

EF IN DE FOCUS

Impulscontrole
Cognitieve flexibiliteit
Gedragsevaluatie
Aandacht
Emotieregulatie

BRON

Catherine Malfait
Groeien in executieve functies
HOE? ZO!
De basis voor zelfsturing en
leren leren
Praktijkboek voor het
Basisonderwijs
Lannoo Campus

- boek pagina
- onlinemateriaal

STRATEGISCHE ACTIES

1 • STRATEGIE • WISSEL AF TUSSEN RICHTEN EN DWALEN VAN DE GEDACHTEN (DE SPANNINGSBOOD IN BALANS KRIJGEN) • BOEK PAGINA 73-75

Leerlingen rust leren vinden en zoeken en intense stress verminderen. Leren om te filteren van het aantal binnenkomende prikkels.

- Glitterbol p73

2 • STRATEGIE • HOE ZORG JE VOOR MEER RUST EN MINDER STRESS • BOEK PAGINA 75-82

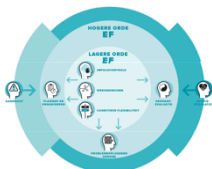
Kan geven om rustig te worden. Uitzoeken welke stressbestrijders nodig zijn om tot rust te komen

- Een rusthoek in de klas p76
- Gebruik de gevoelsmeter
- Gebruik stressbestrijders
- Leer kinderen hun negatieve gedachten, gebeurtenissen ombuigen: gebruik de richtvragen om te herkaderen p79
 - Gebruik de gedachtenladder p80
 - Gebruik de flipkaarten
 - Stel de wondervraag p 80

3 • STRATEGIE • STRUCTUREER DE DAG: BEGELEID OVERGANGSMOMENTEN EN VISUALISEER DE DAGPLANNING • BOEK PAGINA 82-85

Ieder kind heeft nood aan meer structuur en het inslijpen van routine.

- Sta stil bij het verloop van de overgangsmomenten in je klas en gebruik de zelfreflecties p. 83
- Opstart klas via vaste routine laten verlopen p83
- Van stilte tot boekentas leeg maken p83
- Dagplanning brengt rust, gebruik de tips voor een kwalitatieve planning p84





4 • STRATEGIE • STRUCTUUR IN DE KLASINRICHTING • BOEK PAGIN 85

Noem bijvoorbeeld de grootte van het team dat u hebt geleid, het aantal projecten waarvoor u verantwoordelijk was of het aantal artikelen dat u hebt geschreven.

- Start met de reflectievragen over jouw klasinrichting p86
- Overloop de tips op p 85 & 87

5 • BEDRIJF • X • BOEK PAGINA

Noem bijvoorbeeld de grootte van het team dat u hebt geleid, het aantal projecten waarvoor u verantwoordelijk was of het aantal artikelen dat u hebt geschreven.

GROEIACTIVITEITEN

ACTIVITEIT 1 • GROEIEN IN TOT RUST KOMEN •

- Visualisaties p 89
- Bodyscan p 90
- Luisteren als een kat p 91
- Paddenstoelenmassage p91
- Krachtig als een boom p92
- Kriebel het spinnetje p92
- Slak p92

ACTIVITEIT 2 • ADEMHALINGSOEFENINGEN •

- Ballon p93
- High five p93
- Vierkant ademen p94