



Breinbestuurders

Versterk de executieve functies van de kinderen met de Breinbestuurders.

Wat zijn executieve functies?

Executieve functies zijn de regel- en aansturingsfuncties van de hersenen. Je zou kunnen zeggen dat executieve functies manieren zijn waarop je je eigen gedrag stuurt. Denk aan iets plannen, je aandacht ergens bij houden, je impulsen onder controle houden en op tijd komen. Je hebt ze nodig in de dagelijkse praktijk en in het bijzonder bij het leren op school. Ieder mens heeft zijn eigen combinatie van sterke en zwakke executieve functies, waarbij de executieve functies niet op zichzelf staan, maar invloed hebben op elkaar en met elkaar samenwerken.

Executieve functies zijn een sterke voorspeller voor het schoolsucces, misschien nog wel meer dan de cognitieve bagage die een kind bezit. Zonder goede executieve functies kan een kind zijn intelligentie niet optimaal inzetten.

Wat zijn de Breinbestuurders?

De Breinbestuurders zijn korte tussendoortjes waarbij elke keer een regel- of aansturingsfunctie van de hersenen centraal staat. Maak de kinderen bewust van de invloed die ze zelf hebben op hun gedrag door de activiteiten na te bespreken: wat hebben we gedaan en wat heb je daarvoor nodig? Benoem de geoefende executieve functie ook in andere situaties.

Tip! Doe de kaartjes in een leuke cadeaudoos en tover er met een toverstaf een kaartje uit op een moment dat je even wat tijd hebt, bijvoorbeeld net voor het naar huis gaan.

Welke executieve functies worden met de Breinbestuurders getraind?

- * Inhibitie (impulsbeheersing) – Je denkt na voordat je iets onderneemt en kunt afleidende prikkels negeren.
- * Werkgeheugen – Je houdt informatie in je geheugen vast en kunt deze bewerken.
- * Timemanagement – Je zet de dingen die je doet af tegen delen van tijd.
- * Taakinitiatie – Je begint op tijd en efficiënt aan een taak. De voorbereidingen zijn getroffen en de benodigdheden liggen klaar.
- * Emotieregulatie – Je gaat op een adequate manier met je emoties om en laat ze je functioneren niet belemmeren.
- * Volgehouden aandacht – Je kunt je aandacht langere tijd ergens op richten.
- * Flexibiliteit – Je kunt van de ene naar de andere taak schakelen en je plan herzien op basis van nieuwe informatie.

Veel plezier!

Juf Anke

www.jufanke.nl

De rechercheur aandacht richten



Kies een kind dat in het midden van de kring gaat staan. De groep mag één minuut naar dit kind kijken en sluit hierna de ogen. Het kind pakt een voorwerp uit het lokaal en verlaat de ruimte. De groep opent de ogen. Vertel dat er zojuist een dief is geweest. Jij bent de rechercheur en wilt weten hoe de verdachte eruit ziet. Stel de groep vijf vragen over het uiterlijk van de verdachte, variërend in moeilijkheid. Vraag hierna of de groep ook weet welk voorwerp is meegenomen.

Postbode aandacht richten



Zorg voor drie enveloppen. Stop in één ervan een kaart. Laat zien in welke envelop de kaart zit. Geef de enveloppen links- en rechtsom de kring rond. Geef na verloop van tijd een stopteken en vraag waar de envelop met de kaart is.

Uitbreiding: Geef drie kinderen ieder een envelop. In één ervan zit de kaart. De drie kinderen lopen in de kring door elkaar en wisselen de enveloppen uit. Aan de groep te taak om de envelop met de kaart goed met de ogen te volgen en na verloop van tijd de echte postbode (met de kaart) aan te wijzen.

Je gedachten op een rijtje aandacht richten



Geef de kinderen een meervoudige opdracht die ze uitvoeren in het lokaal, zoals: loop op je tenen naar een raam, ga daar zitten op de grond en kruip als een tijger terug naar de kring. De kinderen voeren de opdracht uit en houden de aandacht bij wat ze moeten doen.

De poppenspeler reacties reguleren



Wijs een kind aan als poppenspeler. De kinderen zijn poppen. De poppenspeler loopt bij ze langs en trekt aan een denkbeeldig touwtje boven hun hoofd. Het kind waarbij dit gebeurt, maakt een beweging die hij blijft herhalen. Steeds meer poppen worden in beweging gezet. De poppenspeler kan besluiten poppen te laten stoppen met bewegen. Dit doet hij door een pop het stopteken te geven.

Variatie: De poppenspeler staat voor de groep. Als hij het teken geeft om te starten, begint de groep te bewegen en bij het stopteken, stopt iedereen.

Waf, waf! reacties reguleren



In de kring zit een waakhond. De sleutels van de school liggen achter hem. Wijs een kind aan dat de boef is en naar de waakhond sluipt. Hij probeert de sleutels te pakken. Zodra de waakhond iets hoort, roept hij 'waf, waf' en wijst, met de ogen dicht, in de richting van het geluid. Is dit juist, dan mag hij de ogen openen.

De muzikdoos reacties reguleren



Zorg voor een doos met een deksel dat je open kunt klappen. Dit is de muzikdoos. Neem de doos op schoot en geef elk kind een instrument. Vertel dat je op zolder een doos vond. Toen je hem openmaakte, kwam er muziek uit. Zou hij het in de klas doen? Maak de doos rustig open. Hoe reageren de kinderen? Zijn er kinderen die muziek maken? Wat gebeurt er als je de doos weer dichtklapt? Oefen het reageren op het open- en dichtklappen van de muzikdoos een aantal keer en laat hierna een kind de muzikdoos bedienen.

Klaas Vaak reacties reguleren



Zet een slaapmuts op of doe een pyjamajasje aan en speel dat je Klaas Vaak bent. De kinderen staan verspreid in de ruimte. Start een rustig muziekstuk. De kinderen dansen op hun plek op de muziek. Klaas Vaak loopt rond en tikt lichaamsdelen van kinderen aan. Deze lichaamsdelen vallen in slaap en bewegen niet meer. Bijvoorbeeld: Een been wordt aangetikt. Het kind danst verder, maar zijn ene been staat stil. Zo worden steeds meer lichaamsdelen in slaap gebracht. Alle kinderen eindigen slapend op de grond.

Zien en zwijgen reacties reguleren



Vraag alle kinderen de ogen te sluiten. Tik iemand aan die de kinderen de 'mond mag snoeren'. Alle kinderen openen de ogen. Kies een kind dat in het midden van de kring gaat zitten. De kinderen zingen een lied. Het kind dat is aangetikt kijkt een kind aan en knippert een keer met de ogen. Als het andere kind dit opmerkt, brengt hij zijn handen naar zijn mond en stopt met zingen. Op deze manier wordt bij steeds meer kinderen 'de mond gesnoerd'. Kan het kind dat in de kring zit ontdekken wie dit veroorzaakt?

Op tijd planning en organisatie



Zet een muziekfragment op. Zo lang de muziek klinkt, mogen de kinderen een opdracht uitvoeren. Ze zijn klaar wanneer de muziek stopt. Goed timen dus!

Voorbeeldopdrachten:

- Door het lokaal lopen en weer op je stoel gaan zitten.
- Op je allermooist een tekening of je naam in de lucht schrijven.
- Een handdans maken en je handen op je benen leggen.
- Een lied zingen waarin bewogen wordt. Eén kind loopt door het lokaal. Hij is terug in de kring voor het lied is afgelopen.

Volumeregelaar planning en organisatie



Zing samen een lied. Zet de volumeknop laag/uit. De kinderen zingen in zichzelf door. Zet de volumeknop hoger/aan. Gaat iedereen op dezelfde plek door met hardop zingen?

Geheime geluiden aandacht richten



Wijs een kind aan dat in het midden van de kring gaat zitten. Hij sluit de ogen. Geef iets wat geluid maakt, zoals een belletje, de kring rond. Op jouw teken stopt het doorgeven. Iedereen doet de handen op de rug. Het kind in de kring doet de ogen open en het kind met het belletje laat het achter zijn rug rinkelen. Bij wie klinkt het geluid?

Variatie: Zing een lied en geef het belletje door zolang het lied klinkt.

Boze en blij liedjes emotieregulatie



Maak kaartjes met 4 verschillende emoties. Leg ze op een rij. Zing samen een bekend lied. Na afloop mag 1 kind een kaartje kiezen. Hij kijkt naar de emotie op het kaartje en zingt met deze emotie.

Variaties:

- Zing met de hele groep samen in de emotie van het kaartje.
- Maak er een raadsel van. De kinderen zien niet welk kaartje wordt gepakt en raden met welke emotie het lied gezongen wordt.
- Verzin samen met de kinderen andere manieren van zingen en maak er kaartjes van (bijvoorbeeld deftig, zo langzaam als een slak, zo snel als een haas...).

Houd je koppie erbij werkgeheugen



Zeg de zin 'Ik ga op vakantie en neem mee ...'
Elke keer wordt een extra voorwerp genoemd wat een kind meeneemt of een beweging of een extra geluid (gemaakt met eigen lijf) passend bij vakantie.

Tips:

- Probeer de groeiende opsomming aan het eind van het lied ritmisch op te noemen door duidelijke accenten in de woorden te leggen waardoor een cadans ontstaat;
- Het onthouden van geluiden wordt makkelijker wanneer deze gekoppeld worden aan echte voorwerpen die in de kring liggen of afbeeldingen ervan.

Dobbel en doe werkgeheugen



Spreek bij elke worp die je met de dobbelsteen kunt gooien een beweging of geluid af. Noteer deze met picto's op een whiteboard. Een kind gooit de dobbelsteen. Hoeveel ogen zijn zichtbaar? Welke beweging of welk geluid hoort erbij? De kinderen bewegen of maken het geluid. Ga verder.

Haal op een gegeven moment de picto's één voor één weg. Weten de kinderen nog wat ze moeten doen?

Invallers flexibiliteit



Leg verschillende instrumenten in de kring. Vraag om de beurt aan kinderen: "Laat een hard én een zacht geluid horen". Of "laat een hoog én een laag geluid horen".

Haal daarna alle instrumenten weg.

De kinderen krijgen dezelfde vraag, maar moeten nu op zoek naar materiaal in het lokaal waarmee ze dit kunnen laten horen. Geef ze even de tijd om te zoeken. Hierna presenteren de kinderen hun gevonden materialen en geluiden aan de groep.

Geluidenestafette taakinitiatie



Alle kinderen kiezen een eigen geluid dat ze kunnen maken met hun lichaam. Ze zitten in de kring. De leerkracht laat zijn geluid als eerste 3x horen. Het kind ernaast sluit aan met zijn eigen geluid en laat het ook 3x horen. Dan volgt zijn buurkind enzovoort.

Variatie:

- Laat het geluid 2 of 1 x horen, zodat de kinderen minder lang de tijd hebt om te anticiperen op hun beurt.
- Sta verspreid over het lokaal. Luister naar muziek. Eén kind begint met bewegen/dansen. Zodra hij een volgend kind aantikt, stopt hijzelf met bewegen en mag het aangetikte kind bewegen. Het spel gaat door totdat iedereen is geweest.

Staan in stilte planning en organisatie



Vraag de helft van de kinderen door de kring te lopen. Zeg een vorm. De kinderen maken deze vorm, zonder te praten. Lukt dit?

De andere kinderen controleren. Hierna is deze groep aan de beurt.

1,2, weg ermee! reacties reguleren



Ga met je rug naar de groep gekeerd staan. De kinderen geven een voorwerp door. Zeg: '1, 2, weg ermee'. Het kind dat het voorwerp heeft, verstopt het snel achter zijn rug. Draai je om. Wie heeft het voorwerp?