

TIPS VOOR OUDERS BIJ ZWAKKE EXECUTIEVE FUNCTIES

Impulscontrole bij je kind versterken

1. Zorg voor duidelijke structuur en regels
Geef algemene richtlijnen en specifieke regels die helpen bij acceptabel gedrag. Voorbeeld: "Als je wilt meedoen met een groepje, luister eerst waar ze het over hebben en zeg daarna iets over dat onderwerp." Maak de verwachtingen per situatie duidelijk zodat je kind weet wat er van hem/haar verwacht wordt.
2. Gebruik visuele en verbale hulpmiddelen
Bied persoonlijke hints aan om je kind te helpen stoppen en nadenken. Voorbeeld: Gebruik het stappenplan: "Stop... Denk na... en Doe het."
3. Bereid moeilijke situaties voor
Bespreek van tevoren mogelijke valkuilen bij lastige momenten. Neem samen het verloop van de situatie door en geef praktische richtlijnen om problemen te voorkomen.
4. Leer alternatieven voor impulsief gedrag
Kleine kinderen: Leer specifiek gedrag om fysieke reacties te beheersen. Voorbeeld: In plaats van slaan, leer je ze rustig te zeggen wat ze willen.
Oudere kinderen: Bespreek samen positieve manieren om op situaties te reageren.
5. Koppel gedrag aan privileges
Gebruik het verlangen naar meer vrijheid als motivatie. Voorbeeld: "Als je het lukt rustig te blijven, mag je langer gamen."
6. Neem een coachende rol aan in plaats van te straffen, en betrek je kind in de afspraken.
Maak beloningen motiverend. Betrek je kind bij het kiezen van beloningen en doelen. Voorbeeld: Laat hen beloningen voorstellen, zoals extra speeltijd of een uitje. Combineer belonen met logische consequenties als dat nodig is. Laat het kind van tevoren weten welke privileges kunnen worden ingetrokken.
7. Zorg altijd voor veiligheid
Als impulsief gedrag je kind in gevaar brengt, grijp direct in en stel veiligheid boven alles. Leermomenten komen daarna.
8. Gebruik consequenties als leermomenten
Leg consequenties kort en rustig uit zonder ruzie. Laat je kind alsnog het gewenste gedrag uitvoeren. Voorbeeld: "De regel is dat je eerst toestemming vraagt. Probeer het nu opnieuw."
9. Werk samen aan beloningssystemen
Betrek je kind in het opstellen van beloningssystemen en het vaststellen van gedragsdoelen. Dit verhoogt de motivatie en kans op succes.

Cognitieve flexibiliteit bij je kind versterken

1. Creëer een consistente en voorspelbare omgeving: Zorg ervoor dat er een dagelijkse structuur is, zelfs als er veranderingen zijn. Bijvoorbeeld: Zorg dat je elke ochtend hetzelfde schema volgt, ook als de schooltijden tijdelijk veranderen. Dit helpt je kind te weten wat te verwachten en vermindert onzekerheid.
2. Gebruik visuele hulpmiddelen voor routines: Maak gebruik van kalenders en roosters om je kind te helpen de dag in te delen. Bijvoorbeeld: Hang een kalender op de muur waarop je kind

zelf kan aangeven wanneer school, sport of andere activiteiten zijn. Zo weet je kind wat er komt en kan het zich beter voorbereiden.

3. Markeer veranderingen in de routine: Vertel je kind van tevoren als er iets verandert in de planning. Bijvoorbeeld: "Morgen hebben we een andere route naar school omdat de weg is afgesloten." Dit helpt je kind te begrijpen dat verandering geen probleem hoeft te zijn, als het zich erop kan voorbereiden.
4. Bied extra steun bij veranderingen: Zorg voor iets vertrouwds als je kind zich moet aanpassen aan een onbekende situatie. Bijvoorbeeld: Als je kind naar een nieuw schooljaar gaat, geef dan iets mee uit huis, zoals een favoriete knuffel of een foto van familie, zodat je kind zich gerustgesteld voelt.
5. Leer je kind hoe het om kan gaan met nieuwe situaties: Help je kind zich voor te bereiden door positief te praten over veranderingen. Bijvoorbeeld: "Dit is misschien een nieuwe situatie, maar we gaan het samen proberen. Je kunt het!" Dit geeft je kind vertrouwen dat het nieuwe dingen kan aanpakken, ook als het in het begin moeilijk lijkt.
6. Geef je kind extra tijd om zich aan te passen: Laat je kind wennen aan veranderingen door het van tevoren te oefenen. Bijvoorbeeld: "We gaan vandaag de nieuwe route naar de supermarkt proberen, zodat je weet wat je kunt verwachten." Dit geeft je kind tijd om zich voor te bereiden en vermindert angst voor onverwachte situaties.
7. Geef voorbeelden van flexibele manieren om met situaties om te gaan: Praat hardop over je eigen aanpak in veranderende situaties, zodat je kind leert flexibel te denken. Bijvoorbeeld: "Toen ik vandaag in de file stond, dacht ik: 'Oké, ik kan niet sneller gaan, dus ik luister naar mijn favoriete muziek.'" Dit helpt je kind verschillende manieren te zien om een probleem op te lossen.
8. Help je kind inzicht te krijgen in situaties die stress kunnen veroorzaken: Praat met je kind over wat hen mogelijk van streek maakt en waarom. Bijvoorbeeld: "Ik merk dat je vandaag wat somber bent. Maak je je zorgen over de vakantie?" Dit helpt je kind te begrijpen waarom het zich anders voelt en wat er mogelijk aan de hand is.
9. Zorg voor een plek om tot rust te komen: Laat je kind een veilige ruimte hebben waar het zich kan terugtrekken wanneer het gestrest is. Bijvoorbeeld: "Als je even alleen wilt zijn, kun je naar je kamer gaan en rustig een boek lezen." Dit biedt je kind een manier om zichzelf te kalmeren en weer op te laden.
10. Betrek je kind bij het plannen van de dag of week: Laat je kind helpen met het maken van een kalender of rooster. Bijvoorbeeld: Laat je kind stickers plakken op de dagen waarop leuke activiteiten staan, zoals een uitstapje of speeltijd. Dit maakt de planning visueel en zorgt ervoor dat je kind zich meer betrokken voelt bij de organisatie van de week.

Leer hen aan een taak beginnen

1. Bied duidelijke richtlijnen en deadlines: Zorg dat je kind altijd weet wanneer het werk af moet zijn en wanneer het moet beginnen. Bijvoorbeeld, schrijf de datum van een toets of de deadline van een opdracht in de agenda van je kind en bespreek samen wanneer het met de voorbereiding moet starten. Dit maakt de taak concreet en helpt je kind om tijdig te beginnen.
2. Maak een consistente routine voor huiswerk: Zet een vast moment op de dag voor huiswerk, zodat het een gewoonte wordt. Bijvoorbeeld, spreek elke schooldag om 16:00 uur af dat je kind aan huiswerk begint. Zorg dat je kind weet dat dit het moment is om aan de slag te gaan, zonder afleiding van andere activiteiten.

3. Gebruik technologie als geheugensteuntje: Zet een wekker of timer die je kind helpt herinneren wanneer het tijd is om te beginnen. Bijvoorbeeld, stel een timer in voor 10 minuten voordat de werkdag begint, zodat je kind weet dat het tijd is om zich voor te bereiden op huiswerk.
4. Begin samen met de taak: Help je kind om de eerste stap van de taak te zetten, zoals het verzamelen van materialen of het lezen van de opdracht. Bijvoorbeeld: "Laten we samen je huiswerkdoos pakken en kijken wat je moet doen voor vandaag." Dit geeft je kind een duwtje in de rug en maakt het makkelijker om in de taak te starten.
5. Gebruik beloningen om motivatie te stimuleren: Beloon je kind als het zijn huiswerk af heeft, bijvoorbeeld met extra speeltijd of een favoriete activiteit. Bijvoorbeeld: "Als je je huiswerk vandaag binnen een uur af hebt, mag je daarna een aflevering van je favoriete serie kijken." Zorg ervoor dat je kind weet dat privileges kunnen worden ingetrokken als het huiswerk niet op tijd klaar is.
6. Hulp bij het plannen van grote taken: Als je kind moeite heeft met het plannen van een taak, help het dan door de taak op te splitsen in kleinere, behapbare delen. Bijvoorbeeld: Als er een groot project is, bespreek dan samen welke delen van de taak op welke dagen gedaan moeten worden. Dit voorkomt dat je kind zich overweldigd voelt en niet weet waar te beginnen.
7. Controleer het omzetten van plannen naar concrete actie: Praat niet alleen over wat er moet gebeuren, maar zorg ervoor dat je kind daadwerkelijk aan de slag gaat. Bijvoorbeeld, als je kind zegt: "Ik ga beginnen met mijn geschiedenisopdracht," vraag dan: "Kun je nu al de eerste stap zetten? Begin met het lezen van de opdracht of het maken van een planning." Dit helpt je kind te realiseren dat praten over een taak niet hetzelfde is als ermee beginnen.
8. Stimuleer specifieke deadlines: Help je kind om vage plannen om te zetten in concrete deadlines. Bijvoorbeeld, als je kind zegt "Ik ga dit weekend mijn werk afmaken," vraag dan: "Wanneer ga je precies beginnen en wanneer wil je klaar zijn?" Dit maakt het makkelijker om een startpunt te vinden en het werk niet uit te stellen.

Werkgeheugen trainen

1. Geef duidelijke, gestructureerde instructies: Maak informatie gemakkelijk te onthouden door aanwijzingen te ordenen en te vereenvoudigen. Bijvoorbeeld, in plaats van lange uitleg over een taak, zeg je: "Je moet je huiswerk maken, eerst rekenen, dan lezen." Zo springt de belangrijkste informatie eruit, zonder verwarring.
2. Gebruik visuele en auditieve hulpmiddelen: Combineer verbale uitleg met visuele hints om informatie beter te onthouden. Bijvoorbeeld, zeg niet alleen "Pak je spullen in," maar laat je kind ook een pictogram zien van een tas, boeken en een lunchbox. Dit helpt je kind de taak beter te visualiseren en onthouden.
3. Leer geheugenstrategieën: Help je kind geheugensteuntjes te gebruiken, zoals ezelsbruggetjes of visuele herinneringen. Bijvoorbeeld, als je kind moeite heeft met het onthouden van een lijst, kun je een rijmpje maken over de dingen die mee moeten naar school: "Boek, pen, tas, alles in één keer!"
4. Maak visuele schema's voor herhaalde taken: Voor taken die je kind regelmatig moet doen, zoals het inpakken van de schooltas, maak een visueel schema. Bijvoorbeeld, een lijst met plaatjes van een boek, schrift, pen, lunchbox, en schoenen, zodat je kind eenvoudig kan zien wat er nog moet worden gepakt.
5. Gebruik concrete hulpmiddelen voor het opslaan van informatie: Maak gebruik van externe hulpmiddelen zoals notities of apps om het werkgeheugen van je kind te ondersteunen.

Bijvoorbeeld, laat je kind een to-do lijst maken op een Post-it of in een app op de telefoon. Zo kan hij altijd terugkijken wat hij moet doen.

6. Herhaal aanwijzingen geduldig en sensitief: Als je merkt dat je kind moeite heeft met het onthouden van dingen, herhaal dan de aanwijzingen rustig. Bijvoorbeeld, "Wat moet je nu doen? Heb je je boeken gepakt?" Dit helpt je kind om zich te concentreren op de taak en te voorkomen dat hij het vergeet.
7. Gebruik technologie voor geheugensteuntjes: Apps en digitale agenda's kunnen helpen om herinneringen te sturen en taken bij te houden. Bijvoorbeeld, stel een herinnering in op je kind's telefoon om hem eraan te herinneren om zijn huiswerk om 18:00 uur te starten. Dit ondersteunt het werkgeheugen door externe signalen te geven.
8. Bied steun bij frustratie en gevoelens van falen: Kinderen met werkgeheugenproblemen kunnen zich snel gefrustreerd voelen. Erken deze gevoelens door te zeggen: "Ik zie dat je het moeilijk hebt met dit huiswerk," en bied steun bij het vinden van een oplossing. Bijvoorbeeld, zeg: "Laten we samen een plan maken om het stap voor stap te doen."
9. Stimuleer open communicatie over moeilijkheden: Als je merkt dat je kind moeite heeft om over zijn problemen te praten, geef dan ruimte voor die emoties. Bijvoorbeeld, zeg: "Ik merk dat je verdrietig bent over je cijfer," en geef hem de mogelijkheid om te delen wat hem dwarszit. Dit helpt je kind zich begrepen te voelen en kan hem motiveren om oplossingen te zoeken voor zijn werkgeheugenproblemen.

Leer je kind plannen en organiseren

1. Deel taken op in kleine stappen en gebruik een checklist: Sommige kinderen weten niet waar ze moeten beginnen, waardoor ze taken uitstellen. Verdeel de taak in overzichtelijke stappen en maak samen een checklist. Bijvoorbeeld, als je kind zijn kamer moet opruimen, maak dan een lijst met stappen: 1) Bed opmaken, 2) Speelgoed in de doos, 3) Kleding in de wasmand. Dit helpt je kind zich niet overweldigd te voelen.
2. Gebruik organisatieschema's voor het ordenen van informatie: Voordat je kind een taak begint, zoals een leestaak, geef een overzicht van de belangrijkste punten die ze moeten onthouden. Bijvoorbeeld, geef je kind een samenvatting van de tekst die hij gaat lezen, met ruimte om tijdens het lezen aantekeningen te maken. Dit helpt bij het begrijpen van het leerdoel voordat hij daadwerkelijk begint.
3. Maak gebruik van technologie voor geheugensteuntjes: Gebruik technologie om je kind te helpen met plannen. Zet bijvoorbeeld herinneringen op zijn telefoon om hem eraan te herinneren wanneer hij aan een taak moet beginnen. Bijvoorbeeld, stel een alarm in om hem te waarschuwen dat het tijd is om aan zijn huiswerk te beginnen.
4. Ontwerp sjablonen voor herhaalde taken: Maak checklists of fotokaarten voor terugkerende taken, zoals het inpakken van een tas of huishoudelijke klusjes. Voor jonge kinderen kun je plaatjes gebruiken van de spullen die meegenomen moeten worden. Bijvoorbeeld, een lijst met plaatjes van boeken, schrift en lunchbox voor de schooltas.
5. Doorloop het planningsproces samen: Help je kind bij het plannen van een taak door de stappen samen door te nemen. Bijvoorbeeld, als hij een project moet maken, begin dan met het opstellen van een plan: "Wat heb je nodig voor dit project? Hoeveel tijd ga je eraan besteden?" Door het hardop te doen, leert je kind zelf ook hoe hij dit proces moet aanpakken.
6. Bied ondersteuning op school en thuis: Betrek de school bij het ontwikkelen van planningsvaardigheden. Bijvoorbeeld, vraag de leerkracht of hij/zij geheugensteuntjes kan gebruiken in de klas, zoals een visuele planner voor de dag. Thuis kun je het aantal buitenschoolse activiteiten beperken om ruimte te geven voor schoolwerk en rust.

7. Bij grote projecten of werkstukken, begin met een 'plandag' om je kind te helpen de benodigde stappen te bedenken, materialen te verzamelen en een tijdslijn op te stellen. Bijvoorbeeld, als je kind een werkstuk moet maken, begin dan een dag van tevoren met het plannen: "Wat heb je nodig? Wanneer begin je met schrijven?" Dit helpt de taak behapbaar te maken.
8. Technologische hulpmiddelen kunnen helpen bij het organiseren. Laat je kind leren hoe hij zijn telefoon of apps kan gebruiken voor planning, zoals het instellen van herinneringen of het maken van digitale checklists. Bijvoorbeeld, gebruik een app om huiswerk te plannen en herinner je kind eraan om het regelmatig te controleren. Zorg ervoor dat je kind de technologie zelfstandig leert gebruiken en moedig hem aan om dit regelmatig te doen.

Help je kind met zijn gedrag te reguleren

1. Bied externe structuur en regelmatige feedback: Zorg voor duidelijke richtlijnen en regelmatig contact over de voortgang van het werk van je kind. Geef op een positieve manier feedback, gericht op de taak, en herinner je kind eraan om zich weer op het onderwerp te concentreren. Bijvoorbeeld, als je kind huiswerk maakt, controleer regelmatig of hij op de juiste taak zit en geef aanwijzingen om verder te gaan. Bijvoorbeeld, "Je hebt nu 10 minuten aan deze vraag gewerkt, kijk even naar de volgende stap in de opdracht."
2. Gebruik hulpmiddelen zoals checklists voor herhaalde taken: Leer je kind hoe het zijn werk kan monitoren door een checklist te gebruiken. Dit helpt om overzicht te houden en te zorgen dat geen stappen overgeslagen worden. Bijvoorbeeld, als je kind zijn kamer moet opruimen, geef dan een checklist met de stappen: "Bed opmaken, speelgoed opruimen, boeken in de kast", zodat hij kan afvinken wat al gedaan is en de voortgang kan volgen.
3. Leer je kind het proces van zelfbeoordeling en gedragsanalyse: Help je kind na een gebeurtenis na te denken over wat er goed ging en wat anders had gekund. Bijvoorbeeld, als je kind een ruzie had met een vriend, vraag hem dan op een rustig moment: "Wat gebeurde er precies? Hoe had je het anders kunnen doen? Wat had je kunnen zeggen om de situatie te verbeteren?" Dit helpt hem leren van fouten en beter gedrag te vertonen in de toekomst.
4. Gebruik technologie om prestaties te monitoren: Maak gebruik van apps of software die je kind helpen zijn prestaties te verbeteren. Bijvoorbeeld, laat je kind spellingssoftware gebruiken om zijn schrijfwerk na te kijken of gebruik apps die hem helpen taken te plannen en te volgen. Dit zorgt ervoor dat hij zijn werk op tijd en correct afmaakt.
5. Verdeel grote taken in kleinere stappen en geef duidelijke aanwijzingen. Bijvoorbeeld, als je kind zijn kamer moet opruimen, geef hem een lijst van specifieke dingen die gedaan moeten worden, zoals: "Zorg ervoor dat het speelgoed in de doos zit, de kleren in de wasmand, en het bed opgemaakt is." Dit maakt de taak overzichtelijker.
6. Wanneer je feedback geeft, focus dan op het gedrag en vermijd extra commentaar met een negatieve toon. Bijvoorbeeld, zeg "Je hebt je borden laten staan, laten we die nu snel opruimen" in plaats van "Je hebt de borden weer laten staan! Waarom ben je toch zo slordig?" Zo blijft de boodschap duidelijk en effectief zonder extra emotionele lading.