

# Activiteiten voor in de klas (voor het verbeteren van de executieve functies)

Voor alle activiteiten geldt dat je, om zo goed mogelijk aan te sluiten bij het ontwikkelingsniveau van het kind, altijd creatief mag zijn in het aanpassen van de vorm. Over het algemeen heeft een 3-jarige veel meer ondersteuning nodig bij deze activiteiten dan een 5-jarige. Getraumatiseerde kinderen hebben minder kansen gehad om deze vaardigheden te ontwikkelen. Zij hebben daardoor langer ondersteuning nodig. Het doel is uiteindelijk dat het kind zichzelf kan reguleren zonder hulp van een volwassene.

Kies daarnaast activiteiten die aansluiten bij de interesse en belevingswereld van het kind en bij dat waaraan het kind plezier beleeft. Let ook goed op wanneer het kind aangeeft te willen stoppen met de activiteit.

## ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 3 TOT 5 JAAR

### Voorbeelden van verhalen en fantasiespel

**Activiteit: Fantasiespel**

Gericht op: Cognitieve flexibiliteit

Stimuleer kinderen om fantasiespel te spelen. Door voor te lezen, uitstapjes te maken en films te bekijken, kunnen kinderen ideeën voor fantasiespel opdoen. Zorg voor voldoende materiaal dat bij het fantasiespel gebruikt kan worden. Jongere kinderen gebruiken daarbij eerder concrete materialen (bijvoorbeeld speelgoedgereedschap) en wat oudere kinderen kunnen al meer 'doen alsof' (een stokje gebruiken als hamer). Door dezelfde materialen op verschillende manieren te gebruiken, stimuleer je de cognitieve flexibiliteit (de ene keer is een doek een deken en de andere keer een gordijn voor een theatervoorstelling).

**Activiteit: Kleine toneelstukjes**

Gericht op: Communicatieve vaardigheden, samenwerken

Door kinderen kleine toneelstukjes te laten spelen, stimuleer je ook fantasiespel. Bovendien moeten kinderen bedenken welke rol ze willen spelen en hoe ze zich het beste kunnen voorbereiden. Ze moeten een plannetje maken en ze worden gestimuleerd om eerst te denken en dan pas te doen. Vervolgens moeten ze het plan ook onthouden, terwijl ze bezig zijn met het toneelstukje. Toneelspelen stimuleert ook de taalontwikkeling en de communicatieve vaardigheden, waardoor kinderen zich beter kunnen gaan uitdrukken. Bovendien bevordert het de kunst van het samenwerken.

**Activiteit: Verhalen vertellen**

Gericht op: Taal- en uitdrukkingsvaardigheden, werkgeheugen

Door verhalen te vertellen, stimuleer je de taal- en uitdrukkingsvaardigheid en het werkgeheugen. Je kunt kinderen vragen een verhaal aan je te vertellen dat je opschrijft en daarna met hen naleest. Kinderen kunnen er plaatjes bij zoeken of tekeningen bij maken. Deze volgorde kan ook omgedraaid worden als kinderen het makkelijker vinden om een verhaal te bedenken bij een plaatje.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

## Voorbeelden van bewegingsactiviteiten en muziek

**Activiteit: Klapspelletjes**

Gericht op: Aandacht en impulsbeheersing

Laat de kinderen een bepaald ritme klappen. De leerkracht kan voorklappen of kinderen kunnen zelf om de beurt iets voorklappen. Kinderen trainen zo hun aandacht- en impulsbeheersing. Je kunt de activiteit uitbreiden met handbewegingen en liedjes. Door de klapspelletjes complexer te maken, blijft het ook leuk om te doen. Bouw de moeilijkheidsgraad langzaam op.

## Voorbeelden van fysieke en motorische activiteiten

**Activiteit: Schommelen**

Gericht op: Motorische vaardigheden, evenwicht

**Activiteit: Over muurtjes of smalle lijnen lopen**

Gericht op: Motorische vaardigheden, evenwicht, aandacht

Aan het begin kun je kinderen hierbij helpen door hun hand vast te houden. Naarmate het beter gaat, kunnen ze het steeds meer zonder hulp. Om hun evenwicht te behouden, moeten kinderen gericht hun aandacht inzetten.

**Activiteit: Stoplicht op rood, stoplicht op groen**

Gericht op: Motorische vaardigheden, aandacht, impulsbeheersing

Vraag het kind iets te doen zoals rennen, kruipen of springen. Stoplicht op groen betekent bewegen en stoplicht op rood betekent stoppen. Gebruik vervolgens ook andere kleuren en wissel de kleuren af. In plaats van een kleur kun je ook een voorwerp gebruiken.

**Activiteit: Volg de leider**

Gericht op: Motorische vaardigheden, aandacht, impulsbeheersing

Alle kinderen staan in een rij. Zij leggen hun handen op de heupen van degene die voor hen staat. De eerste in de rij bedenkt een bepaalde activiteit en de rest doet dat na. De leider sluit achter in de rij aan, waarna de volgende een beweging mag bedenken. Deze activiteit kan ook zittend in een kring worden gedaan. Het spel 'Schipper mag ik overvaren?' is een variant hierop.

**Activiteit: Bewegingsliedjes**

Gericht op: Motorische vaardigheden, aandacht

Zing liedjes waarbij vaste bewegingen horen, zoals 'Hoofd, schouders, knie en teen' of 'In de maneschijs'. Je kunt ook een liedje kiezen en er zelf bewegingen bij bedenken.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Rustig en snel dansen**

Gericht op: Motorische vaardigheden, aandacht, impulsbeheersing

Laat de kinderen eerst rustig dansen op rustige muziek en dan snel dansen op snelle muziek. Als je de muziek uitzet, moeten de kinderen stoppen met dansen. Verander daarna de opdracht, zodat ze rustig moeten dansen op snelle muziek en snel moeten dansen op rustige muziek.

**Activiteit: Kudde olifanten**

Gericht op: Motorische vaardigheden, aandacht, impulsbeheersing

Bij deze oefening kunnen de kinderen harde geluiden maken en flink met hun voeten stampen, maar de leerkracht reguleert de intensiteit. De leerkracht houdt zijn hand tegen zijn oor en zegt: 'Wat hoor ik daar?' De leerlingen reageren met: 'Een kudde olifanten!' De leerkracht zegt dan: 'Waar zijn de olifanten? Ik kan ze bijna niet horen!' De kinderen zeggen: 'Ver weg!' en ze beginnen heel zachtjes met hun voeten op de vloer te stampen om het geluid van een kudde olifanten in de verte na te doen. De leerkracht herhaalt zijn vraag en geeft daarbij aan dat de olifanten steeds een beetje dichterbij komen tot de kudde in het klaslokaal is aangekomen. De leerlingen mogen dan zo hard stampen en trompettergeluiden maken als ze kunnen, tot de leerkracht hun duidelijk maakt dat de olifanten weer vertrekken: 'Oh, gelukkig, ze vertrekken weer!' De kinderen reageren hierop door weer steeds zachter met hun voeten op de grond te stampen tot de kudde helemaal is verdwenen.

**Voorbeelden van rustige activiteiten****Activiteit: Mindfulness-oefening**

Gericht op: Aandacht

Start de dag met een ademhalingsoefening of een mindfulness-oefening. Daardoor zakt de spanning na een overgangsmoment en staan kinderen meer open om hun aandacht te richten op wat er in de klas gebeurt. Vraag de kinderen om met hun voeten contact te maken met de aarde (ze kunnen zich voorstellen dat er wortels groeien uit hun voeten, zodat ze echt stevig contact hebben), met hun billen te voelen dat ze op hun stoel zitten (zich bewust worden van de zwaartekracht), rustig in te ademen door hun neus en nog rustiger uit te ademen door hun mond. Tijdens het ademen kun je ze ook een doel voor die dag laten bedenken. Bijvoorbeeld: 'Vandaag probeer ik erop te letten dat ik rustig blijf ademen.' In de loop van de dag kun je aan kinderen vragen even aan hun doel terug te denken.

**Activiteit: Match- en sorteerspelletjes**

Gericht op: Aandacht, werkgeheugen

Laat kinderen dingen matchen en sorteren op verschillende criteria, bijvoorbeeld eerst op kleur, dan op vorm, en maak de opdrachten langzaamaan complexer. Spelletjes zoals Memory blijven kinderen altijd leuk vinden en daarbij trainen ze ook hun werkgeheugen. Match- en sorteerspelletjes kun je ook makkelijk zelf maken, passend bij een thema: bijvoorbeeld paashazen en eieren in dezelfde kleur of kerstballen in dezelfde vorm.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Duplo en ander constructiespel**

Gericht op: Aandacht, planningsvaardigheden

Laat het kind vertellen wat hij gaat bouwen of geef een voorbeeld om na te bouwen. Dit vraagt om aandacht en basale planningsvaardigheden.

## ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 5 TOT 7 JAAR

### Voorbeelden van verhalen en fantasiespel

**Activiteit: Fantasiespel**

Gericht op: Cognitieve flexibiliteit, planningsvaardigheden, werkgeheugen

Door kinderen kleine toneelstukjes te laten spelen, stimuleer je ook hun fantasiespel. Bovendien moeten kinderen bedenken welke rol ze willen spelen en hoe ze zich het beste kunnen voorbereiden. Ze moeten een plannetje maken en ze worden gestimuleerd om eerst te denken en dan pas te doen. Vervolgens moeten ze het plan ook onthouden terwijl ze bezig zijn met het toneelstukje. Toneelspelen stimuleert ook de taalontwikkeling, waardoor kinderen zich beter kunnen gaan uitdrukken. Het stimuleert bovendien de motivatie om samen te werken.

**Activiteit: Verhalen vertellen**

Gericht op: Cognitieve flexibiliteit, planningsvaardigheden, werkgeheugen

Door verhalen te vertellen, stimuleer je de taal- en uitdrukkingsvaardigheid en het werkgeheugen. Je kunt kinderen vragen een verhaal te vertellen dat je opschrijft en daarna met hen naleest. Kinderen kunnen er plaatjes bij zoeken of tekeningen bij maken. Deze volgorde kan ook omgedraaid worden, als kinderen het makkelijker vinden om een verhaal te bedenken bij een plaatje. Je kunt er ook voor kiezen om het begin van een verhaal te vertellen en aan een kind te vragen hoe het verhaal verdergaat.

**Activiteit: Groepsverhalen**

Gericht op: Werkgeheugen, cognitieve flexibiliteit, impulsbeheersing

Eén kind begint met een verhaal en alle andere kinderen gaan ermee verder. Kinderen moeten op elkaar letten, informatie opslaan in hun werkgeheugen, flexibel zijn in hun gedachten (de plot kan steeds veranderen) en hun impulsen onder controle houden (wachten tot ze aan de beurt zijn).

### Voorbeelden van bewegingsactiviteiten en muziek

**Activiteit: Bewegingsliedjes**

Gericht op: Motorische vaardigheden

Zing liedjes waarbij vaste bewegingen horen zoals 'Hallo wereld' van Kinderen voor Kinderen of 'Waka Waka'. Je kunt ook een liedje kiezen en er zelf bewegingen bij bedenken. Bijvoorbeeld 'My Bonnie is over the ocean'. Je kunt dan bij elke B een beweging invoegen (opstaan en zitten bijvoorbeeld).

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Magisch woord**

Gericht op: Impulsbeheersing

Laat kinderen hun favoriete eten noemen en leg uit dat ze bij dat woord iets mogen doen, zoals een rondje rennen of een krant doormidden slaan. Noem vervolgens steeds een ander gerecht. Afhankelijk van hoe goed een kind in staat is om zijn impulsen te beheersen, maak je het makkelijker (snel het betreffende gerecht noemen) of moeilijker (gerechten met dezelfde beginletters noemen of uitstellen om het betreffende gerecht te noemen). Je kunt ook naar een lievelingsdier of lievelingssport vragen in plaats van een lievelingsgerecht.

**Activiteit: Commando pinkelen**

Gericht op: Impulsbeheersing

De leider zegt het woord 'commando' met erachteraan een activiteit. De kinderen mogen de activiteit alleen doen als het is voorafgegaan door het woord 'commando'. Wie zich vergist, is aan de beurt om zelf de leider te zijn.

**Activiteit: Ballon balanceren**

Gericht op: Impulsbeheersing, planningsvaardigheden, strategisch inzicht

Twee kinderen houden een ballon tussen hun hoofden of ruggen of armen ingeklemd. Ze lopen samen een uitgestippeld parcours en moeten ervoor zorgen dat de ballon niet valt of knalt. Dit vraagt veel van de impulsbeheersing en als kinderen wat ouder zijn, kunnen ze ook overleggen en een plannetje maken. Je kunt ook het parcours ingewikkelder maken, zodat het nodig is om van tevoren een strategie te bedenken.

## Voorbeelden van rustige activiteiten

**Activiteit: Puzzels**

Gericht op: Cognitieve flexibiliteit, planningsvaardigheden

Bij puzzelen – zowel bij legpuzzels als bij andere puzzelstukjes zoals doolhoven in een boekje – doe je een beroep op de cognitieve flexibiliteit en op planmatig werken. Kijk of kinderen zelf al een strategie ontwikkeld hebben. Zo niet, reik hun die dan aan (bijvoorbeeld beginnen bij de hoeken en daarna alle zijkantjes).

**Activiteit: Kaart- en bordspelletjes**

Gericht op: Werkgeheugen, aandacht, concentratie, impulsbeheersing

Eenvoudige spelletjes zoals Uno en Halli Galli vinden de meeste kinderen leuk om te doen. Ze trainen het werkgeheugen, de aandacht, concentratie en impulsbeheersing. Spelletjes zoals Mens-erger-je-niet, Mastermind, dammen en andere bordspelen, waarbij je ook moet nadenken over strategie, stimuleren kinderen om vooruit te denken en te plannen en doen een beroep op cognitieve flexibiliteit. Ook spelletjes die je zonder materialen kunt doen, zoals 'Dieren raden', 'Wie ben ik?' of 'Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet', zijn hiervoor geschikt.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

## Voorbeelden van creatieve activiteiten

**Activiteit: Lego en ander constructiemateriaal**

Gericht op: Planvaardigheden

Laat kinderen aan de hand van een voorbeeld iets bouwen van Lego of ander constructiemateriaal (zoals K'nex). Omdat ze iets nabouwen, moeten ze een plan maken en checken of het bouwwerk precies wordt zoals op het plaatje. Hetzelfde kun je doen met het maken van een eenvoudige tekening. Het risico dat het kind zichzelf negatief beoordeelt, is hierbij echter groter, omdat hij moet gaan gummen als het niet klopt. Door het gummen wordt de tekening ook snel minder mooi. Bij constructiemateriaal heb je hier geen last van.

**Activiteit: Tekenen of schilderen**

Gericht op: Planningsvaardigheden, aandacht, emotiebegrip

Tekenen geeft kinderen meer structuur dan schilderen. Door van tevoren een opdracht te geven, doe je een beroep op de planningsvaardigheden en aandacht. Je kunt bijvoorbeeld vragen of ze willen tekenen hoe ze zich voelen of om iemand te tekenen die boos, blij of bang is. Op die manier draag je ook bij aan het vergroten van het begrip van emoties.

**Activiteit: Samen tekenen**

Gericht op: Cognitieve flexibiliteit

Kies een onderwerp dat je samen tekent, bijvoorbeeld een dier of een auto. Om de beurt teken je een lijn. Samen aan dezelfde tekening werken, vraagt veel van de cognitieve flexibiliteit van kinderen. Tegelijkertijd werk je aan de relatie.

## ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 7 TOT 12 JAAR

### Voorbeelden van fysieke activiteiten

**Activiteit: Sport**

Gericht op: Impulsbeheersing, zelfmonitoring, planning, strategie, cognitieve flexibiliteit, coördinatievaardigheden

Heel veel sportactiviteiten vragen om impulsbeheersing, zelfmonitoring, planning, strategie en cognitieve flexibiliteit. Vooral sporten die een groot beroep doen op coördinatievaardigheden, zoals veel balsporten, stimuleren de executieve functies.

**Activiteit: Touwtje springen**

Gericht op: Gerichte aandacht, impulsbeheersing, werkgeheugen

Kinderen kennen vaak veel verschillende varianten op dit al lang bestaande spel. Vaak worden er ook allerlei liedjes bij gezongen. De spelletjes vragen om gerichte aandacht, impulsbeheersing en een goed werkgeheugen.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Koken**

Gericht op: Planvaardigheden

Kies in overleg met een paar kinderen een recept en laat hen nadenken over de werkwijze. Check het plan en ondersteun de kinderen daarna bij het volgen van hun plan. Kinderen leren hierdoor vooral goed plannen.

## Voorbeelden van bewegingsactiviteiten en muziek

**Activiteit: Drummen, trommelen en klappen**

Gericht op: Aandacht- en impulsbeheersing, werkgeheugen

Varianten op de cup-song (ingewikkelde klappatronen), djembé spelen of trommelen op tafels, waarbij de leider een ritme voorspeelt en de rest volgt. De kinderen kunnen om de beurt de leiding nemen. Het gevoel van ritme geeft stabiliteit en om samen te drummen, moeten kinderen hun aandacht richten en hun impulsen beheersen. Naspelen van wisselende ritmes stimuleert ook het werkgeheugen en de cognitieve flexibiliteit.

**Activiteit: Zingen**

Gericht op: Aandacht- en impulsbeheersing, werkgeheugen

Samen een lied zingen, waarbij kinderen elkaar afwisselen in de regels, of de ene helft van de klas zingt de coupletten en de andere helft het refrein, of canon zingen. De complexiteit van het (samen) zingen kan steeds verder worden opgevoerd.

**Activiteit: Dansen**

Gericht op: Aandacht, zelfmonitoring en werkgeheugen

Dansen (streetdance, jazzballet en zo meer) stimuleert de aandacht, zelfmonitoring en het werkgeheugen (de kinderen moeten de danspassen immers onthouden).

**Activiteit: Muziekinstrument bespelen**

Gericht op: Gerichte aandacht, zelfmonitoring, werkgeheugen

Stimuleert gerichte aandacht, zelfmonitoring en het werkgeheugen. Ook kinderen die in hun vrije tijd geen instrument bespelen, kunnen op school leren eenvoudige instrumenten te bespelen. Eventueel kun je als klas ook zelf eenvoudige instrumenten bouwen en dan een orkest vormen. De complexiteit die daarbij komt kijken, vraagt extra veel van kinderen. Leg de lat vooral niet te hoog en zet in op samen plezier maken.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

## Voorbeelden van rustige activiteiten

### **Activiteit: Match- en sorteerspelletjes**

Gericht op: Denk- en reflectievermogen, cognitieve flexibiliteit

Ook voor oudere kinderen zijn er leuke match- en sorteeractiviteiten te bedenken. Het spel Set is een leuk voorbeeld en doet een groot beroep op cognitieve flexibiliteit. Let er bij zo'n spel wel op dat je kinderen samen laat spelen die hier ongeveer even goed in zijn.

### **Activiteit: Puzzels**

Gericht op: Denk- en reflectievermogen, werkgeheugen, cognitieve flexibiliteit, perspectief nemen, complexe planningsvaardigheden

Wat oudere kinderen vinden complexe puzzels vaak leuk om te maken en ze trainen er hun werkgeheugen mee. Er zijn ook puzzels waarbij je je moet inleven in het perspectief van degene die op het plaatje staat. Je moet dus een plaatje in je hoofd maken op basis waarvan je de puzzel kunt maken. Hierbij stimuleer je het werkgeheugen, de cognitieve flexibiliteit en het vermogen om een ander perspectief in te nemen. Kruiswoordpuzzels en sudoku's vinden kinderen vaak ook heel leuk, evenals Rubiks kubus en soortgelijke varianten op driedimensionale puzzels. Ook boekjes met ingewikkelde doolhoven vinden wat oudere kinderen vaak nog heel leuk. Deze spelletjes vragen om complexere planningsvaardigheden.

### **Activiteit: Computerspellen**

Gericht op: Denk- en reflectievermogen, cognitieve flexibiliteit, executieve functies, zelfregulatie

Veel kinderen vinden computerspelletjes leuk. Spelletjes zoals Angry Birds en Minecraft doen een beroep op planning en cognitieve flexibiliteit. Er zijn ook spellen ontworpen met het doel de executieve functies en zelfregulatie te verbeteren. Een voorbeeld daarvan is Braingame Brian.

## Overige activiteiten

Als je met kinderen naar het bos of het strand gaat, kun je ze observatie- of zoekopdrachten geven. Bijvoorbeeld: Welke verschillende vogels, bomen, schelpen zie je?

### **Bronnen:**

Booth, P. & Jernberg, A. (2010). *Theraplay. Gehechtheid tussen ouders en kinderen verstevigen door spel*. Amsterdam: Hogrefe.

Mets, M. (2021). *Spelenderwijs verbinden en hechten. Met meer dan 100 spelletjes*. Amsterdam: SWP.

National Scientific Council on the Developing Child (2015). *Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. Activities Guide*. <http://www.developingchild.harvard.edu>

Pensioen, A. & Brink, E. ten (2014). *Zelfregulatie. Diagnostiek en behandeling van executieve functies bij kinderen. Trainershandleiding*. Tiel: Lannoo.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam