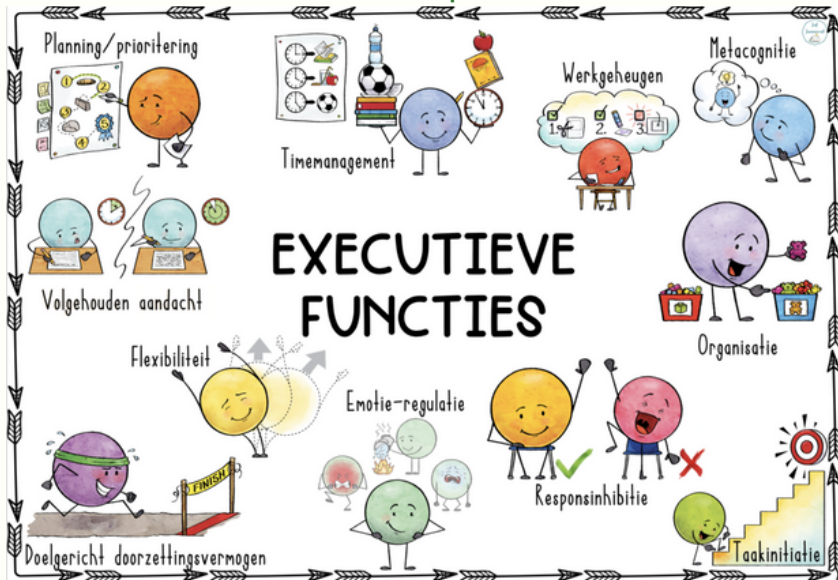


Executieve functies

Kindertherapeuten Geffen - Vinkel - Nuland



KINDERTHERAPEUTEN

Wie zijn wij

Daar zijn we weer als kindertherapeuten van Geffen, Vinkel en Nuland! Helaas zijn we als groep opnieuw uitgedund en is er ook geen kinderfysiotherapeut meer werkzaam in de regio, waardoor wij nu als kinderlogopedie en -ergotherapie de enige kinder-experts zijn in de regio.

EXECUTIEVE FUNCTIES

WAAROM EXECUTIEVE FUNCTIES TRAINEN?

Executieve functies zijn vaardigheden die we nodig hebben om tot leren te komen, die zorgen voor sturing en controle van gedrag. We werken met 11 verschillende functies: respons-inhibitie, werkgeheugen, emotie-regulatie, volgehouden aandacht, taakininitiatie, planning, organisatie, time-management, flexibiliteit, doelgericht gedrag en metacognitie.

Executieve functies zorgen er bijvoorbeeld voor dat je, na het horen van de sirenes van een brandweer, verder kan gaan met je werk. Of dat je, voordat je gaat werken, je tas hebt ingepakt en daarbij niets vergeten bent.

Executieve functies zijn zeker te trainen en kunnen op elke leeftijd worden verbeterd.

in dit nummer

SAMEN AAN HET WOORD

WAT ZIJN EXECUTIEVE FUNCTIES

**REACTIE VERMOGEN, EERST DENKEN DAN DOEN
RESPONS - INHIBITE**

**VANAF DE GEBORTE ONTWIKKELT
DE RESPONS - INHIBITIE ZICH
VERWACHTINGEN EN
ONTWIKKELING PER LEEFTIJD**

**SPELIDEEËN EN TIPS
WAT KAN IK THUIS DOEN?**

CONTACTGEGEVENS VAN ONS

RESPONS-INHIBITIE

In onze praktijken krijgen we er mee te maken, maar ook de leerkrachten op school: kinderen die zonder erbij na te denken bepaalde handelingen stellen, veel te snel aan iets willen beginnen, anderen pijn doen zonder aan de gevolgen te denken enzovoort. Deze kinderen vertonen impulsief gedrag, wat zeer lastig kan zijn, niet alleen in de klas maar ook in het dagelijkse leven. Het goede nieuws is dat dit te trainen is.

Reactie- of respons-inhibitie is de vaardigheid om eerst na te denken, voordat je een handeling stelt. Eerst denken, dan doen. Het uitstellen van een reactie of handeling noemen we zelfbeheersing, impulscontrole of ook wel respons-inhibitie. Je impulsiviteit leren onderdrukken en eerst nadenken om doelgericht aan de slag te kunnen gaan. Deze rem zorgt ervoor dat je nadenkt voordat je actie onderneemt en zorgt ervoor dat je niet reageert op afleidende prikkels. Hierdoor kun je een reactie uitstellen of tegenhouden, anderen op de beurt laten wachten en uit laten praten en je niet laten afleiden door andere prikkels.

Respons-inhibitie is een belangrijk onderdeel in de ontwikkeling van een kind, omdat het kunnen controleren van een impuls bij zowat alles wat een kind doet, nodig is. Zo leert het kind nadenken voordat hij de straat oploopt om een bal terug te halen, begint hij niet te schilderen zonder een plan, gaat hij een ander kind niet meteen terugduwen maar denkt hij eerst na over de gevolgen ervan. Er kunnen oneindig veel voorbeelden gegeven worden, want de respons-inhibitie is de eerste stap naar zelfbeheersing. Vaak zal de respons-inhibitie minder sterk zijn in emotionele situaties. Ook alcohol (en dan hebben we het natuurlijk over volwassenen!), te weinig slaap en onder grote druk staan hebben invloed op de respons-inhibitie. Leerlingen en volwassenen met problemen met de respons-inhibitie laten vaak ondoordacht gedrag zien.

WAT KUN JE VERWACHTEN OP WELKE LEEFTIJD?

De respons-inhibitie is één van de eerste executieve functies die zich ontwikkelt. Een baby is, voordat de respons-inhibitie zich ontwikkelt, afhankelijk van zijn of haar omgeving. Op een gegeven moment ontwikkelen de hersenen van de baby zich, wat de baby in staat stelt om wel of niet te reageren op een prikkel uit de omgeving wanneer hij of zij ergens op gefocust is.

Wanneer het kind het taalvermogen ontwikkelt, zal de respons-inhibitie verder ontwikkelen met behulp van ouders, opvoeders maar ook leerkrachten die het kind regels en waarschuwingen geven, bijvoorbeeld: pas op voor de sloot, niet oversteken, niet aan de kaars zitten.

Een peuter/kleuter zou:

- op de juiste manier moeten kunnen handelen in gevaarlijke situaties
- een korte tijd kunnen wachten wanneer een volwassene dit vraagt

Een kind in de onderbouw zou:

- zich aan eenvoudige schoolregels moeten kunnen houden
- bij een ander kind moeten kunnen zijn zonder dat het een ander kind wil aanraken

Een kind in de midden- en bovenbouw zou:

- conflicten kunnen oplossen met leeftijdsgenoten zonder fysiek geweld
- zich ook bij afwezigheid van de volwassene aan de regels kunnen houden

De vaardigheid Respons-inhibitie maakt in de leeftijdsfase tussen drie en vijf jaar een grote ontwikkeling door. Vaak wordt er al spontaan aan het bevorderen van de respons-inhibitie gewerkt door impulsief gedrag te bespreken met het kind. 'Waarom deed je dit?', 'Hoe ga je dit volgende keer aanpakken?', kortom, hen laten nadenken over hun gestelde gedrag. Maar er zijn ook genoeg spelletjes te vinden om deze vaardigheid te oefenen.

**WIJ KINDERTHERAPEUTEN
WENSEN U EEN FIJNE MEIVAKANTIE!**

Veel oefenplezier en ga samen op ontdekkingsstocht!
Geniet van het samen spelletjes doen!

WAT KAN IK THUIS DOEN? SPELLETJES EN IDEEËN

Wanneer je meer doelgericht wil werken aan het bevorderen van de respons-inhibitie, zijn gezelschapsspelen een ideaal hulpmiddel. Wel moeten ze aan twee criteria voldoen :

- Het spel bevat bepaalde regels waar men zich aan moet houden.
- Het is een reactie-spel.

Deze criteria zijn belangrijk omdat er bij een reactiespel een snelle handeling moet gebeuren en er hierbij door de regels van het spel een denkproces aan vooraf moet gaan. Door de combinatie van deze factoren wordt er beroep gedaan op de respons-inhibitie van het kind.

We geven een voorbeeld aan de hand van het spel 'Halli galli junior': de kleuters moeten zo snel mogelijk op de bel drukken wanneer ze een clown in dezelfde kleur afleggen (reactiespel), maar ze mogen dit niet doen wanneer er stippen op de clown staan (spelregel). Wanneer het spel gespeeld wordt, moeten ze hun impuls dus kunnen onderdrukken om telkens wanneer ze dezelfde kleur clown zien, af te drukken. Ze moeten namelijk eerst denken aan de onderliggende regel van de stippen en moeten hun impuls dus controleren.

Spelletjes en ideeën

- Samen een verhaal maken, waarbij je om de beurt een zin verzint. De ander moet dan wachten met reageren tot dat hij aan de beurt is. Gebruik als ondersteuning een blokje voor degene die aan de beurt is. Afbouwen tot er geen blokje meer nodig is.
- Beurtwisseling oefenen door middel van memory, lotto, kwartet, Wie ben ik?, Wat doe ik?, Wie is het? Woordkasteel of domino.
- Topologie: je moet je beurt afwachten om te weten wat je moet doen.
- Wie is de dader
- Jumbo speelkwartiertje.
- Cocotaki: jezelf kunnen inhouden, op je beurt wachten.
- Haba, dier op dier: Wachten op je beurt, niet helpen bij dreiging omvallen.
- Sound memory: Je mag alleen een dubbele pakken wanneer ook het geluid erbij past, beurtgedrag, niet praten voor de ander. Respons inhibitie: wanneer je een geluid van de ander hoort, niet zelf reageren, beurt van de ander afwachten, hoe reageer je als de ander net dat geluid en plaatjes krijgt die jij ook wist.
- Lottino: Beurt gedrag: stapeltje in het midden en om de beurt pakken
- Kiekeboe: Waarbij je moet onthouden welk plaatje van de kleur omgedraaid ligt en dit zo snel mogelijk benoemen. Dus reactie op de kleur die je ziet, maar niet de afbeelding.
- Maar denk ook aan: Ravensburger Rush Hour, Smart Games als GoGetter en Hide&Seek, Speed cubs, kakkerlakkensalade, babbelspel junior, of Jakkiebak! Gehakketak.

VAN ONS ALLEMAAL

Mocht je kind moeite hebben met bovenstaande en zie je stagnatie in de ontwikkeling ondanks dat jullie samen hebben geoefend. Dan kun je altijd de hulp van een kinderergotherapeut of -logopedist inschakelen om hier ondersteuning, tips en adviezen bij te krijgen.

Het allerbelangrijkste is dat je kind merkt dat motoriek, taal, spraak, lezen en schrijven leuk zijn.

Kinderen kijken meer af dan je denkt en pikken van jou als ouder veel op!

Pak zelf een boek, praat en klets lekker, speel samen, dan gebeurt er al heel veel.

HOE KUN JE ONS BEREIKEN?

Ergotherapiepraktijk De Oplossing
(info@ergotherapieoplossing.nl)

Logopedie Maasdonk, Saskia Bertrums
(073-8515556) (info@logopediemaasdonk.nl)

Logopedie Jill, Jill
(06-81815693) (info@logopediejill.nl)