve functies is om die reden ondenkbaar.

Het doel van dit programma is jou als leraar een handreiking bieden die niet alleen voor de leerlingen heel zinvol is, maar die van jou een executieve-functiedenker maakt. We hopen dat je geïnspireerd wordt door de activiteiten en tips in dit programma, zodat jij zelf in staat bent om vorm te geven aan onderwijs dat gericht is op het versterken van executieve functies.

Belinda Herrewijn en Esther Monfils



INHOUD

Inleiding	5
Doordacht werken aan executieve functies	7
Wat zijn executieve functies?	9
Hoe ontwikkelen executieve functies zich?	10
Problemen met executieve functies	11
Breinhelden met Breinkrachten	19
Spellen inzetten om Breinkrachten te versterken	29
Coöperatieve werkvormen inzetten	34
Opbouw van het programma	35
Breinhelden in de klas	39
Introductie van de Breinhelden en Breinkrachten	41
Extra verhalen	56
Week 1	62
Week 2	65
Week 3	69
Week 4	73
Week 5	77
Week 6	80
Week 7	83
Week 8	86
Tussendoortje	89
Week 9	93
Week 10	95
Week 11	97
Week 12	100
Week 13	103
Week 14	106
Week 15	109
Week 16	112
Week 17	116
Week 18	119
Week 19	122
Week 20	125
Sluit het af!	127
Bijlagen	129
Lees meer	183
Literatuurlijst	184
Ook interessant	187
Dankwoord	188
Over de auteurs	189
Meer Bazalt	190

DOORDACHT WERKEN AAN EXECUTIEVE FUNCTIES



INTRODUCTIE

Doordacht werken aan executieve functies

Hoe kun je gedurende het schooljaar gericht bezig zijn met executieve functies? Dit programma gaat je daar flink mee op weg helpen. We bieden je activiteiten en tips om gedurende twintig weken gericht te kunnen werken aan het versterken van executieve functies in jouw groep. En we hebben meer voor ogen.

We willen je graag het volgende meegeven:

- Ten eerste is het een bewustzijn: weten dat alles om ons heen doordrenkt is van vaardigheden op het gebied van executieve functies. Executieve functies zijn een betere voorspeller van schoolsucces dan het IQ. Door je handelingen in het licht van executieve functies te zetten, draag je bij aan de ontwikkeling van de kinderen in jouw klas.
- Ten tweede is het belangrijk om te beseffen dat je eigenlijk al heel veel aan het versterken van executieve functies doet, maar dat je het vanaf nu in een groter geheel kunt plaatsen.
- En tot slot: denk niet te moeilijk. Het zit hem in de nuances. Het zijn vaak de kleine dingen die het hem doen. Neem de tijd om de leerlingen te observeren en zo te 'luisteren' naar wat ze nodig hebben. Om executieve functies bij kinderen te versterken, moet je ze kunnen onderscheiden en zien wat er goed gaat en wat nog in ontwikkeling is. Observatie is een krachtige tool als het gaat om signaleren van executieve-functieproblematiek.

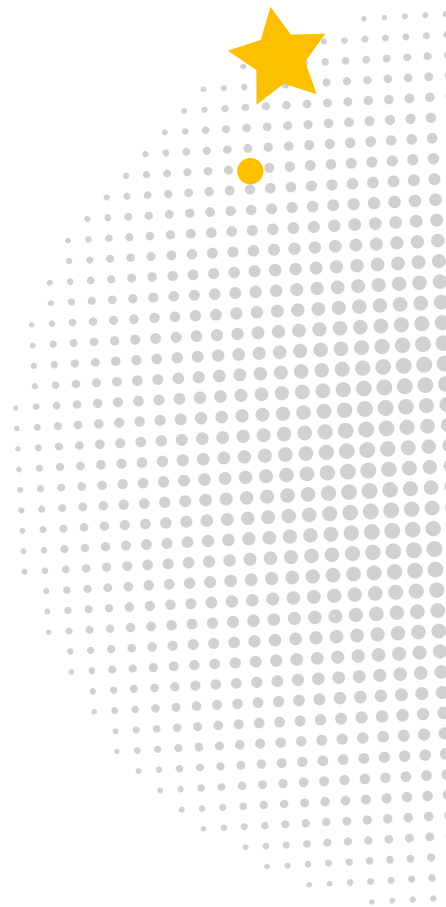
Als je met kinderen werkt aan het versterken van executieve functies, is het goed om aan te sluiten bij de belevingswereld van de kinderen. In dit programma maken de kinderen kennis met twee Breinhelden. Deze Breinhelden hebben Breinkrachten. Deze Breinkrachten vertegenwoordigen de executieve functies. Voordat je kennis gaat maken met de Breinhelden en hun Breinkrachten, vertellen we je eerst meer over executieve functies.

Wat zijn executieve functies?

Bij het horen van de term 'executieve functies' denk je misschien niet aan een relatie met het leren en ontwikkelen. 'Executief' doet je wellicht denken aan een uitvoerder op een bouwplaats of een manager of een directeur van een grote multinational. De term 'executieve functies' komt uit de neuropsychologie. Het gaat hier om functies – vaardigheden – die je nodig hebt om te handelen. Je uitvoering dus. Voor het gemak wordt ook wel over 'regelfuncties van het brein' gesproken.

Dawson en Guare (2010) hanteren in hun boek *Executieve functies bij kinderen en adolescenten: Een praktische gids voor diagnostiek en interventie* de volgende definitie: 'Executieve functies is een neuropsychologisch concept dat verwijst naar de hogere cognitieve processen die nodig zijn om activiteiten te plannen en te sturen, bijvoorbeeld taakinisiatie en doorzettingsvermogen, werkgeheugen, volgehouden aandacht, het monitoren van de prestaties en onderdrukking van impulsen.'

Als je dat hoort, is de link met leren en ontwikkelen je vast meer dan duidelijk. Wellicht beseft je dat executieve functies continu nodig zijn om de dag door te komen. Zelfs bij ogenschijnlijk kleine taken gebruiken we de regelfuncties. Je beseft vast ook dat problemen met executieve functies heel erg belemmerend kunnen zijn. We zien leerlingen die niet weten hoe ze een taak moeten aanpakken, er moeite mee hebben om niet voor hun beurt te praten en niet in staat zijn om emoties te reguleren. Dat zien we niet alleen op school, maar ook thuis.



Voor problemen met executieve functies kun je geen diagnose krijgen; het gaat namelijk om een beschrijving van klachten. Het gaat om problemen met een verzameling vaardigheden (Cooper-Kahn & Dietzel, 2014). Soms wordt er een onderscheid gemaakt tussen 'koude' en 'warme' executieve functies. Hebben we het over koude executieve functies, dan bedoelen we die executieve functies die over denken gaan, zoals plannen, organiseren, timemanagement, werkgeheugen en metacognitie. Met warme executieve functies bedoelen we de functies die gaan over gedrag en emotie, zoals responsinhibitie, volgehouden aandacht, taakinitiatie, flexibiliteit, doelgericht doorzettingsvermogen en emotieregulatie (Dawson & Guare, 2010; Cooper-Kahn & Foster, 2015). Bij warme executieve functies is een beloningssysteem een algemeen goed inzetbare interventie, terwijl bij koude executieve functies specifieke praktische interventies passend zijn. De verschillende interventies komen uitgebreider aan bod in een volgend hoofdstuk.

Hoe ontwikkelen executieve functies zich?

Door geavanceerde technologie zijn we in staat om middels hersenscans onderzoek te doen naar de werking van het brein. Executieve functies worden veel geassocieerd met de ontwikkeling van de prefrontale cortex. Dat is een deel van de frontaalkwabben van de hersenen. Uit onderzoek blijkt dat niet alleen de frontale hersenkwabben aan de basis liggen van executieve functies, maar dat andere hersengebieden in onderlinge samenhang ook verantwoordelijk zijn voor de executieve functies. Ervan uitgaan dat alleen de prefrontale cortex verantwoordelijk is, is dus niet juist (Cooper-Kahn & Foster, 2015). Je ontwikkelt executieve functies door oefening en ervaring, maar ook door hoe de hersenen zich langs natuurlijke weg ontwikkelen. Een combinatie van *nature* en *nurture* dus. Door te doen, te oefenen en te herhalen worden routes 'ingeslepen' en ontstaan er verbindingen die belangrijk zijn voor executieve processen (Cooper-Kahn & Foster, 2015). Verbindingen die gebruikt worden blijven bewaard, terwijl andere die niet worden gebruikt verloren gaan. Dit is het 'use it or lose it'-principe.

Daarom is oefenen, oefenen en nog eens oefenen dus heel belangrijk (Dawson & Guare, 2010): zo worden de verbindingen tussen de hersencellen versterkt. Sommige mensen lijken geboren te zijn met goede executieve functies en andere totaal niet. Net als bij haarkleur, lengte en lichaamsbouw is er bij executieve functies sprake van natuurlijke variatie. Gelukkig is er bij executieve functies ruimte voor groei en ontwikkeling. Dat is goed om te weten. Een kind dat moeite heeft met bijvoorbeeld het inhouden van zijn impulsen kan dit heus nog verbeteren.

Executieve functies spelen een belangrijke rol bij het functioneren van een mens. Problemen met executieve functies manifesteren zich op alle gebieden. Het is niet zo dat je die alleen ervaart als je bijvoorbeeld rekt of zwemt. Executieve-functie-problematiek is er altijd en overal. Het kan bij iedereen voorkomen. Bij makkelijk lerende én moeilijk lerende leerlingen. Een hoge intelligentie is geen garantie voor goed werkende executieve functies. Er is maar een beperkte samenhang tussen intelligentie en executieve functies (Cooper-Kahn & Dietzel, 2015).

Misschien vraag je je af of er gericht aandacht moet zijn voor het versterken van executieve functies. Kinderen ontwikkelen ze toch gaandeweg? Dat is zeker het geval. Ook zonder gerichte aandacht kunnen kinderen de executieve functies ontwikkelen, bijvoorbeeld doordat ze ervaring opdoen met het leven door te leren en zich te ontwikkelen. Met gerichte aandacht kunnen we echter meer bereiken. Vooral als we kinderen leren wat executieve functies zijn en hoe je die kunt trainen. Zo geven we kinderen inzicht, en ook tools.

Van jonge kinderen hebben we natuurlijk andere verwachtingen dan van leerlingen in het voortgezet onderwijs. Executieve functies zijn volop in ontwikkeling in de basisschoolleeftijd. Het is belangrijk om daarbij aan te sluiten in de klas. De rol van de omgeving is groot als het gaat om het versterken van executieve functies. Het is

belangrijk om aan te sluiten bij de ontwikkeling van de kinderen en in de context van alledag zaken aan te leren. Jong geleerd is oud gedaan.

Het ontwikkelen van executieve functies is een proces, een proces dat tijd nodig heeft. Executieve functies ontwikkelen zich namelijk tot ver in de adolescentie. Het is goed om jouw inspanningen gedurende een schooljaar in dat licht te bezien. Wellicht zie jij op korte termijn maar heel kleine vorderingen; op de lange termijn hebben deze mogelijk een grotere impact.

Realiseer je dat jouw rol als leraar vanaf groep 5/6 verschuift van een leidende naar een meer begeleidende rol. Dat betekent niet dat we kinderen in het diepe moeten gooien. Het betekent dat we inzetten op het zélf laten doen door de kinderen. Probeer er in je handelen dus op te letten dat je de kinderen niet te veel uit handen neemt. Ze moeten het roer geleidelijk aan in handen krijgen.

Bij het leren en ontwikkelen zijn altijd meerdere executieve functies betrokken. Hoewel we in ons programma verschillende activiteiten voor een specifieke executieve functie aanhalen, zal de praktijk je leren dat er vaak meerdere executieve functies betrokken zijn. In ons programma richten we ons op de executieve functies die het meest aan de orde zijn en wijzen we je zo nu en dan op de overlap.

Problemen met executieve functies

Er zijn verschillende executieve functies. In de wetenschap worden diverse indelingen gebruikt. Alle publicaties noemen werkgeheugen, inhibitie en flexibiliteit. In dit programma volgen we nagenoeg de indeling van Dawson en Guare (2010). Zij onderscheiden de volgende executieve functies: werkgeheugen, flexibiliteit, responsinhibitie, planning, organisatie, timemanagement, emotieregulatie, volgehouden aandacht, doelgericht doorzettingsvermogen, taakinitiatie en metacognitie. Al deze vaardigheden heb je nodig om tot handelen te komen. De ontwikkeling hiervan start al in de baarmoeder en duurt voort tot ver in de adolescentie. We zullen aan de hand van voorbeelden uitleggen hoe moeilijkheden met de verschillende executieve functies zich manifesteren in probleemgedrag. In ons programma zien we planning en organisatie als een gecombineerde executieve functie. Wij gaan dus uit van tien executieve functies.

1. WERKGEHEUGEN

Macy luistert naar de uitleg van de juf. Ze luistert aandachtig terwijl de juf het nieuwe rekenwerk uitlegt. Ze leren cijferend optellen en aftrekken en dat is nieuw. Macy snapt de uitleg van de juf, de stappen die ze moet zetten kent ze. Als het vervolgens tijd is om te starten met de zelfstandige verwerking, kan Macy niet direct beginnen. Ze heeft even tijd nodig om dat wat ze gehoord heeft te laten bezinken. Eenmaal bezig hebben alle handelingen veel tijd nodig. Aan het einde van de les is Macy erg moe. De juf maakt zich zorgen. Ze vraagt zich af of het te moeilijk is voor Macy.

Macy heeft tijd nodig om de leerstof tot zich te nemen. Hierdoor wordt er een groot beroep gedaan op de capaciteit van haar werkgeheugen; ze moet dingen immers erg lang vasthouden in haar werkgeheugen om tot uitvoer van haar taken te komen. Dit vraagt veel van Macy, ze is vaak moe en vindt school niet altijd leuk.

Problemen met het werkgeheugen uiteten zich niet alleen in het niet lang kunnen vasthouden van informatie, zoals bij Macy het geval is. Die problemen leiden ook tot moeite met het onthouden van instructies, moeite met het volgen van aanwijzingen, moeite met meerstapse complexe taken en problemen met het beklijven van dingen die aangeleerd worden (Cooper-Kahn & Dietzel, 2015).

EXECUTIEVE FUNCTIES

1. Werkgeheugen
2. Flexibiliteit
3. Responsinhibitie
4. Planning en organisatie
5. Timemanagement
6. Emotieregulatie
7. Volgehouden aandacht
8. Doelgericht doorzettingsvermogen
9. Taakinitiatie
10. Metacognitie

Het werkgeheugen gebruik je als je iets moet doen en tegelijkertijd iets moet onthouden en informatie uit je langetermijngeheugen inzet. Je gebruikt je werkgeheugen bij alledaagse dingen, zoals een telefonische boodschap goed opschrijven, aanwijzingen volgen om op een bepaalde locatie te komen, regels van een spel aan een ander uitleggen, instructies opvolgen als je iets in elkaar zet, enzovoort (Kulman, 2013).

Ook gebruik je je werkgeheugen als je controleert of alles waar je mee bezig bent goed verloopt (Mens, Boonstra & Tjallema, 2015). Als je geen problemen ervaart met je werkgeheugen ben je in staat om instructies te onthouden, regels toe te passen, meerstapse taken uit te voeren en reeds eerder opgedane kennis in te zetten bij de 'nieuwe' taak.

2. FLEXIBILITEIT

Kader heeft rekenen altijd erg makkelijk gevonden. Wat de meester opvalt is dat Kader altijd zo zijn eigen maniertjes heeft om sommen uit te rekenen. De meester heeft dat vaak toegestaan omdat het leidde tot de juiste oplossing van een som. Voor het cijferend vermenigvuldigen hanteert Kader echter zo'n omslachtige manier van uitrekenen dat de meester hem gevraagd heeft om aan de instructietafel te komen zitten. Dat alleen al is heel lastig voor Kader, maar als de meester hem ook de gangbare rekenstrategie wil uitleggen en aangeeft dat Kaders manier te veel tijd kost, wordt Kader heel erg boos. Hij loopt rood aan, briest en balt zijn handen tot vuisten. De meester komt er niet doorheen.

Kader heeft moeite met veranderingen; het feit dat hij aan de instructietafel moet zitten, wijkt te veel af van de gebruikelijke gang van zaken. En dat niet alleen: hij blijft halsstarrig vasthouden aan zijn eigen oplossingsmanier. Het lukt hem niet om een andere manier aan te horen en te bekijken of hij die snapt en zelf kan toepassen. Kader heeft nog moeite met flexibiliteit. In de literatuur wordt ook weleens gesproken over 'cognitieve flexibiliteit'. Dawson en Guare (2010) hanteren de volgende definitie van flexibiliteit: 'De vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, zich nieuwe informatie aandient of er fouten worden gemaakt. Het gaat daarbij om aanpassing aan veranderende omstandigheden.'

De term 'rigiditeit' is op kinderen met zwakke flexibiliteitsvermogens van toepassing. Moeite hebben met flexibiliteit kan ook inhouden dat kinderen moeite hebben met veranderingen in het algemeen, denk aan een invalleraar of veranderingen in het dag- of weekprogramma, maar ook met opdrachten met een open einde. Kinderen die moeite hebben met flexibiliteit, weten niet zo goed wat ze met opdrachten met een open einde moeten. Ze worden onzeker en stellen allerlei vragen om een gestructureerder eindproduct te krijgen. Ze kunnen de indruk wekken dat ze faalangstig zijn; het is alsof ze door steeds vragen te stellen indirect om bevestiging vragen. Of ze komen gewoonweg angstig en onzeker over en trekken zich fysiek terug. Flexibiliteit heb je ook nodig in vriendschappen: je moet kunnen geven en nemen. Er zijn veel situaties waarin flexibiliteit nodig is: een nieuwe activiteit proberen, je aanpassen aan een nieuwe juf of meester, omgaan met een wijziging van de plannen, overschakelen naar een andere aanpak, leren van je fouten, iets vanuit het standpunt van een ander zien en in staat zijn om 'nee' te accepteren (Kulman, 2013).

Kinderen die zich flexibel kunnen opstellen, zijn in staat om meerdere antwoorden te bedenken op een open vraag en kunnen hun gedrag aanpassen als de instructie, situatie of afspraak (onverwachts) verandert. Daarbij kunnen deze kinderen dingen 'anders' bekijken als je hen daarnaar vraagt en kunnen ze met anderen samenwerken. Ook lukt het hun om zich in iemand te verplaatsen. Ze weten hoe ze moeten omgaan met taken die een open einde hebben en stemmen hun emoties af op de situatie (Mens, Boonstra en Tjallema, 2015).

3. RESPONSINHIBITIE

Jaria rent zodra de bel gaat het plein op. In de gang trekt ze de voetbal uit de handen van een medeleerling. Jaria is al buiten voordat de juf haar kan terugroepen. Tijdens de les is Jaria ook erg aanwezig. Zij geeft antwoord voor de vraag gesteld is en springt op om iemands pen van de grond te pakken als deze gevallen is. Niets lijkt Jaria te ontgaan en op alles reageert zij. Tot ergernis van kinderen uit de klas.

Jaria heeft er moeite mee haar reactie in te houden. Ze heeft problemen met haar responsinhibitie, ook wel reactie-inhibitie, impulscontrole of gedragsinhibitie genoemd. Deze vaardigheid helpt ons om te denken voor we doen en helpt ons om te beslissen of we reageren, en op welk moment (Dawson & Guare, 2010).

Dawson en Guare (2010) hanteren de volgende definitie: 'Het vermogen om na te denken voor je iets doet: de vaardigheid om een reactie uit te stellen of tegen te houden, gebaseerd op het vermogen om verschillende factoren te beoordelen.'

Kinderen met een goed ontwikkelde responsinhibitie kunnen dit. Kinderen die moeite hebben met responsinhibitie kunnen moeilijk omgaan met uitgestelde aandacht, praten overmatig en vinden het lastig om anderen niet te onderbreken of te storen. Ook zie je dat ze er moeite mee hebben zich fysiek in te houden: ze 'stuiteren', grissen dingen weg of kunnen niet van klasgenootjes afblijven. Ze frunniken aan anderen, geven hun porretjes, tikken kinderen op het hoofd of trekken dingen bij anderen uit handen, zoals Jaria doet. Hoe ouder kinderen worden, des te hogere verwachtingen hebben we ten aanzien van de responsinhibitie. Toch is het lastig om te zeggen op welke leeftijd kinderen hun responsinhibitie 'op orde' hebben. Wat je goed moet beseffen is dat kinderen nog volop in ontwikkeling zijn. Zoals eerder gezegd ontwikkelen executieve functies zich tot ver in de adolescentie. Waar het om gaat, is of kinderen verbetering laten zien ten opzichte van zichzelf. Het is belangrijk om vertrouwen te hebben in het ontwikkelingsperspectief.

4. PLANNING EN ORGANISATIE

Kelmers laatje is één grote puinhoop. Alles is erin gepropt en alle 'schatten' die Kelmer op het schoolplein vindt, kan hij moeilijk wegdoen. Het bakje dat de juf voor het verzamelen van spulletjes heeft gegeven, zit bomvol en Kelmer is verder gaan verzamelen in zijn pennenbak. Hij kan in zijn laatje nooit vinden wat hij zoekt. Als hij aan het werk moet, is hij eerst bezig met het zoeken van spullen. Vaak moet Kelmer de hele inhoud van zijn laatje op de grond leggen voordat hij vindt wat hij nodig heeft.

Kelmer heeft moeite met planning en organisatie. Hij kan geen overzicht houden en heeft moeite met het opruimen en ordenen van zijn spullen. Planning betreft feitelijk de voorbereiding van activiteiten. Door te plannen vraag je je af hoe je iets gaat doen en welke stappen er nodig zijn om het doel te behalen. Planning heb je nodig bij werk maken, het voorbereiden van en meedoen aan sportieve activiteiten, het opruimen en schoonmaken van je kamer of werkplek, aankleden, bepalen wat belangrijk is en prioriteiten stellen (Kulman, 2013). Dat lukt Kelmer overduidelijk niet. Je gebruikt je organisatievermogen in situaties waarin je de controle over jezelf en je spullen moet hebben. En ook dat vindt Kelmer lastig. Het is belangrijk dat je weet waar dingen zijn, hoe je eraan komt en hoe je ze bij elkaar krijgt. Makkelijker gezegd: bij plannen gaat het om het stappenplan en bij organisatie om het klaarleggen van de benodigdheden. Plannen en organiseren zijn twee executieve functies die vaak samengaan, vandaar dat wij ze in dit programma samengevoegd hebben.

EXECUTIEVE FUNCTIES

1. Werkgeheugen
2. Flexibiliteit
3. Responsinhibitie
4. Planning en organisatie
5. Timemanagement
6. Emotieregulatie
7. Volgehouden aandacht
8. Doelgericht doorzettingsvermogen
9. Taakinitiatie
10. Metacognitie

BREINHELDEN MET BREINKRACHTEN



BREINKRACHTEN

Breinhelden met Breinkrachten

Willen we kinderen stimuleren en motiveren, dan hebben we een goed verhaal nodig. Ons inziens is er niets krachtiger dan een format waarbij kinderen zich met een personage kunnen identificeren. Wij hebben gekozen voor twee superhelden. Want wie wil er nou niet zo sterk en stoer zijn als een echte held? En als we het hebben over ons brein en heldendaden, dan hebben we het dus over Breinhelden. De Breinhelden in ons programma sluiten niet alleen goed aan bij de fantasie van kinderen, maar geven ook een positieve *boost* aan dat wat we kinderen willen leren. Bij helden praat je immers in mogelijkheden en niet in wat je niet goed kunt. Een held staat gelijk aan kracht en kunde. En iedereen kan een held zijn.

In ons programma staan twee Breinhelden centraal: Effi en Furon, die van de Breinheldenplaneet komen. Zij hebben Breinkrachten die zij inzetten bij het leren en zich ontwikkelen. Die Breinkrachten zijn de executieve functies. We kiezen op deze manier voor een toegankelijker naam voor de executieve functies. Een naam die aansluit bij de Breinhelden die centraal staan. In de introductieweek worden de Breinhelden en hun Breinkrachten voorgesteld aan de leerlingen.

Breinkrachten zijn te vergelijken met spierkracht. Om meer spierkracht op te bouwen is oefening belangrijk. Dat is bij Breinkrachten niet anders: je vergroot je Breinkrachten door ze te trainen. De rol van de leerkracht bij het versterken van de Breinkrachten is groot.

Een groot deel van de dag besteden kinderen aan school: zo'n vijf uur per dag. Op school wordt er veel van de executieve functies van de leerlingen verwacht. Leerlingen moeten op de leerkracht letten, ze moeten instructies onthouden en deze opvolgen. Daarnaast is het belangrijk dat ze niet voortdurend met andere kinderen gaan praten. Ze leren gaandeweg omgaan met leeftijdsgenoten en ze leren ervoor te zorgen dat hun gymspullen in hun tas zitten. Bij veel taken speelt tijd een rol; kinderen dienen dus snel en efficiënt te kunnen werken. Het versterken van de Breinkrachten is in het onderwijs en de opvoeding erg belangrijk. Als een goede ontwikkeling hiervan niet tot stand komt, stapt een kind onvoldoende uitgerust de volwassenheid binnen.

Jouw werk als Breinkrachtversterker is dus erg belangrijk. We nemen graag de verschillende Breinkrachten afzonderlijk met je door. We leggen niet alleen iets meer uit over de Breinkrachten maar geven je ook tips voor wat je kunt doen of zeggen in je dagelijkse onderwijspraktijk. Als je werkt met het programma is het erg belangrijk dat je altijd de Breinkrachtsymbolen, het teken en de verbalisering (de 'magische spreuk') gebruikt voor het goed beklijven ervan.



ONTHOUD- & DOEKRACHT *werkgeheugen*

Je Onthoud- & Doekracht zet je in als je dingen tegelijkertijd moet onthouden en doen. Soms heb je ook informatie uit je langetermijngeheugen 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: kinderen zetten deze Breinkracht in als ze naar hun kamer gaan om hun gymtas te pakken (nalopen van het 'lijstje' van alles wat ze nodig hebben en het gaandeweg inpakken), bij het onthouden van instructies in de les (en deze tijdens het zelfstandig werken oproepen vanuit het geheugen en uitvoeren) en bij het onthouden van liedjes en de bijbehorende bewegingen of danspasjes. Bij een spel als 'Ik ga op reis en ik neem mee' of memory wordt er ook een groot beroep gedaan op het werkgeheugen.

EVEN VOORSTELLEN:



► Op pagina 124 en 125 vind je maskers waarmee jouw leerlingen zelf een Breinheld kunnen worden.

WAT IS MODELEN?

Kinderen doen wat jij doet! Jij bent een voorbeeld voor hen, een rolmodel. Modelen is dus niets meer dan nadrukkelijk laten zien en voordoen hoe iets aangepakt moet worden. Hardop praten en je stappen nalopen zijn daarbij belangrijk.

Wat kun je doen?

- Herhaal instructies in steekwoorden, laat kinderen de instructies nazeggen.
- Leg stappenplannen neer waarop ze de stappen kunnen zien en afvinken.
- Ondersteun veel met plaatjes, gebaren en symbolen.

Vragen die je kunt stellen:

- 'We gaan zo aan het werk, wat moet je doen?'
- 'Wat doe je eerst?'
- 'Als je niet meer weet wat je moet doen, hoe kom je erachter hoe je nu verder moet?'

Teken: Koppiekoppie-teken (op je hoofd tikken).

Verbalisering: Houd je koppie erbij.



BUIGKRACHT *flexibiliteit*

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 hebt, gebruik je je Buigkracht. Buigkracht staat voor cognitieve flexibiliteit. Kinderen die hier moeite mee hebben, houden erg vast aan 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 hen niet alleen te betrekken bij de structuur die je aanbrengt, maar ook door hen te betrekken bij het langzaam loslaten ervan. Mysterie-activiteiten, activiteiten met een open einde of opdrachten waarbij de uitkomst niet vaststaat, zijn uitermate geschikt om de Buigkracht te trainen.

Wat kun je doen?

- Betrek leerlingen bij dagplanningen.
- Bereid hen voor op veranderingen.
- Reduceer keuzes tot maximaal twee mogelijkheden.
- **Model** zelf hardop hoe je omgaat met veranderingen.
- Organiseer 'gecontroleerde' veranderingen, zodat leerlingen hun flexibiliteit vergroten.

Vragen die je kunt stellen:

- 'Als dingen anders gaan dan anders, hoe kan ik je dan helpen?'
- 'Je hebt dit probleem nu zo opgelost, weet je ook een andere manier?'
- 'Hoe kun je je weer fijn voelen als je door veranderingen even schrikt?'

Teken: Golvende, flexibele armen.

Verbalisering: Ik buig mee.



STOPKRACHT *responsinhibitie*

Het betreft hier de vaardigheid om je in te houden, om je impulsen te controleren. Stopkracht dus. Een leerling ziet dat een ander kind zich bukt om iets te pakken, maar gaat vervolgens door met de eigen activiteit. De bijen zoemen voor de ramen; de leer-

ling heeft ze opgemerkt, maar maakt toch zijn werk verder af. Leerlingen kunnen netjes op hun beurt wachten en praten niet overal doorheen. Goed ontwikkelde Stopkracht dus. Maar dat is een proces dat moet groeien, getraind moet worden en vooral de tijd moet krijgen.

Van kleuters zijn onze verwachtingen op dit vlak heel anders dan van leerlingen in de bovenbouw. En dat is maar goed ook. Kinderen in de kleuterleeftijd kunnen nog veel moeite hebben met deze Breinkracht. Dat past bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau. Je kunt natuurlijk wel beginnen met het trainen van de responsinhibitie. Spellen als Halli Galli, 'zeg geen ja en geen nee' en 'Annemaria koekoek' zijn hier uitermate geschikt voor.

Wat kun je doen?

- Complimenteer gewenst gedrag.
- 'Stel nu je vraag, als ik klaar ben met deze kinderen, krijg jij je antwoord.'
- Bied ruimte om leerlingen hun energie even kwijt te laten raken.
- Zet een beloningssysteem in.

Vragen die je kunt stellen:

- 'Wat kun je tegen jezelf zeggen om te voorkomen dat je aan je buurman gaat plukken?'
- 'Wat zou je in je hand kunnen houden zodat je niet voor je beurt praat, maar je vinger opsteekt?'

Teken: Stopteken met hand (eventueel door even te bevroren op het stopteken).

Verbalisering: Stop, sta stil en doe niets.



PLAN- & REGELKRACHT *planning en organisatie*

Deze Breinkracht gaat over plannen en organiseren. Een plan 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 zelf dingen regelen. Ouders en leraren doen vaak veel voor de kinderen, maar van zelf doen leren ze het echt. Wat hebben ze nodig, wat moeten ze doen om iets voor elkaar te krijgen? Modeling is een belangrijke vaardigheid voor leraren: 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.

Wat kun je doen?

- Leg eens niet alles klaar, maar laat de kleuters zelf organiseren.
- Leg stappenplannen neer waarop ze de stappen kunnen zien en afvinken.
- Wees zelf ook georganiseerd en benoem je plannen hardop (modeling).

Vragen die je kunt stellen:

- 'Je gaat zo beginnen, heb je een plan?'
- 'Wat doe je eerst?'
- 'Heb je alles wat je nodig hebt?'

Teken: Maak met je hand een stappengebbaar door van boven naar beneden stappen aan te geven, 1-2-3-4-5.

Verbalisering: Ik weet welke stappen ik zet en wat ik daarvoor nodig heb!



TIJDKRACHT *timemanagement*

Dingen leren afzetten tegen tijd is nodig om een goede Tijdkracht te ontwikkelen. Uiteraard is dat voor kleuters nog best wel lastig. Ze kunnen immers nog niet klokkijken. Toch kun je hun leren om dingen op tijd te doen. Bijvoorbeeld met een zandloper, kleurenklok, Time Timer of een andere timer. Door een activiteit in stukjes te delen en per stap een zandloper te draaien, ontwikkelen ze de basis van Tijdkracht. Een voorwaarde voor Tijdkracht is tijdsbesef. In dit programma worden er daarom veel Tijdkrachtopdrachten gedaan waarbij ingezet wordt op tijdsbesef. Door in andere gevallen ook over Tijdkracht te praten maak je gelijk een vertaalslag naar de dagelijkse gang van zaken.

Wat kun je doen?

- Bied zandlopers, timers of andere tijdmeten (zowel analoog als digitaal) aan.
- Hanteer de tijdmeten zelf ook bij verschillende handelingen, activiteiten of lesovergangen. Bijvoorbeeld: 'We gaan onze gym schoenen pakken en aandoen binnen één draai van de zandloper.' Of: 'De grote wijzer staat op de 11. Als de grote wijzer naar de 12 gewandeld is, is het tijd om naar buiten te gaan. Ruim dus je spullen op en zit als de grote wijzer op de 12 staat op je stoeltje in de kring.'
- Wees zelf ook georganiseerd en benoem je plannen hardop (modeling).

Vragen die je kunt stellen:

- 'Welke stappen heb je bedacht?'
- 'Wat doe je eerst?'
- 'Hoeveel tijd heb je nodig (uitgedrukt in zandlopers of andere timers)?'

Teken: Tik op je pols, alsof je op een horloge tikt.

Verbalisering: Let op de tijd!



GEVOELSKRACHT *emotieregulatie*

Als je kinderen sterkt in hun Gevoelskracht dan leer je ze hun emoties te reguleren. Alle emoties mogen er zijn, maar elke emotie kent haar plaats en tijd. Te lang blijven hangen in een emotie kan belemmerend zijn, voor jezelf en je omgeving. Onze ervaring is dat er in kleuterklassen al heel veel met kleuters gesproken wordt over emoties. Dat is een goede zaak. De oefeningen in ons programma sluiten daarop aan. Door het met kleuters te hebben over Gevoelskracht leer je hun ook over hun gevoel te praten als onderdeel van de Breinkrachten. Door rollenspellen te doen, kunnen kinderen vertrouwd raken met oplossingen en tools die er zijn om emoties te reguleren.

Wat kun je doen?

- Praat zelf veel over emoties en gevoelens; benoem ook wat je doet om ze onder controle te houden. Bijvoorbeeld: 'Jullie merken wel dat ik geschrokken ben omdat Tim uit het klimrek viel. Ik was even bang dat hij wat gebroken had. Gelukkig is er niks aan de hand en heeft Tim alleen een schram. Ik heb een paar keer diep ademgehaald en een slok water genomen en nu is de schrik voorbij. Weten jullie nog andere dingen die helpen om over de schrik heen te komen?'
- Zorg voor platen met basisemoties (boos, bang, blij, bedroefd) in je klas. Die kun je

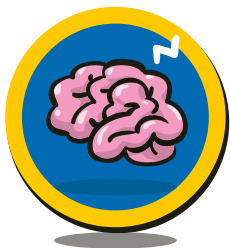
Voorbeeld van een week met
twee activiteiten voor groep 1-2

BREINHELDEN IN DE KLAS



AAN DE SLAG

BREINKRACHTEN DIE DEZE WEEK CENTRAAL STAAN



Onthoud- & Doekracht werkgeheugen

Teken:

Koppiekoppie-teken
(op je hoofd tikken).

Verbalisering:

Houd je koppie erbij.



Stopkracht responsinhibitie

Teken:

Stopteken met hand
(eventueel door even te
bevriezen op het
stopteken).

Verbalisering:

Stop, sta stil en doe
niets.

WEEK 1

Deze week introduceer je Onthoud- & Doekracht en Stopkracht bij de kinderen. Grijp terug naar de verhalen en gesprekken uit de introductieweek. Laat de symbolen voor deze Breinkrachten zien en leer het teken en de verbalisering aan. Hang de gelamineerde symbolen op een prominente plaats in je lokaal. Vertel de leerlingen dat er deze week aan deze twee Breinkrachten gewerkt gaat worden. Probeer niet alleen bij de activiteiten, maar ook bij je dagelijks handelen terug te grijpen op deze twee Breinkrachten.

Denk aan: 'Ik heb uitgelegd wat we moeten doen bij de knutseltafel. Om te kunnen onthouden wat je straks moet doen, heb je je Onthoud- & Doekracht nodig.' Of: 'Viggo vindt het niet leuk dat je bij tikkertje zo hard duwt, zet je Stopkracht eens aan als je hem tikt.' Of: 'We wachten netjes op onze beurt in de klas, je hebt je Stopkracht dus even nodig.'

ACTIVITEIT 1: GOOI DIE DOBBELSTEEN

Onthoud- & Doekracht (werkgeheugen)

Nodig: Grote dobbelsteen, de dobbelsteenkaart (bijlage 2).

Doel: Kinderen trainen hun werkgeheugen door dobbelsteenogen te koppelen aan bewegingen en deze te onthouden en uit te voeren.

Verloop: Gooi de dobbelsteen. Elk nummer staat voor een beweging. Deze bewegingen staan op de dobbelsteenkaart. Het nummer maakt duidelijk welke beweging gemaakt moet worden. Kennen de kinderen de bewegingen al goed? Dek een aantal plaatjes af en ga zo door totdat ze uiteindelijk alle bewegingen uit hun hoofd kennen. Herhaal dit spel een aantal keer deze week. Benoem expliciet dat er geoefend wordt voor de Breinkracht Onthoud- & Doekracht en blijf herhalen wat deze Breinkracht inhoudt.

★ TIP: Hardop nazeggen

Onthoud- & Doekracht (werkgeheugen)

Kinderen met werkgeheugenproblemen hebben in de lagere leerjaren vooral aanpassing nodig van de omgeving. Daarmee doelen we op het bieden van structuur in het denken en handelen door de leerkracht. Laat dingen hardop nazeggen. Bijvoorbeeld: 'Na het voorlezen gaan we de schoenen uitdoen en trekken we onze gym schoenen aan.' 'Wat gaan we straks doen?' 'Lezen, schoenen uit, gym schoenen aan.' Doe het structureel bij alles wat je doet. Je zult zien dat de kinderen het snel oppikken.

ACTIVITEIT 2: PINKELLEN

Stopkracht (responsinhibitie)

Nodig: Eventueel: een vrije ruimte (aula of speellokaal).

Doel: Leerlingen leren hun reactie in te houden en even te wachten voor ze doen.

Verloop: Je reactie in kunnen houden is lastig, zeker voor kleuters. Oefen Stopkracht met het spel 'commando pinkelen'. Je kent het vast. Herhaal het spel meerdere malen deze week. Let wel! Onze verwachtingen op het gebied van inhibitie moeten we bij kleuters niet te hoog stellen: hun hersenontwikkeling is nog niet zo ver. De kinderen leren met dit spel hun Stopkracht te verbeteren. Maak het Stopkrachttteken met je hand.

Leer de leerlingen vier 'commando's': de commando's 'pinkelen', 'hol', 'bol' en 'plat'. Als je het commando 'pinkelen' geeft, trommelen de leerlingen met hun pinken (de andere vingers vormen een vuistje) op de rand van een tafel (schoot mag ook). Bij 'commando hol' plaatsen de leerlingen hun hand met de rug naar onder op tafel, bij 'commando bol' moeten ze de handen juist andersom plaatsen en bij 'commando plat' leggen de

leerlingen hun handen plat op tafel. Indien jij bij je opdracht echter het woord 'commando' weglaat, mogen de kinderen niet op het commando reageren. Doen ze dat wel? Dan mogen ze deze ronde niet meer meedoen en doen ze de armen over elkaar.

Moeilijker: Doe zelf mee en volg je eigen instructies eens niet goed op. Leer de kinderen goed te luisteren.

Nog moeilijker: Verhoog het tempo van de achtereenvolgende commando's.

Leuker: Doe dit spel in de speelzaal of aula en laat kinderen hun hele lijf gebruiken. Laat ze bij pinkelen met hun pinken op een denkbeeldige tafelrand tikken, maar laat ze ook de voeten snel als muizenstapjes op de plaats bewegen. Hol is een 'tafeltje' op de grond met de rug naar de grond gericht, bol is een 'tafeltje' op de grond met de buik naar de grond gericht. Plat is liggen op de grond.

Nog leuker: Introduceer grappige commando's zoals 'hondje plast' (handen en knieën op de grond en een 'pootje' omhoog), 'fara' (à la *Walk like an Egyptian*), 'zen' (in kleermakerszit met handen tegen elkaar en ogen gesloten) en 'dab' (dansmove).

Super Breinkrachtgericht: Gebruik de verbalisering voor Stopkracht: stop, sta stil en doe niets. Zet dat extra kracht bij met je lijf: ga met de benen wijd staan, buig een beetje door de knieën zodat je stevig staat, houd je stophand naar voren en sta zo stil als een standbeeld. Dit commando kun je ook in andere situaties gebruiken; zo loopt alles in elkaar over en wordt het ook gegeneraliseerd naar andere situaties.

TIP: Breinhelden als juf of meester

Stopkracht (responsinhibitie)

Nodig: De twee gelamineerde Breinhelden op A4-formaat (bijlage 1).

Kleuters kunnen moeite hebben met uitgestelde aandacht. Als ze iets willen vragen, kunnen ze dat soms moeilijk voor zich houden. Je kunt ze dit wel leren. Gebruik de gelamineerde Breinhelden op A4-formaat. Zet deze op jouw stoel als jij een activiteit gaat begeleiden waarbij je niet gestoord mag worden. Geef de leerlingen aan dat ze hun vragen en opmerkingen voor zich moeten houden, maar als ze zich niet kunnen inhouden het aan de Breinhelden mogen vragen. Vertel dat zo hun Stopkracht getraind wordt. Je zult zien dat leerlingen minder geneigd zijn om naar je toe te komen. En vragen waarop ze eigenlijk zelf het antwoord weten, zullen ze veel minder stellen.

WEETJE: Geen garanties

Executieve functies spelen een belangrijke rol in het functioneren van een mens. Problemen met executieve functies manifesteren zich op alle gebieden. Het is niet zo dat je alleen executieve-functieproblematiek ervaart als je rekent of zwemt. Executieve-functieproblematiek is er altijd en overal. Het kan bij iedereen voorkomen. Bij zwakke en slimme leerlingen. Een hoge intelligentie is geen garantie voor goedwerkende executieve functies. Er is maar een geringe samenhang tussen intelligentie en executieve functies (Cooper-Kahn & Dietzel, 2015).

Dit heb je deze week nodig:

- Gelamineerde Breinhelden en de planeet op A3-formaat; hang ze op in de klas (bijlage 1)
- Gelamineerde symbolen van de betreffende Breinkrachten op A5-formaat (bijlage 1)
- Een grote dobbelsteen
- Dobbelsteenkaart (bijlage 2)
- Gelamineerde Breinhelden op A4-formaat (bijlage 1)
- Eventueel: een vrije ruimte (aula of speellokaal)

BELANGRIJK

De twee Breinhelden en de planeet op A3-formaat blijven gedurende het hele programma hangen. Zorg voor een aparte plaats op het prikbord. Zorg ook voor een plaats waar elke week nieuwe Breinkrachtsymbolen kunnen worden toegevoegd. De twee Breinhelden op A4-formaat hoeven niet opgehangen te worden. Zorg wel dat je ze bij de hand houdt; bij sommige activiteiten heb je ze weer nodig.

Voorbeeld van een week met
twee activiteiten voor groep 3-4

BREINHELDEN IN DE KLAS



AAN DE SLAG

BREINKRACHTEN DIE DEZE WEEK CENTRAAL STAAN



Buigkracht *flexibiliteit*

Teken:

Golvende, flexibele
armen.

Verbalisering:

Ik buig mee.



Plan- & Regelkracht *planning en organisatie*

Teken:

Maak met je hand een
stappengebaar door van
boven naar beneden
stappen aan te geven,
1-2-3-4-5.

Verbalisering:

Ik weet welke stappen
ik zet en wat ik daarvoor
nodig heb.

WEEK 12

Dit heb je deze week nodig:

● Schrijfgerei en papier

● Blinddoeken voor de helft van de klas

Deze week staan Buigkracht en Plan- & Regelkracht centraal. Weten de kinderen de tekens en de verbalisering nog? Herhaal deze een aantal keer gedurende de week. Bij de activiteit voor Buigkracht leren de kinderen de controle uit handen te geven. Dat kan soms best lastig zijn. Ook voor menig volwassene is dit nog niet makkelijk. Hoe moeilijk vind jij het niet om iets uit handen te geven, simpelweg omdat je het gevoel hebt dat als jij het zelf doet, het 'goed' gebeurt? Hiermee doe je de kwaliteiten van een ander tekort, maar je ontnemt vooral jezelf de kans om te leren van anderen. Een hoge mate van cognitieve flexibiliteit verbetert het creatieve en oplossingsgerichte denkproces. Het is dus heel goed om kinderen te leren om dingen uit handen te geven.

We plannen en regelen wat af. Sommige dingen gaan inmiddels automatisch. Juist bij die volautomatische handelingen is het goed om even stil te staan bij wat je nu exact doet. De Plan- & Regelkrachtactiviteit van deze week laat kinderen goed nadenken over de stappen die je neemt bij het aantrekken van je jas en het naar buiten gaan. Dit doen we door een van de kinderen te blinddoeken en een ander hem te laten leiden.

ACTIVITEIT 1: MAAK MIJN VERHAAL AF

Buigkracht (flexibiliteit)

Nodig: Schrijfgerei en papier.

Doel: Kinderen leren een verhaal uit handen te geven, en daarmee de controle over het verloop.

Verloop: Deze activiteit kun je in een vertelvariant of in een schrijfvariant uitvoeren. Bedenk wat het best bij jouw groep past. In groep 3 is een vertelling mogelijk passender dan een opstel. Het is de bedoeling dat de kinderen elkaars verhaal afmaken. Dat kan een opstel zijn dat halverwege wordt gewisseld of een vertelling. Beide varianten worden hieronder toegelicht.

Maak de vertelling af: Laat de kinderen op papier een opzetje voor de eerste helft van een vertelling schrijven. Laat de kinderen de vertelling om de beurt voor de klas voorlezen en stoppen in het midden van het verhaal. Laat andere kinderen de vertelling afmaken.

Maak het opstel af: Leg aan de kinderen uit dat het de bedoeling is dat ze beginnen met het schrijven van een verhaal. Op jouw aangeven ruilen ze hun opstel met iemand anders uit de klas. Dit kan een tafelgenootje zijn, maar je kunt ook werken met nummers die je in de hoek van het papier hebt gezet bij aanvang van de activiteit. Kinderen met hetzelfde nummer moeten hun werk wisselen (bij een groepsgrootte van bijvoorbeeld 26 schrijf je tweemaal de nummers 1 tot en met 13 in een hoek van het vel). Deze activiteit heeft een hoog 'stil werk'-gehalte, in tegenstelling tot de 'maak de vertelling af'-variant.

Bespreek de activiteit na met de kinderen. Vertel dat er Buigkracht nodig is om dit te kunnen. Je hebt namelijk niet zelf in de hand hoe het verhaal afloopt. Dat kan soms best lastig zijn. Kunnen de kinderen nog andere situaties noemen waarin ze zaken niet zelf in de hand hebben? Laat de kinderen die noemen en vertel dat deze activiteit helpt bij het versterken van Buigkracht.

TIP: Werk samen*Buigkracht (flexibiliteit)*

Kinderen die moeite hebben met Buigkracht vinden samenwerken vaak lastig. Dat komt omdat ze zelf graag de controle over dingen houden. De voordelen van samenwerken zien ze vaak niet: de mogelijkheid om van anderen te leren, andere ideeën aan te horen en vanuit andermans perspectief naar een probleem of opvatting te kijken. Bij samenwerken wordt er op twee vlakken een beroep gedaan op Buigkracht: enerzijds bij het delen van de controle en de verantwoordelijkheid en anderzijds bij het delen van verschillende ideeën en opvattingen.

Laat de kinderen dus regelmatig samenwerken. Hoe vaker je dat doet, hoe vertrouwer ook de niet zo buigzame kinderen worden met samenwerken. Het is belangrijk voor een succeservaring dat jij als leraar de samenwerking structureert. Dit helpt niet alleen de kinderen maar ook jou. Zet bijvoorbeeld coöperatieve werkvormen in om de interactie tussen kinderen te structureren. Je bereikt hiermee dat alle leerlingen meedoen aan de activiteit, dat ze weten met wie ze samenwerken en voor hoelang. Je kunt de kinderen die het lastig vinden helpen. Laat hen voor het samenwerken een regelkaart maken. Dit is een papiertje waarop ze de samenwerkregels schrijven. Daar houden de kinderen zich aan als ze samenwerken. Kunnen ze zelf deze regels nog niet bedenken of opschrijven, stuur dit dan meer zelf vanuit jouw rol als leraar.

ACTIVITEIT 2: ALS BLINDEMANNETJE NAAR BUITEN*Plan- & Regelkracht (planning en organisatie)*

Nodig: Blinddoeken voor de helft van de klas.

Doel: Kinderen leren goed na te denken over hun stappen.

Verloop: Bij deze activiteit moeten de kinderen een geblinddoekt klasgenootje mee naar buiten nemen. Daar zijn planning en organisatie voor nodig, Plan- & Regelkracht dus, want hoe pak je dat aan? Deze activiteit is goed uit te voeren voor het buitenspeelven voor of na het 10-uurtje.

Maak duo's. Een van de kinderen krijgt een blinddoek om. Die is het blindemannetje. De ander is degene die ervoor moet zorgen dat zijn klasgenootje buiten komt. Leg de activiteit uit aan de kinderen. Bespreek met hen hoe ze het moeten aanpakken, wat er moet gebeuren, enzovoort. Je kunt dit ook aan de kinderen overlaten als je dat passender vindt. Je bespreekt het dan niet klassikaal, maar laat het blindemannetje en de leider zelf een plan maken. Kijk wat het handigst is in jouw groep.

Denk na over de volgende dingen of laat de kinderen hier zelf over nadenken:

- Hulp bieden bij de jas van de kapstok pakken.
- Hulp bieden bij de jas aandoen.
- Hoe voorkomen we dat we botsen?
- Hoe zacht moeten we praten op de gang?
- Hoe loop je met iemand naar buiten? Aan de hand? Of de een voorop en de ander met zijn handen op de schouders van het voorste kind erachter?

Eenmaal buiten mag er lekker gespeeld worden. Je kunt ervoor kiezen om de rollen om te draaien als het weer tijd is om naar binnen te gaan.

Bespreek de activiteit na met de kinderen. Waar moest je op letten toen je de ander moest helpen? Denk je daar normaal gesproken over na? Niet? Dat komt doordat je Plan- & Regelkracht al heel goed ontwikkeld is, zo goed zelfs dat je anderen nu ook kunt helpen. Je kunt Stijgen & Dalen inzetten door stellingen te maken en de les zo interactiever te maken.

Handig: Maak blindmaskertjes van het masker in de bijlage. Misschien heb je ze nog van een vorige keer. Het plaatst de activiteit leuk in het Breinheldenthema.

TIP: Weg plaatje voor mijn laatje

Plan- & Regelkracht (planning en organisatie)

Haal de plaatjes die je in week 3 op de laatjes of kasten hebt geplakt eens weg. Vertel de kinderen dat Effi en Furon denken dat ze het zonder kunnen. Het gaat immers al zo goed. Weten de kinderen nog hoe ze moeten opruimen zonder de plaatjes? Vinden ze het toch nog lastig? Hang de kaartjes omgedraaid op: kinderen die het nog lastig vinden kunnen dan nog even spieken. Je kunt er ook voor kiezen om een deel van het plaatje af te dekken of om te draaien.

WEETJE: Humor en relativeringsvermogen

Tegenwoordig moeten leraren veel: ze moeten niet alleen kinderen een dag zinvol bezighouden en ondersteunen tijdens het leerproces, maar ook zorgen voor een goede sfeer in de klas, handelingsplannen opstellen, toetsen afnemen, overzichten bijhouden, vergaderen, targets halen en ouders te woord staan. Al met al hebben ze een serieuze baan met veel verantwoordelijkheden.

Gelukkig zien we leraren die ondanks alle drukte in zijn voor iets leuks. Die zomaar door de klas roepen: 'Bevries! Heb ik jullie aandacht? Mooi, doe een gek dansje!' En dan samen met de leerlingen even de armen en benen losschudden, om vervolgens in alle stilte en met aandacht aan het werk te gaan. Leraren die niet met boze mimiek en toon roepen: 'Josje, gebruik nou je oren eens', maar zeggen: 'Jee Josje, wat groeit daar aan de zijkant van je hoofd? Heb je die voor de sier?' Leraren die niet tegen leerlingen zuchten en steunen als iets niet lukt, maar zeggen: 'Ik denk dat we het juiste knopje nog niet hebben gevonden. We blijven net zolang zoeken tot we het hebben.' Kortom: leraren die het niet te zwaar zien en dingen oplossen met humor en relativeringsvermogen.

Als leerlingen zien dat jij als leraar problemen met humor en relativeringsvermogen te lijf gaat, zullen zij dat van je overnemen. Humor en relativeringsvermogen zijn in onze ogen belangrijke vaardigheden van een leraar, maar eigenlijk zijn het meer mensvaardigheden. Eerder gaven we aan dat een lange adem en veel herhaling nodig zijn, zoals dat bij veel dingen in het leven zo is. Je houdt het voor jezelf en de kinderen alleen leuk als je relateert en humor inzet.

Joyce Cooper-Kahn en Laurie Dietzel (Hogrefe, 2015) geven in hun boek *Vergeten, kwijt en afgeleid* het volgende aan: 'Het opvoeden van een kind met zwakke executieve functies vergt geduld, flexibiliteit, humor en creativiteit.' Daar sluiten wij ons graag bij aan.

Voorbeeld van een week met
twee activiteiten voor groep 5-6

BREINHELDEN IN DE KLAS



AAN DE SLAG

BREINKRACHTEN DIE DEZE WEEK CENTRAAL STAAN



Stopkracht *responsinhibitie*

Teken:

Stopteken met hand.
(eventueel door even
te bevriezen op het
stopteken).

Verbalisering:

Stop, sta stil en doe
niets.



Aandacht *volgehouden aandacht*

Teken:

Een van je handen als
vizioor voor een van je
ogen.

Verbalisering:

Houd je aandacht erbij!

WEEK 6

Dit heb je deze week nodig:

- Gelamineerde symbolen van de betreffende Breinkrachten op A5-formaat (bijlage 1)
- Muziekinstrumenten
- Muziekritmes (bijlage 12)
- Een aantal Stopkrachtkettingen, gemaakt van een verkleind, gelamineerd Stopkrachtsymbool (bijlage 1)
- 'Zoek de verschillen'-werkbladen (Google)

Kinderen zijn van nature enthousiast en beweeglijk. Ze doen voordat ze denken en kunnen zich niet altijd goed inhouden. Hun Stopkracht is nog volop in ontwikkeling. Naarmate kinderen ouder worden, leren ze meer en meer hun Stopkracht inzetten. En dat gaat met vallen en opstaan. Het ene kind lukt het ook beter dan het andere. Dat mag ook. Executieve functies ontwikkelen zich door tot ver in de adolescentie. Kinderen hebben dus nog even. Deze week wordt er in de Stopkrachtactiviteit gewerkt met instrumenten. En dat is misschien dubbel zo uitdagend, want instrumenten 'roepen' erom gebruikt te worden en dan is je inhouden misschien erg lastig.

Deze week staat ook Aandachtkracht centraal. De activiteit en de tip doen een beroep op alert zijn op de omgeving. Het is goed om dat bij kinderen te versterken in het kader van Aandachtkracht. Goed kijken is daarbij belangrijk.

ACTIVITEIT 1: LET THE MUSIC PLAY!

Stopkracht (responsinhibitie)

Nodig: Muziekinstrumenten, muziekritmes (bijlage 12).

Doel: Kinderen leren hun reactie in te houden bij het bespelen van instrumenten.

Verloop: Bij deze activiteit wordt een beroep gedaan op de Stopkracht van kinderen. Dat zal lastig zijn, want iedereen heeft de neiging om zodra hij een instrument in de handen gedrukt krijgt erop te spelen. We beschrijven drie activiteiten. Je kunt deze als afzonderlijke activiteit inzetten of als lange activiteit met een begin-, midden- en einde. Bepaal zelf wat bij jouw groep past.

Begin deze activiteit met het activeren van de voorkennis over deze Breinkracht. Zet daarvoor TweeGesprek Op Tijd in en laat steeds één vraag beantwoorden door de paren: Wanneer hebben zij Stopkracht nodig? Wanneer is het makkelijk en wanneer is het moeilijk?

Grijp eventueel terug op het verhaal uit de introductieweek. Lees het verhaal eventueel nog een keer voor.

Start: activiteit 1: Laat de kinderen een bekend liedje zingen en dan een woord vervangen door op het instrument te spelen. Bouw dit op totdat er vier woorden vervangen worden door een geluid van het instrument. Wie laat zich verleiden om te zingen terwijl het instrument moet klinken? En wie houdt zich in? Je traint zo ook nog de Onthoud- & Doekracht van de kinderen.

Midden: activiteit 2: Leer de kinderen vier ritmes aan op het instrument (bijlage 12). Geef elk ritme een nummer of naam. Speel het spel daarna als 'commando pinken'. Noem je het ritme met 'commando' ervoor, dan moeten de kinderen het ritme spelen. Noem je het ritme zonder 'commando' ervoor, dan moeten ze zich inhouden.

Eind: activiteit 3: De kinderen kennen de vier ritmes uit activiteit 2. Laat één kind voor de klas staan met de rug naar de klas toe. Het kind dat voor de klas staat, begint met het roepen van een spreuk. Zodra de kinderen de spreuk horen, moeten zij een ritme spelen. Maar ze moeten ook goed opletten. Aan het einde van de spreuk draait

het kind voor de klas zich om en wie er dan nog zijn instrument beweegt, is af! Dit is de spreuk: 'Alle ritmes, alle liedjes op een rij. Wie ik nog zie bewegen ben jij!' 'Annemaria koekoek' dus, maar dan met instrumenten.

★ TIP: Chef Stopkracht

Stopkracht (responsinhibitie)

Nodig: Een aantal Stopkrachtkettingen, gemaakt van een verkleind, gelamineerd Stopkrachtsymbool (bijlage 1).

Benoem in elk tafelgroepje een chef Stopkracht. Deze chef heeft zolang hij de ketting omheeft de taak om andere kinderen in het tafelgroepje op hun Stopkracht te attenderen. Als jij aangeeft dat er zo opgeruimd gaat worden en de kinderen beginnen al met opruimen voordat jij uitgesproken bent, kan de chef de kinderen helpen door te zeggen: 'Stop, gebruik je Stopkracht. Wij wachten tot de juf klaar is met praten.' Laat elke dag een ander kind chef Stopkracht zijn.

Kinderen die bekend zijn met het Breinheldenprogramma kennen de chef Stopkracht uit een eerder deel. Je kunt hun vragen deze eerdere ervaringen te delen in een RondPraat.

ACTIVITEIT 2: KIJKEN MET AANDACHT

Aandachtkracht (volgehouden aandacht)

Doel: Kinderen worden zich bewust van veranderingen in hun directe omgeving en worden alerter.

Vertel de kinderen voor de pauze dat er als ze straks terug de klas in komen, een aantal dingen veranderd zijn. Noem eventueel het aantal veranderingen. Zoek de verschillen in het eigen klaslokaal dus. Geef hun vervolgens de tijd om te kijken hoe het er nu uitziet. Maak het Aandachtkrachtteken en laat de kinderen met hun vizier het lokaal onder de loep nemen (letterlijk dus).

Laat hen na de pauze individueel op een briefje schrijven wat er veranderd is. Laat de kinderen vervolgens in een RondPraat aan elkaar vertellen welke veranderingen ze gezien hebben. Naderhand kun je klassikaal de veranderingen noemen. Per verandering mogen de leerlingen die deze hadden genoteerd, gaan staan en daarna weer gaan zitten.

Is er iets bij wat geen enkel kind heeft gezien? Geef een hint aan de kinderen en geef DenkTijd alvorens je hen in hun tafelgroepje met elkaar laat nadenken. Stimuleer het maken van het teken.

Herhaal dit spel een aantal keer; kinderen vinden het heel leuk! Ze worden zich zo bewuster van hun omgeving en zijn er meer alert op. Dit vergroot de Aandachtkracht. Wat kun je veranderen? We geven je graag een paar voorbeelden:

Verplaats een aantal dingen die direct in het oog vallen:

- Wissel posters om.
- Geef een kind een andere plek.
- Verschuif een kast.

Verplaats ook dingen op detailniveau:

- Pennen in het potlodenbakje en andersom.
- Alle magneten op het whiteboard vervangen door een andere kleur.
- Wissel planten om.
- Zet de klok een uur vooruit of achteruit.
- Een andere vuilniszak in de prullenbak.

Verander ook iets aan jezelf:

- Doe je haar los of juist vast.
- Doe een sjaal om.

Gebruik ook humor:

- Ruim het kastje van de grootste rommelkont op.
- Zet een plant in de prullenbak en gebruik de bloempot als prullenbak.

BREINHELDENPORTFOLIO

Kinderen die reeds bekend zijn met het programma pakken hun portfolio erbij. Is Breinhelden nieuw voor je leerlingen? Wacht tot het tussendoortje.

Vraag de kinderen naderhand hoe ze hun Aandachtkracht hebben ingezet. Deze activiteit is een leuke opmaat naar een les waarbij Aandachtkracht nodig is.

TIP: Zoek de verschillen

Aandachtkracht (volgehouden aandacht)

Nodig: 'Zoek de verschillen'-werkbladen.

Neem eens een 'zoek de verschillen'-werkblad op in de dag- of weektaak of gebruik de werkbladen als opmaat naar een les waarvoor veel aandacht nodig is. Dit is een leuke manier om kinderen weer hun focus te laten vinden. Je kunt er ook voor kiezen om de kinderen zelf 'zoek de verschillen'-werkbladen te laten maken. Ook dat vraagt om Aandachtkracht bij de maker!

Als de kinderen aan het werk zijn, kun je hen op hun Aandachtkracht attenderen en feedback geven. Vraag kinderen altijd naar hoe ze het aangepakt hebben en hoe ze dit bij ander werk kunnen inzetten.

● Kinderen die voor het tweede jaar met dit deel werken, hebben reeds een portfolio. Het is leuk om een 'zoek de verschillen'-opdracht op te nemen in het portfolio en de kinderen erbij te laten schrijven hoe ze die aanpakken en hoe dat helpt bij Aandachtkracht. Kinderen die voor het eerst met dit deel werken, gaan pas vanaf het tussendoortje een portfolio bijhouden.

WEETJE: Een opgeruimd lokaal is een opgeruimd hoofd

80 procent van de behoeften op het gebied van executieve functies kun je invullen door je klas efficiënt in te richten (Cooper-Kahn & Foster, 2015). De plek van tafels en kasten en de mogelijke interactieplekken in het lokaal zijn bepalend voor de effectiviteit van het onderwijs. Houd er bij de inrichting van je lokaal rekening mee dat er ruimte moet zijn voor een kleine kring of instructietafel.

Daarnaast moet er ruimte zijn voor verschillende looproutes. Niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor jouw bezoeken. Hiermee wordt de organisatie van het onderwijs kracht bijgezet. Je kunt ervoor kiezen om met kasten hoeken af te bakenen, zodat de leerlingen minder afgeleid worden door medeleerlingen. Vooral het creëren van visuele rust vinden wij een goed idee. Zorg ervoor dat open kasten netjes opgeruimd zijn. Richt kasten logisch in, bijvoorbeeld per ontwikkelingsgebied of vak. Leerlingen kunnen zo spullen makkelijk vinden en ook weer opruimen. Klaarwerk of kieskastwerk staat in de klaarkast of kieskast, met daarbinnen, bijvoorbeeld weergegeven met een kleur of symbool, de verschillende moeilijkheidsgraden. Kunnen kasten dicht, doe ze dicht. Wellicht heb je dit allemaal allang voor elkaar in jouw lokaal. Het is goed om te weten dat je hiermee dus belangrijke voorwaarden schept voor het ontwikkelen van executieve functies. Neem je indeling regelmatig onder de loep en pas die aan waar het in de praktijk anders loopt dan je van tevoren had bedacht.

Voorbeeld van een week met
twee activiteiten voor groep 7-8

BREINHELDEN IN DE KLAS



AAN DE SLAG

BREINKRACHTEN DIE DEZE WEEK CENTRAAL STAAN



Buigkracht
flexibiliteit

Teken:

Golvende armen.

Verbalisering:

Ik buig mee.



Gevoelskracht
emotieregulatie

Teken:

Hartteken met je
handen voor je hart.

Verbalisering:

Adem in, adem uit, ik
neem een wijs besluit.

WEEK 7

Dit heb je deze week nodig:

- Gelamineerde kaartjes met symbolen van de betreffende Breinkrachten op A5-formaat (bijlage 1)
- Vier stoelen
- Voor elk tweetal een kaartje en een stift
- Voor elk team verhaaltwisters (bijlage 17)

Deze week worden er activiteiten voor Buigkracht en Gevoelskracht aangeboden. Bij de activiteit voor Buigkracht staat het kunnen schakelen centraal. Bij de activiteit voor Gevoelskracht worden de emoties verkend. De kinderen kennen nu bijna alle Breinkrachten. Herhaal de Breinkrachten voor de kinderen, zodat ze die goed kunnen onthouden. Herhaal desgewenst ook het teken en de verbalisering.

THEMA: ANGSTEN LEREN BEHEERSEN

Je hebt Buigkracht en Gevoelskracht nodig om je angsten te beheersen. Kinderen die de wereld wat somber inzien en hierdoor angsten ervaren, zijn vaak zeer gevoelig voor veranderingen, stemverheffingen of onderlinge conflicten. Als je de Buigkracht en Gevoelskracht van kinderen versterkt, zullen ze steviger in hun schoenen komen te staan.

ACTIVITEIT 1: EEN RAAR WEEKENDVERHAAL

Buigkracht (flexibiliteit)

Nodig: Voor elk team verhaaltwisters (bijlage 17).

Doel: Kinderen leren een verhaal vertellen dat steeds verandert.

Verloop: Laat de kinderen in viertallen om de beurt vertellen over hun weekend. Het kind dat vertelt, gaat staan. De andere kinderen hebben een aantal verhaaltwisters in hun handen. Als de verteller eenmaal lekker op gang is, houden de andere kinderen om de beurt een verhaaltwister omhoog. De verteller moet het woord op de verhaaltwister verwerken in zijn verhaal en verder vertellen. Dan houdt het volgende kind een verhaaltwister omhoog, enzovoort. Als alle kinderen een verhaaltwister omhoog hebben gehouden en de verteller heeft zijn verhaal afgemaakt, verschuift de beurt. De volgende gaat staan en het spel herhaalt zich.

Hier is Buigkracht voor nodig! Je moet snel schakelen en bedenken hoe je het woord in je weekendverhaal verwerkt! Dat zal ongetwijfeld een hoop 'uh's en eh's' opleveren. De bedoeling is namelijk ook dat de kinderen zo dicht mogelijk bij hun 'echte' weekendverhaal blijven.

Makkelijker: Als kinderen het lastig vinden, mogen ze tien seconden DenkTijd krijgen. De luisteraars tellen geluidloos op hun vingers terug van 10 tot 0.

Moeilijker: Maak van 'uh' en 'eh' verboden woorden. Het spel wordt ook moeilijker als je de verhaaltwisters sneller op elkaar laat volgen.

★ TIP: Story Cubes

Buigkracht (flexibiliteit)

Ken je de Rory's Story Cubes al? Met deze dobbelstenen met afbeeldingen moet je zo snel mogelijk een verhaal maken met de gegooide afbeeldingen. Dat vraagt om Buigkracht.

ACTIVITEIT 2: GEVOELEN UITBEELDEN*Gevoelskracht (emotieregulatie)***Nodig:** Vier stoelen op een rij, kaartje en stift (voor elk tweetal kinderen).**Doel:** Kinderen leren een 'verhaal' vanuit verschillende emoties te belichten.**Verloop:** Vertel de kinderen dat bij deze activiteit hun Gevoelskracht versterkt wordt. Bij Gevoelskracht leren kinderen hun emoties onder controle te krijgen. Kennis over emoties is dus belangrijk, net als accepteren dat elke emotie er mag zijn. Zeg hier kort iets over tegen de kinderen en vraag ze vervolgens om in tweetallen middels TweePraat om en om zoveel mogelijk emoties te benoemen. Laat de kinderen per tweetal één emotie kiezen en die op het kaartje schrijven met de stift.

Haal alle kaartjes op en benoem wat de kinderen hebben opgeschreven. Komt een emotie twee keer voor? Haal die eruit. Eén kaartje van elke emotie is voldoende. Plak willekeurig vier emoties op elk van de stoelen die op een rij vooraan in de klas staan. Vertel de kinderen het volgende:

‘Op elke stoel hangt nu een emotie. Ik geef zo vier kinderen de beurt. Zij gaan op een van de stoelen zitten. De emotie die op hun stoel hangt, gaan zij uitbeelden. Ze krijgen van mij een onderwerp en moeten dan vanuit hun emotie over dat onderwerp gaan vertellen: ze maken een verhaal over dat onderwerp. Dat je daar zelf dingen bij verzint, is helemaal niet erg.’

Kies vier kinderen en laat hen plaatsnemen.

‘Deze kinderen gaan zo om de beurt iets vertellen vanuit hun emotie. Het publiek kijkt of de emotie goed overkomt. Als het publiek vindt dat de emotie goed is uitbeeld, gaat het publiek staan en maakt het Gevoelskrachtteken [Stijgen & Dalen].’

Gebruik de volgende verhalen/onderwerpen:

- Vertel het publiek dat je onlangs iemand gered hebt die met zijn fiets de sloot in was gereden.
- De juf of meester heeft besloten dat kinderen niet meer in groepjes mogen zitten. Geef jouw mening hierover vanuit de emotie die je moet uitbeelden.
- Je vrienden/vriendinnen hebben gevraagd of je iets bij de supermarkt durft te stelen. Vertel hierover aan het publiek en vertel ook wat je geantwoord hebt. Doe dit vanuit de emotie die je moet uitbeelden.
- Omdat je bijna naar het voortgezet onderwijs gaat, heb je een nieuwe fiets gekregen van je ouders. Vertel het publiek wat je van de fiets vindt.
- In de week van het schoolkamp regende het verschrikkelijk veel. Jullie zijn met zijn allen natgeregend en waren verkleumd tot op het bot. Jij hebt ideeën over hoe dat veel beter geregeld had kunnen worden. Vertel het publiek hierover.
- Verzin zelf iets (gebruik voorbeelden van gebeurtenissen uit de klas of items uit het nieuws).

Elk onderwerp wordt door vier kinderen uitgespeeld. Zo krijgen kinderen zicht op hoe er vanuit verschillende emoties naar hetzelfde gekeken kan worden. Dit is een goed uitgangspunt om anderen te begrijpen, bijvoorbeeld bij onderlinge conflicten. Vertel de kinderen dat ze zo hun Gevoelskracht versterken.

Leg voor kinderen een link naar toekomstig Gevoelskrachtgedrag als zij gebeurtenissen uit de klas naspelen. Het zal in sommige gevallen ook erg lastig zijn om iets vanuit een bepaalde emotie te spelen. Hoe vertel je bijvoorbeeld blij dat je iemand gered hebt die met de fiets de sloot ingereden is? Dat kan door het leggen van een ander accent. In dit voorbeeld dat we uitlichten kun je het verhaal blij vertellen als je met trots vertelt dat jij die persoon gered hebt. Het voorval was dan mogelijk niet leuk, maar je kunt wel heel blij zijn over je eigen rol in deze situatie.

Als je dit moet vertellen vanuit de emotie bang, dan kun je het accent leggen op de angst die er was op dat moment. Vanuit geïrriteerd kun je dit uitspelen door

► Helpende gedachten



bijvoorbeeld irritatie uit te spreken over het feit dat er geen hekjes langs de kade- of slootkant staan of dat de hulpdiensten op zich lieten wachten.

Herhaal de activiteit met vier andere emoties die ook door de kinderen opgeschreven zijn.

Makkelijker: Doe het eerst zelf voor door op de vier stoelen de basisemoties te plakken. Zo leren de kinderen ook omgaan met het vrije karakter van het uitspelen. (Zo train je ook nog Buigkracht, zie je?)

Moeilijker: Laat het publiek niet zien met welke emotie het verhaal wordt uitgebeeld. Plak de emoties op de achterkant van de stoel, zodat alleen de acteurs het kunnen zien. Laat het publiek raden met welke emotie het verhaal verteld wordt.

Creatieve verwerking: Geef de kinderen een groot vel papier en laat dat in vieren vouwen. In elk vak zetten ze een emotie. Laat ze één van de uitgespeelde 'verhalen' vertalen naar deze matrix door emotiekenmerken te noemen en te beschrijven. Wellicht kunnen ze ook plaatjes uit tijdschriften gebruiken. Laat de kinderen omcirkelen welke emotiekenmerken ze bij zichzelf herkennen.

In een Breinheldenjasje: Zorg dat er Gevoelskrachtsymbolen op het kaartje staan waar de kinderen een emotie op kunnen schrijven.

★ TIP: Helpende gedachten

Gevoelskracht (emotieregulatie)

Leer kinderen om helpende gedachten te formuleren. Dat draagt bij aan een positieve kijk op het leven en komt het zelfbeeld van de kinderen ten goede. Een helpende gedachte zorgt ervoor dat de emotieregulatie voorspoediger verloopt. Negatieve gevoelens kunnen met helpende gedachten dus makkelijker gereguleerd worden, waardoor je minder lang in negatieve gevoelens blijft hangen. *Helpende gedachten: 55 positieve hulpkartjes* van Adinda de Vreede zijn goed te gebruiken in elke groep.

WEETJE: Emoties reguleren

Emoties horen erbij. Alle emoties. Doordat we als omgeving vaak hinder ervaren van boosheid en frustratie hebben deze emoties een negatieve bijklank. Terwijl alle emoties er mogen zijn! Het is goed dat leraren en ouders op een gepaste manier aan kinderen laten zien dat ze emoties hebben en hoe ze ermee kunnen omgaan. Verdriet mag er zijn, maar ook blijdschap en angst.

Daar waar we aan de ene kant boze kinderen signaleren, zien we aan de andere kant heel blijde kinderen die dat uiten door middel van een tomeloze, energieke blijdschap die veel weg heeft van impulscontroleproblemen. Voor elke emotie is er een plaats en een tijd. Dat is wat we de kinderen moeten leren. Daarnaast is het belangrijk dat we ze allerlei manieren aanreiken waarop we met onze emoties kunnen omgaan. Het luisteren naar muziek is er daar een van, maar denk ook aan mediteren, kleuren of tekenen, een stevige wandeling maken of een time-out nemen (of een andere vorm van je even terugtrekken). Als we kinderen vertrouwd maken met deze regulatoren, leren zij deze zelf in te zetten als het nodig is.

Je kunt kinderen ook helpen door hen voordat ze een toets moeten maken een activiteit te laten doen die positieve emoties oproept. Positieve emoties verruimen ons denken en onze waarneming.

In ieder Breinhelden-deel vind je diverse bijlagen
die je kunt downloaden en uitprinten



Wil je Breinhelden bestellen?



Ga naar shop.bazalt.nl

Workshop of studiedag hierover?

Neem contact met ons op via
advies@bazaltgroep.nl.

**Wil je meer gratis tips en hoofdstukken
ontvangen?**

Meld je dan aan voor onze
e-mailings: [aankopen](#)