



Executieve Vaardigheden

Executieve vaardigheden zijn de regelfuncties van het brein.

Dit zijn de 10 breinkrachten



De breinkracht	De betekenis van de breinkracht	Wat thuis gedaan kan worden
 Onthoud-& Doekracht	Deze kracht helpt ons bij het tegelijkertijd onthouden en doen, en bij het denken.	Speel memory, Ik ga op reis en ik neem mee en SET (kaartspel.)
 Buigkracht	Buigkracht helpt ons om buigzaam te zijn als het opeens anders gaat dan gedacht. Of als iets een eerste keer niet lukt en je een nieuwe oplossing moet bedenken.	Laat kinderen een alternatief bedenken. Bijvoorbeeld: als er voor de volgende dag een buitenactiviteit gepland staat, laat kinderen dan een alternatief voor binnen bedenken (voor het geval het regent). Introduceer een maandelijks mysterie-uitje. Van tevoren vertel je niet wat de bestemming is. De ene keer kan het een bezoek aan het museum zijn, de andere keer op visite bij oma en weer een andere keer een bos- of strandwandeling. Verkoop het mysterie-uitje niet als verrassing; er kunnen namelijk 'gewone' activiteiten of uitjes ingezet worden. Het gaat erom dat je kind leert omgaan met het feit dat hij het niet op voorhand weet.

 <p>Stopkracht</p>	<p>Stopkracht helpt ons om te stoppen. Het leert ons onszelf in te houden zodat we toekomen aan ons werk en kunnen leren.</p>	<p>Speel spelletjes zoals HalliGalli, Zeg geen ja en geen nee' of 'Annemaria Koekoek</p>
 <p>Plan- & Regelkracht</p>	<p>Deze kracht leert ons een plan te maken en al onze spullen van tevoren te regelen, zodat we goed kunnen beginnen en dingen kunnen afmaken.</p>	<p>Laat je kind klusjes doen, zoals kamer opruimen of vaatwasser leegruimen, en zelf dingen regelen, zoals kaarten schrijven voor het partijtje, helpen bij het klaarzetten en uitdeelzakjes maken.</p>
 <p>Tijdkracht</p>	<p>Tijdkracht leert ons op de tijd te letten en dingen op tijd af te krijgen.</p>	<p>Geef je kind opdrachten op tijd of zet een kookwekker als er iets af moet zijn binnen een bepaalde tijd. Ook handig bij het maken van huiswerk volgens een tijdschema.</p>
 <p>Gevoelskracht</p>	<p>Deze kracht leert ons om te gaan met ons gevoel.</p>	<p>Leer je kind dat emoties er mogen zijn. Leer je kind helpende gedachten formuleren als de gemoederen weer bedaard zijn. Gebruik ze bij een volgende keer. Voorbeelden van helpende gedachten: -Ik mag me verdrietig voelen -Ik weet dat ik het kan, ik heb wat meer tijd nodig</p>
 <p>Aandachtkracht</p>	<p>Aandachtkracht leert ons er met onze aandacht bij te zijn. We letten op ons eigen werk/taak en niet op andere dingen.</p>	<p>Speel spellen, dit kan van alles zijn. Bij veel spellen heb je aandacht nodig. Zeg het tegen je kind als je ziet dat het de aandacht verliest. Maak het Aandachtkrachtteken door één hand voor je oog te houden als een vizier. Sommige kinderen kunnen treuzelen, bijvoorbeeld bij het eten, bij het opruimen of het aankleden. Maak een lijstje van de dingen die hun afleiden en bedenk samen oplossingen hiervoor.</p>

 <p>Doorzetkracht</p>	<p>Doorzetkracht leert ons doorzetten, ook als iets moeilijk wordt.</p>	<p>Laat als ouder zien dat je zelf doorzet als iets moeilijk is. Als je doorzetten modelt en verwoordt naar je kind zal hij begrijpen dat bij volwassenen ook niet alles van een leien dakje gaat.</p>
 <p>Startkracht</p>	<p>Deze kracht helpt ons om goed te starten met onze taak, werk of spel.</p>	<p>Stel de vraag “Wat doe je eerst?” als je kind ergens aan gaat beginnen. Stel een uiterlijk startmoment in, bijvoorbeeld: ‘Het is tijd om je kamer te stoffen en stofzuigen. Over een paar minuten roep ik ‘Gaan’ en dan ga je direct aan de slag’.</p>
 <p>Spiegelkracht</p>	<p>Spiegelkracht leert ons om goed naar onszelf en ons eigen handelen te kijken.</p>	<p>Praat met je kind over hoe dingen gegaan zijn. Bijvoorbeeld: Is het gelukt met het opruimen van je kamer? Wat ging er goed? Het was niet zo fijn dat je ruzie had met ... (naam). Hebben jullie het goed gemaakt? Wat hebben jullie afgesproken?</p>

In de methode Breinhelden worden deze breinkrachten benoemd.