



Gerwen, 16-11-2021.

Beste ouders,

Wat jammer dat de avond over “Breinhelden” niet door kon gaan.

Toch zullen jullie kinderen de komende weken thuis komen met verhalen over ‘de breinhelden met hun breinkrachten’.

Deze avond zou gaan over de *executieve functies*. Leuk, zullen jullie zeggen, maar dat zegt me niets. Als je zegt *de regelfuncties van ons brein*, dan wordt het misschien al iets duidelijker.

Zo'n twee jaar geleden zijn we met zes leerkrachten (collega's van alle andere Nuenense Eenbes scholen) ons gaan verdiepen in de executieve functies. Na uitvoerig overleg zijn we bij ‘de breinhelden met hun breinkrachten’ terecht gekomen.

De breinkrachten refereren aan de verschillende executieve functies. Hieronder volgen de 10 breinkrachten met voorbeelden van wat kinderen van een bepaalde leeftijd zouden moeten kunnen. Plus een paar voorbeelden om te oefenen. Heel vaak is dat in spelvorm.

Eigenlijk zijn de kinderen (en wij ook) de hele dag bezig met executieve functies. Dat begint al bij het opstaan. Staan ze direct op of zijn ze niet uit bed te krijgen? Gaan ze zichzelf aankleden? Hebben ze alle spullen voor school of de sportclub zelf ingepakt? Maar ook: Het alleen naar school gaan en het afscheid nemen. Tijdens schooltijd zijn kinderen ook de hele dag bezig met executieve functies: regels, afspraken, spelletjes, concentratie, spelen met een ander, kunnen starten met hun werk, aan het werk blijven, enz.

De makers van breinhelden noemen de executieve functies “krachten”. Zij gaan uit van 10 krachten:

#startkracht (taakinitiatie)

Voorbeelden:

- Zonder dralen aan een taak beginnen. Kort denken, direct doen.
- De leerkracht geeft een opdracht en je gaat meteen aan het werk.
- Beginnen met een vast ritueel aankleden of eten.

Oefening: estafette lopen in gymzaal of op speelplaats.

#doorzetkracht (doelgericht doorzettingsvermogen).

Voorbeelden:

- Ergens aan beginnen en afmaken ook als het even tegenzit of door afleidende factoren.
- Na een onderbreking verder gaan met je taak of een spel uitspelen dat je gekozen hebt.

Oefening: mastermind

#spiegelkracht (metacognitie)

Het vermogen om een stapje terug te doen en leren naar jezelf te kijken. Wat is jouw rol in het geheel?

3-5 jr: zichzelf kunnen beschrijven, uiterlijke kenmerken, voorkeur activiteiten. Een redelijk besef hebben van goed en slecht.

9-11 jr: eigen gedrag sturen.

Oefening: rollenspel spelen, reflectiespel

#onthoud en doekracht (werkgeheugen)

Vaardigheid om informatie in het geheugen te houden bij t uitvoeren van complexere taken en het weer kunnen oproepen uit het geheugen.

3-5 jr: Twee regels onthouden voor een spel, liedjes zingen en versjes opzeggen die vaak geoefend zijn.

9-11 jr: Benodigde spullen mee naar school nemen. Meervoudige opdrachten zelfstandig uitvoeren. Bijvoorbeeld een rekensom met meerdere bewerkingen.

Oefening: kwartet, memorie, kolonisten van catan, wie ben ik/wat ben ik.

#stopkracht (inhibitie)

Het vermogen om na te denken voordat je iets doet. Je impulsen controleren.

3-5 jr: Korte tijd op je beurt wachten.

6-8 jr: Hand opsteken voordat je iets vraagt. Wachten als de ouder aan het praten is.

9-11 jr: Conflicten oplossen zonder fysiek geweld.

Oefening: zeg geen ja, zeg geen nee

Commando pinkelen.

#tijdkracht (timemanagement)

Het vermogen om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je dit in kunt delen en hoe je je aan tijdslijmieten kunt houden.

3-5 jr: Opschieten als het nodig is,

9-11 jr: Op tijd met je weektaak beginnen, zodat je niet in tijdnood komt.

#aandachtkracht (volgehouden aandacht)

Het vermogen om aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak.

3-5 jr: Vijf minuten met een taakje bezig kunnen zijn. Kringgesprek van 15 minuten rustig bijwonen.

9-11 jr: Ondanks afleiding huiswerk kunnen maken. Een uur je kamer op kunnen ruimen.

Oefening: zoekboek "waar is Wally".

Mindfulness oefeningen of zoek de verschillen.

#buigkracht (flexibiliteit)

Vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen.

6-8 jr: Aanpassen aan onverwachte situaties.

9-11 jr: Eigen tactiek veranderen als dat nodig is.

Oefening: 4 op een rij

#plan en regelkracht (plannen en organiseren)

Het vermogen om een plan te bedenken, een doel te bereiken of een taak te voltooien.

3-5 jr: Weten welke taak ze moeten maken of doen. Eerst de ene taak afmaken en dan pas aan een nieuwe beginnen.

9-11 jr: Een weekplanning maken.

Oefening: regenwormen, schaken, dammen.

#gevoelskracht (emotieregulatie)

Het vermogen om emoties te reguleren, doelen te realiseren, taken te voltooien, je kunt je beheersen.

3-5 jr: Hulp durven vragen aan een bekende volwassene.

6-8 jr: Gezag van volwassenen accepteren zonder overdreven emotionele reactie.

9-11 jr: Raken niet over hun toeren als ze geplaagd worden.

Oefening: 4 op een rij, halli galli

Het schoolteam is met enthousiasme gestart aan het werken met deze krachten. De komende tien weken komt er iedere week een nieuwe kracht aan bod en wordt een bekende kracht herhaald.

Dit is in een notendop het verhaal over de breinkrachten met een paar voorbeelden en voorbeelden van spelletjes of oefeningen. Er zijn natuurlijk nog ontzettend veel andere spelletjes om de breinkrachten mee te oefenen.

Hopelijk herkent u nu ook breinkrachten in de dagelijkse routines...?

Wij kunnen ons voorstellen dat jullie na het lezen van dit alles nog vragen hebben. Stel ze gerust.

Met vriendelijke groeten,

Team Eenbes Basisschool Heuvelrijk Gerwen