

## Spellen

Zoals in de methode Breinhelden wordt genoemd, kun je de executieve functies versterken d.m.v. spelaanbod. Hoe leuk deze spellen ook zijn; ze zijn het meest effectief wanneer de vertaalslag wordt gemaakt naar de gang van alledaagse zaken in je klas.

### Reactie-inhibitie

Reactie-inhibitie kan goed geoefend worden met spellen waarbij heel snel beslist moet worden en waarbij je heel goed in de gaten moet houden wat je doet. Er zijn veel spellen waarbij een kind zich eerst 'even moet inhouden' voordat het tot handelen over gaat. Het is bijvoorbeeld wel nodig om snel te reageren, maar wel op de goede manier. Ergens moet er even nagedacht worden en een eerste impuls onderdrukt worden. Kinderen vinden het spelen van deze spellen erg leuk. Dat maakt het ook makkelijker om deze vaardigheid te oefenen. Het is goed om tijdens het spelen feedback te geven aan het kind op het gedrag. Tevens kunnen er ook strategieën aangereikt worden zodat een kind zich verder kan ontwikkelen op deze vaardigheid.

- Nadenken voor je iets doet ('even inhouden').
- 'Snel reageren' maar wel zo dat het antwoord klopt.
- Afspraken van een spel begrijpen (bijvoorbeeld wachten op je beurt) en zich er ook aanhouden.
- Wachten op de beurt.
- Afmaken waar je aan begonnen bent.
- Niet reageren op anderen (ook niet acties van anderen).
- Er mee kunnen omgaan als je achter of voor staat of verliest of wint.

### Werkgeheugen

Om een spel te kunnen spelen moeten kinderen de speluitleg onthouden en de spelregels toepassen. Hiervoor maken ze gebruik van hun werkgeheugen. Als kinderen ouder worden en meer ervaring hebben in het spelen van spellen, kunnen ze ook meer complexere spelregels onthouden. Om beter te worden in een spel is het vaak nodig dat kinderen leren strategisch te spelen en na te denken over wat handig is. Dat kunnen ze alleen als ze onthouden hoe ze eerder een spel hebben gespeeld. Het ontwikkelen (oefenen) van het werkgeheugen middels het spelen van spellen is voor kinderen leuk om te doen. Ze spelen graag en de spelregels zijn van betekenis en zinvol. Ze zijn dus sterk gemotiveerd om de uitleg te volgen.

- Vooruit kunnen denken in stappen.
- De speluitleg kunnen onthouden.
- De regels kunnen toepassen in het spel.
- Onthouden wat slimme aanpakken zijn.

## **Emotieregulatie**

Ervaren dat sommige dingen niet altijd zo gaan, zoals je het had gepland, is iets wat bij het spelen van spellen vaak voor (kan) komen. In een korte (speel)tijd komen er heel veel emoties langs: je beste vriend maakt je in; onderlinge kleine 'strijdjes' worden gevoerd, je voelt jezelf stom als je verliest, je wordt boos als je de ander niet snapt of als hij wint... Gelukkig weten kinderen meestal al wel snel het spel te relativiseren ('het is maar een spelletje'). Daarbij kunnen ook medespelers een rol spelen. Via het spelen van een spel ervaren kinderen dat emoties niet de overhand hoeven te krijgen. Op deze manier kunnen ze oefenen met het reguleren van hun emoties en dit ook in andere situaties toepassen.

- Beseffen dat het maar een spelletje is.
- Realiseren dat emoties negatieve effecten kunnen hebben.
- Tegen je verlies kunnen
- Nodig om een tegenslag te kunnen verwerken en je blijven focussen op je gestelde doel.

## **Volgehouden aandacht**

Door kleine, niet of minder complexe, spellen te spelen met kinderen kan 'de aandacht erbij houden' geoefend worden. Door te spelen concentreren ze zich op het spel en zijn dan (minder) afgeleid. Gaandeweg kan dit worden uitgebreid door meer complexere spellen te spelen met kinderen. Dit zijn dan de spellen waarbij ze moeten plannen, plannen moeten bijstellen of bijsturen op de plannen van de medespeler(s).

- Plan klaar hebben voordat je aan de beurt bent.
- De aandacht bij het spel houden.
- De aandacht bij het spel houden, ook als het niet goed lukt.
- Aandacht moeten blijven opbrengen en al je acties gericht op je doel houden.

## **Taakinitiatie**

Taakinitiatie is een vaardigheid die met veel spellen geoefend kan worden. Het spelen van spellen is een vanzelfsprekende manier om taakinitiatie te oefenen. Kinderen leren beseffen dat het spelen van een spel ook betekent: het spel klaarzetten en na afloop het spel opruimen. Vooral spellen waarbij er een beroep gedaan wordt op reactiesnelheid zijn hiervoor zeer geschikt. Verder moet er bij de keuze van een spel gekeken worden naar de taken die gedaan moeten worden voordat er daadwerkelijk met het spel begonnen kan worden.

- Afspraken van een spel begrijpen (bijvoorbeeld wachten op je beurt) en zich er ook aanhouden.
- Eerst dingen klaar zetten voordat je aan het spel kunt beginnen.
- Zelf initiatief nemen om dingen klaar te zetten.
- Opruimen van het ene spel voordat je met iets anders begint.
- Niet reageren op anderen (ook niet acties van anderen) bij het beginnen van een spel.

## **Planning**

Als kinderen een spelletje spelen dan moeten plannen vaak bijgesteld worden. Dit gebeurt vaak in een hele korte tijd (afhankelijk van de actie van de medespelers). In veel gevallen is het 'niet plannen' veel makkelijker voor kinderen. Door spellen te spelen kunnen kinderen leren (en ervaren) dat het maken van een plannetje zin heeft omdat je dan bijvoorbeeld beter weet hoe je het spel gaat aanpakken en meer kans hebt om te winnen. Het zal wel inspanning vragen van de kinderen om deze vaardigheid te leren. Maar uiteindelijk levert het hen voordeel op. Voor het spelen van complexere spellen is het maken en bijstellen van een plan nog belangrijker. Het gaat er dan bijvoorbeeld om dat kinderen een aantal stappen vooruit denken. Hierbij moeten ze het gestelde doel (winnen!) wel steeds voor ogen houden.

- Het 'plan' moet rekening houden met gestelde doel, is meestal winnen!
- Plan bedenken om een doel te bereiken.
- Een plan maken om tot een oplossing te komen in plaats van 'willekeurig proberen'.
- Door een plan te hanteren ervaart het kind dat de kans op winnen wordt vergroot.

## **Organisatie**

Dat een goede organisatie van je spullen en materialen voordelen oplevert weten alle volwassenen. Een echt goede organisatie komt pas uit een kind zelf als het de noodzaak ervan ziet. Je kunt een kind het meest zinnig en efficiënt laten oefenen in een situatie waar het hem duidelijk voordeel oplevert. Beter dan in een situatie waar 'jezelf organiseren' alleen maar 'tijd kost' voor het gevoel van een kind. Bij een spel is het effect meestal heel snel zichtbaar omdat je bij de complexere spellen veel spelmateriaal hebt. Dit moet geordend worden op een systematische manier. Je moet voorraad en spelmateriaal uit elkaar houden, spullen moeten niet op de grond belanden, je moet systematisch je score bijhouden. Wanneer je kinderen met veel verschillende spellen in aanraking brengt, moeten ze telkens een nieuw systeem bedenken, passend bij het spel.

- Complex spel & veel materiaal: geordend worden op systematische wijze.
- Voorraad en spelmateriaal uit elkaar houden (niet op de grond belanden).
- Systematisch score bijhouden.

## **Timemanagement**

Het tijdsaspect (klaarzetten- spelen-opruimtijd) bij een spel is hierbij belangrijk. Kinderen krijgen een idee hoeveel speeltijd een spel écht heeft. Sommige spellen vragen meer voorbereidingstijd (klaarzetten) waardoor er soms speeltijd overblijft. Het is goed dat kinderen inzicht ontwikkelen in welke spellen kort kunnen duren en welke lang kunnen duren.

- Doorhebben dat een spel veel voorbereidingstijd vraagt (bijv. klaarzetten).
- Complex spel & veel materiaal: vragen veel tijd (klaarzetten-spelen-opruimen).
- Spellenspel waarbij een zandloper/timer wordt gebruikt

## Doelgericht gedragen

Als een kind een plan heeft gemaakt bij een spel, is het volhouden van dat plan soms erg lastig. Dat kan komen omdat het spel lang duurt voordat het kind weer aan de beurt is of om wat anderen doen of zeggen tijdens het spel. Bij het spelen van korte spelletjes heeft het inzetten van doelgericht gedrag meestal snel effect. Hierdoor wordt het dan ook als prettig ervaren. Kinderen gaan het ook gemakkelijk inzetten, door de succes-ervaring.

- Vasthouden aan een plan (bij je plan blijven ondanks wat er gezegd wordt of gebeurt).
- Een plan maken om tot een oplossing te komen in plaats van 'wat willekeurig proberen'.
- Een plan bedenken om het doel goed of beter te bereiken.
- Vraagt om een goed werkgeheugen.

## Flexibiliteit

Tijdens het spelen van spellen weet je niet wat medespelers gaan doen. De acties van een kind zijn (vaak) afhankelijk van wat de (vorige) medespelers doen. Een kind kan maar zelden een plan zo uitvoeren zoals het dit zelf bedacht had. Over het algemeen wordt het spelen van spellen, en daarmee het ontwikkelen van deze vaardigheid, als prettig ervaren. Als tijdens het spelen van een spel iets anders gaat dan het kind had verwacht of gehoopt, is dat niet zo ingrijpend als in het echte leven. Kinderen ervaren dat je plannen kunt bijstellen en uit de nieuwe situatie weer het beste kunt halen.

- Meerdere oplossingen kunnen toepassen.
- Aanpak kunnen veranderen als het niet werkt of tot betere resultaten leidt.
- Complexiteit van het spel verhoogt de flexibiliteit.

## Metacognitie

Kinderen moet deze vaardigheid echt geleerd worden. Dit kan bijvoorbeeld door het spel stil te leggen en zaken te bespreken zoals: inbreng van een iedereen; de verschillende strategieën, of de onderlinge samenwerking. Op deze wijze oefenen kinderen om te reflecteren op hun gedrag. Door het spelen van verschillende spellen met kinderen komen ze in aanraking met verschillende rollen (of bij zichzelf of door het te observeren bij een ander kind). Zo zullen er altijd kinderen zijn die tijdens het spelen van spellen snel doorhebben hoe iets het beste gespeeld kan worden en zijner ook kinderen die er juist wat langer over willen nadenken. Op deze wijze wordt er op beide aspecten van deze vaardigheid gereflecteerd (eigen gedrag en sociale situaties).

- Doorhebben hoe een spel op meer manieren gespeeld kan worden.
- Nadenken over de eigen aanpak.
- Begrijpen hoe je handelt en nadenken hoe het ook anders kan.
- Stapje terugdoen: zaak overzien!
- Meer kans om te winnen als je weet wat je doet!

**Bron:** SLO - Nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling, Enschede. (2019). Handreiking executieve functies.