

Versterken van executieve functies

Naar: "Slim maar" ... van Peg Dawson en Richard Guare, 2009 Amsterdam, Hogrefe Uitgevers

Recensie op internet: "Hoewel het boek niet speciaal gericht is op ouders met hoogbegaafde kinderen, kunnen zij er hun voordeel mee doen, met name als het gaat over praktisch tips. Helaas zit het boek vol herhaling. Het boek was beter geworden als het de helft dunner was geweest. (en vandaar deze reader) Er wordt weinig aandacht besteed aan de factor intelligentie. Als die factor verder was uitgewerkt, zou er een duidelijkere verklaring zijn geweest voor het feit dat veel hoogbegaafde kinderen juist zo'n moeite hebben met executieve vaardigheden (voorbeeld :een hoogbegaafd kind kan moeite hebben met de functie 'plannen en organiseren' omdat het kind nooit echt tegen zijn grenzen is aangelopen en gewend raakt altijd alles op het laatste moment te doen en toch resultaten te behalen). En er wordt vaak intenser ingegaan op eigen interesses, naast slim ontwijken, weinig oefenen en doorzetten. Echt veranderen zul je dat niet !"

Hoe het komt dat je slimme kind ongefocust is.

Een worsteling met dagelijkse taken en geen enkele aanpak lijkt te werken. We hebben het dan over doen wat gevraagd wordt, huiswerk maken, spullen kwijtraken, taken vergeten of simpel weg niet dooreten en op tijd aangekleed zijn. Onderzoek wijst uit dat het deze kinderen aan vaardigheden ontbreekt. Je kind wil best, maar er is meer dan wat aanmoediging nodig om het kind te laten slagen.

Zij beschikken over onvoldoende basisvaardigheden om taken uit te voeren, executieve functies.

In principe hebben we het dan over organiseren, plannen, starten, op koers blijven, hun impulsen beheersen, emoties reguleren, zich aanpassen en zich herstellen.

Slimme kinderen ontbreekt het niet aan het verwerken van de input (dat wat hun zintuigen aanreiken). Dat is wat we gewoonlijk intelligentie noemen. Het probleem ontstaat als zij de output moeten plannen en regelen; als ze moeten beslissen wat ze wanneer moeten doen, om vervolgens hun eigen gedrag te sturen zodat ze het gewenste doel bereiken. Ze beschikken wel over de intelligentie, maar niet over alle vaardigheden die voor de uitvoering nodig zijn. Een kind met zwakke executieve functies kan zonder problemen een taak uitvoeren, maar kan ook afgeleid worden, verkeerde keuzes maken, geïrriteerd raken, de taak half uitvoeren of er andere problemen mee veroorzaken door onvoldoende aandacht of doorzettingsvermogen.

Iedere volwassene beschikt min of meer over deze functies, de meeste mensen beschikken over een reeks sterke en een aantal zwakke executieve functies. Er ontwikkelt zich meestal een voorspelbaar profiel, ben je sterk in bepaalde vaardigheden, dan zijn andere vaak minder sterk. In de onderzoeken van de schrijvers was het belangrijk om dergelijke patronen aan het licht te brengen, om daarmee een aanpak voor verbeteringen te ontwikkelen. *Wie verder leest zal ontdekken dat bij onze slimme kinderen vooral de executieve functies die het handelen en uitvoeren aansturen zwakker ontwikkeld zijn.* Eén erg zwakke functie kan de opbrengst van alle anderen behoorlijk reduceren (als de uitkomst van een vermenigvuldiging met een of een aantal zeer kleine factoren). Ook een kleine verbetering loont dan wel degelijk. Het boek wil de nodige kansen en handvatten aanreiken, pas als deze echt niet blijken te werken komt testen of therapie in beeld. Schuw er in dat geval niet voor om gespecialiseerde hulp te zoeken.

Om te weten wat we er zelf aan kunnen doen is het van belang meer te weten over de functies, het ontstaan en de relaties. Zelfs de executieve functies van de ouders spelen daarin een rol!

Er worden 11 **vaardigheden** onderscheiden, hieronder weergegeven in de volgorde van ontwikkeling:

- Respons-inhibitie het vermogen om na te denken voor te handelen/ reageren; **neigingen weerstaan, gedrag aanpassen, nee kunnen zeggen**
- Werkgeheugen info in het geheugen houden, nodig bij complexe taken; **van aanwijzingen en opdrachten tot verwachtingen van anderen**
- Emotie-regulatie vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren **van teleurstelling herstellen, zenuwen de baas blijven, assertiviteit**
- Volhouden aandacht de vaardigheid om aandacht te blijven schenken, **ondanks afleiding, vermoeidheid, desinteresse of verveling**

- Taakinitiatie zonder dralen aan taak beginnen, *op tijd, efficiënt*
- Planning/priorisering kan plan maken om doel te bereiken, *keuzes maken/lange termijn*
- Organisatie systeem ontwikkelen en onderhouden, *van agenda tot materiaal*
- Timemanagement vaardigheid tijd in te schatten, *tijd verdelen, deadline halen*
- Doelgericht gedrag vermogen doelen te formuleren en realiseren, belangen afwegen
- Flexibiliteit bij problemen plannen bijstellen, aanpassen aan omgeving/kans
- Metacognitie vermogen om situatie te overzien, inzicht in problematiek; redeneren
reële zelfmonitoring en zelfevaluatie, feedback goed gebruiken

De vaardigheden gebruiken we om dingen te bedenken, maar nog belangrijker zijn ze om gestelde doelen te bereiken. De **denk**vaardigheden helpen doelen selecteren of oplossingen voor problemen te ontwikkelen. Ze helpen je een beeld vormen van een doel en route en hulpmiddelen naar dat doel. Ze helpen je ook dat doel te herinneren, ook al ligt het ver weg en vragen andere zaken je aandacht.

Om het doel te bereiken zijn **andere vaardigheden nodig**, namelijk die waarmee je kunt doen wat er gedaan moet worden om de taken te voltooien. Gedragingen die de handelingen sturen naar je doel. Executieve functies bij uitvoering **doen / gedrag**:

Response-inhibitie, emotieregulatie, volgehouden aandacht, taakinitiatie, doelgericht gedrag, flexibiliteit

Bij de ontwikkeling van executieve functies spelen, net als bij andere vermogens, twee hoofdfactoren bij: biologie en ervaring. Het vermogen is bij de geboorte vastgelegd in de geërfdde genen, mogelijke trauma's of fysieke beschadigingen kunnen er invloed op hebben.

De groei van de hersenen toont toename van zenuwcellen, verbindingen en vertakkingen, samen met een voortdurend snoeiproces aangestuurd door gebruik en oefenen. Wat betreft ontwikkelen van de executieve functies spelen de prefrontale kwabben een sleutelrol. Vanaf het allereerste begin hebben er ontwikkelingen plaats, ervaringen en veel handelen hebben essentiële invloed op de vaardigheden. *Zoals de respons-inhibitie die de peuter oefent, later ook nodig is om te doen wat is gevraagd. ("stopt met handelen indien afgeleid", scoort in hoge mate bij ontwikkelingsvoorsprong)* Ook gedurende het begin van de tienerjaren speelt zich hier nog een proces af van "use it or lose it", ter voorbereiding op de aanzienlijke eisen van de adolescentie. Neurale verbindingen die worden gebruikt, blijven bewaard, terwijl anderen die niet worden gebruikt, verloren gaan. **Oefenen is daarom om op wezenlijke momenten cruciaal.**

Ook omdat uit onderzoek blijkt dat kinderen en tieners bij het uitvoeren van taken de prefrontale kwab volledig gebruiken. Volwassenen blijken die werkbelasting wel gedeeltelijk te spreiden, omdat ze door jarenlange oefening de neurale paden hebben ontwikkeld die daarvoor nodig zijn. Om executieve functies te activeren moeten kinderen en tieners dus meer bewuste inspanning leveren dan volwassenen, wat kan verklaren waarom zij hiertoe minder geneigd zijn. Hier wordt taak en rol van ouders en leraren helder: **de kansen voor verbeteringen zitten hem in gelegenheid tot oefenen.**

De executieve functies bestaan bij geboorte alleen als vermogen, de prefrontale kwabben hebben zo'n 18 tot 20 jaar nodig om zich volledig te ontwikkelen. Om die reden kan het kind niet alleen op het eigen vermogen vertrouwen, en lossen we dit probleem op door onze executieve functies te lenen en in te zetten. In het begin ben je als ouder de frontale kwabben van je kind, de bijdrage van het kind is uiterst beperkt. Naarmate ervaringen en vaardigheden van het kind groeien, krijgt het kind meer inzicht en ruimte, kan keuzes maken en leert risico inschatten. Ervaringen uit het verleden, inzicht in oorzaak-gevolg, observaties en gevoelens helpen mogelijkheden inschatten en het gedrag aanpassen. Afhankelijk van de situatie zul je meer afstand nemen, woorden gaan gebruiken, vertrouwen op vaardigheden van het kind. Het is een voortdurend zoeken naar balans tussen vrijheid en toezicht. Met het toenemen van de ervaring zal zich een innerlijke stem gaan vormen en neemt onze rol als ouder en leraar op een natuurlijke wijze af.

Kinderen verschillen onderling wat betreft de ontwikkeling van hun executieve functies. Soms is sprake van een achterstand die na verloop van tijd wordt ingehaald. Een belangrijke diagnose in dit kader is ADHD. Steeds meer onderzoekers zijn het er over eens dat ADHD in essentie een stoornis in de executieve functies is. Er kunnen er meerdere een rol spelen, de response-inhibitie is de belangrijkste. Deze heeft namelijk ook invloed op de andere functies. Andere problemen liggen meestal op het vlak van volgehouden aandacht, werkgeheugen, timemanagement, taakiniciatie en doelgericht gedrag.

Kinderen kunnen allerlei soorten ongefocust gedrag vertonen, vaker niet geheel en zuiver ADHD. Bijvoorbeeld met een zwak ontwikkeld organisatievermogen, werkgeheugen of timemanagement. Sommige kinderen zijn emotioneel ongefocust, ongericht en heen en weer geslingerd waardoor ze er niet in slagen bepaalde obstakels te omzeilen of problemen op te lossen. Of reageren impulsief, blokkeren of raken door gebeurtenissen de weg kwijt.

Ouders die willen oefenen kunnen veel leren van de schoolse situaties. Daar worden veelal omstandigheden gestructureerd, om grenzen en ruimte aan te geven en met gepast risico te oefenen. Er worden expliciete aanwijzingen gegeven, geoefend, resultaten bekeken en leerdoelen bijgesteld. De thuissituatie maakt het mogelijk nog beter af te stemmen op wat jouw kind nodig heeft, dus zie jezelf als de privéleraar van je kind. Bovendien wordt thuis soms meer een beroep gedaan op executieve functies dan op school; er is meer ongeordendheid, inspraak, flexibiliteit, en emotionele beleving om mee te oefenen.

De eerste stap bij het aanpakken is bepalen wat de sterke en zwakke executieve functies zijn.

Wat is dan normaal? Taken bij verschillende leeftijden:

Voorschoolse leeftijd: simpele opdrachten, kleine klusjes of zelfhulptaken met aanmoediging (poets je tanden, kleeft je aan), opruimen onder begeleiding, eigen gedrag controleren als "raak de hete over niet aan", "blijf van het speelgoed van je zusje af", "niet slaan".

Groep 1 t/m 4: opdrachten met 2 à 3 aanwijzingen, zelf opruimen, zelfhulptaken met soms aanmoediging (maak je bed op), huiswerkopdrachtjes max. 20 min., beslissen over bestemming zakgeld, gedrag controleren (niet gevaarlijk doen, vinger opsteken, handen thuis)

Groep 5 t/m 7: opdracht ingewikkelder (boodschap doen, iets na schooltijd doen), opruimen inclusief stofzuigen etc., klusjes van 15 à 30 min, spullen van school zelf verzorgen/aan denken, buitenshuis eigendommen in de gaten houden, huiswerk, max. 1 uur, simpel schoolproject plannen, dagelijks veranderd schema in de gaten houden zoals naschoolse activiteit, geld sparen ergens voor.

Groep 8 t/m VO: dagelijks taken op je nemen als afwassen en incidenteel als sneeuwruimen, oppassen, systeem om huiswerk te organiseren, planning op school bijhouden incl. agenda. Lange termijn plannen, tijd inschatten, inclusief naschoolse activiteiten, regels naleven ook zonder toezicht.

Vergelijken met anderen helpt, maar ieder ontwikkelt zich verschillend, soms alle functies ongeveer tegelijkertijd, soms een of meer pas veel later. Er is ook veel samenhang, er ontstaan profielen, zoals we eerder al vaststelden. Daarom is het handig een vragenlijst te gebruiken, het boek bevat er een voor elke leeftijd. Er zijn steeds 33 vragen, 3 over elke executieve functie. Steeds zijn 3 situaties beschreven waarin de functie leeftijd-adequaat gebruikt wordt. De reader biedt geen ruimte voor de lijsten en zoals in de inleiding al aangegeven, zijn de voorbeelden niet echt afgestemd op (hoog) begaafden. Wil je ze gebruiken, leen dan alsnog het boek in de bieb. Alternatief is voor elke functie bij de leeftijd adequate situaties bedenken en inschatten of er van een sterk of zwak punt sprake is.

Profiteren van de sterke punten:

Kijk naar de sterk ontwikkelde executieve functies van je kind. Deze vaardigheden kun je gebruiken om je kind te helpen dagelijkse activiteiten efficiënt aan te pakken. Een voorbeeld is de metacognitieve kracht van je kind gebruiken om het te helpen problemen op te lossen die voortkomen uit zwakke executieve functies: "ik weet dat je slim problemen kunt oplossen, wat helpt je om je spullen niet kwijt te raken? Complimenten als sterke functies wat efficiënter ingezet worden,

leveren succeservaringen op. Breng de momenten in beeld waar je kind zwakke functies gebruikt, al is het beperkt en niet echt succesvol uitgevoerd. Zoek de positieve punten en benoem die, maak ook inzichtelijk waar kansen ter verbetering liggen. Wees concreet, soms lijkt het voor ouders vanzelfsprekend, waar het compliment of de opmerking op doelt. De kans voor misverstanden is het grootst bij kinderen die functies nauwelijks inzetten, dus denk niet te snel dat je echt overkomt!

Voor we kunnen werken aan **de executieve functies** is het van belang te kijken naar die **van ouders**. Enerzijds speelt erfelijkheid een rol, maar anderzijds nog meer de wisselwerking op elkaar. Als het patroon van zwak en sterk ontwikkelde executieve functies bij ouders sterk verschilt van dat bij hun kinderen, passen ze wat dat betreft niet goed bij elkaar. De problemen lijken groter, je ergert je er meer aan en het is voor die ouder slecht voor te stellen dat zo'n "simpele taak" niet lukt. Niet alleen neemt de kans tot conflicten toe, maar door de kloof ontbreekt ook een goede basis om de zwak ontwikkelde functies te gaan versterken. Om je kind te helpen is het nodig anders met je kind om te gaan. Zolang je geen zicht hebt waar jouw zwakke en sterke punten inwerken op die van je kind, kun je niet aan de slag. Het is niet zo dat je je kind alleen maar goed kunt helpen als je dezelfde sterke executieve functies hebt. Je kunt je kind soms juist goed helpen als je dezelfde zwakke vaardigheden hebt. Dat gaat alleen op als je je daarvan bewust bent, al is het niet makkelijk ze bij jezelf te zien. Ook voor ouders bevat het boek een vragenlijst, alternatief is weer zelf bij elke functie 3 situaties te bedenken. Wellicht kan iemand anders daarin betrokken worden? (en ook bij die van je kind) Om helder beeld te krijgen van de diverse sterke en zwakke punten van jezelf en je kinderen, helpt het te kijken naar die van je ouders en de ontwikkeling die je doormaakte. Welke waren als kind zwak, nu sterker? Welke erfde je van wie, wat zie je terug bij je kinderen? En de rol van je partner?

Profielen van kind en ouders, over compenseren als de match niet goed is:

Als je sterke kanten samenvallen met de zwakke kanten van je kind:

- Probeer deze functie niet uit handen te nemen, geeft je kind ruimte te oefenen
- Krijg je kind zover dat het je hulp accepteert, probeer afzetten te vermijden
- Wees creatief in tips en handreikingen, hoe subtieler hoe beter
- Benoem ook zijn sterke kanten, waar je kind iets voor jouw zwakke punten kan betekenen
- Wees er je van bewust wanneer een zwakke functie van jezelf speelt en irritatie veroorzaakt

Als jij en je kind dezelfde zwakke kanten vertonen:

- Zorg ervoor dat je er samen om kunt lachen
- Bedenk samen oplossingen voor elkaars situaties /geef ruimte om elkaar erop aan te spreken
- Wanhoop niet, houd in beeld hoe je er zelf in gegroeid bent
- Overweeg om eigen zwakke functies aan te pakken, terwijl je aan diezelfde van je kind werkt

Overbelasting vergroot het probleem, inzet van functies neemt sterk af! Nooit meer crisis?

Je zwakke vaardigheden zijn het gevoeligst voor stress. Let op signalen en werk aan strategieën om een echte crisis te voorkomen. Stuur op tijd bij, stel wat bezigheden uit, dwing jezelf om regelmatig voorkomende situaties onder ogen te zien en aan te gaan pakken. Aanpak van de executieve functies van je kind vraagt om consistentie, het zal niet lukken als we verslappen zodra de druk stijgt. Dus bedenk samen met het plan van aanpak ook hoe je voorkomt dat je acties stranden in crisistijd. Iedere situatie is anders, dus er bestaat geen kant en klaar recept. Wellicht heb je meer dan gemiddeld tijd / ruimte / organisatiestructuren nodig om te functioneren of zwakke functies bij jezelf of je kinderen aan te pakken. Stop met zuchten en accepteer dat het nou eenmaal zo is; wellicht zijn volgehouden aandacht, taakinitiatie en doelgericht gedrag je aan te pakken executieve functies!

Een taak die bij je kind past;

Als je weet dat je kind problemen heeft met executieve functies, let dan op de emotionele en gedragsmatige reacties van je kind op taken / opdrachten. Taken die teveel een beroep doen op zwakke functies, zijn een brug te ver. Kom tegemoet in knelpunten of regel als dat niet mogelijk is

een alternatief. Praat met het kind om helder te krijgen wat het kind weerhoudt of angstig maakt. Als je kind zijn best doet om de taak niet te hoeven doen, moet je rekening houden met de mogelijkheid dat hij of zij het niet kan. Voor elke taak zijn meerdere executieve functies nodig, wat is hier het probleem? Zoek uit om welke functie het gaat en help je kind oefenen in haalbare doelen. Ga na of er een omgevingsfactor is waardoor je kind moeite heeft met de taak. Sommige vaardigheden leveren alleen problemen op in bepaalde situaties, versterk de functies door rustig te beginnen en te oefenen in steeds lastigere situaties. Als je kind de taak soms goed volbrengt, moet je uitzoeken waardoor het lukt en die kennis gebruiken in je aanpak. Als je kind over de functies lijkt te beschikken, ontstaat het probleem wellicht doordat je kind niet gelooft dat het de taak tot een goed einde kan brengen. Te weinig zelfvertrouwen heeft vele oorzaken. Te weinig inzicht in de taak, een voor het kind te grote stap, te vaak mislukt, geen risico lopen kritiek te krijgen, niet geleerd zelf hindernissen te overwinnen: de geboden steun van ouders past niet bij de vaardigheden van je kind. Er zijn argumenten om de ontwikkeling van je kind, ook de executieve functies, over te laten aan incidenteel leren: met aansporingen, aanwijzingen en losse structuren groeien ze vanzelf. Deze tijd stelt echter hoge eisen aan kind en ouders, er is nu helaas vaak meer nodig om succesvol te zijn.

Hoe je kunt helpen, verandering realiseren

Gedrag verander je niet zo maar even. Er zijn 3 ingangen om gedragsverandering te sturen: Verandering van het gedrag wat eraan vooraf gaat (de omgeving), het gedrag zelf aan te pakken (onderricht) en door consequenties op te leggen (beloning of straf)

10 principes waarmee je de executieve functies kunt verbeteren:

- Beter je kind zelf vaardigheden aanleren die nog gebrekkig zijn, dan te lang afwachten.
- Houd rekening met het ontwikkelingsniveau van je kind.
- Ga van buiten naar binnen, stem omstandigheden af, dan stap voor stap aan kind overlaten
- Bij externe factoren gaat het ook over veranderingen in de omgeving, de taak en de interacties tussen kind en ouder. Betrek die allemaal stapsgewijs bij opbouw en aanpak.
- Maak gebruik van de innerlijke motivatie van je kind om iets te leren beheersen: volharding is ieder kind al jong eigen, wat kinderen willen is vaak niet in overeenstemming met ouders. Geef kind inzicht, leer accepteren (ook gezag ouder), bouw keuze in, wen kind aan taakjes
- sta onderhandelen toe, probeer je kind van moeten naar willen te laten overgaan.
- Pas de taak aan, aan het vermogen van je kind zich in te spannen.
 - Inspanning door dat je er niet goed in bent: simpel opdelen in kleinere stappen
 - **Inspanning omdat dat je kind het niet leuk vindt:** verander de aard van de "strijd" Leer je kind te accepteren een taak af te maken of te beginnen die niet leuk is, door de eerste stap gemakkelijk genoeg te maken en direct te belonen. Verhoog vervolgens geleidelijk de inspanning die het kind voor de beloning moet leveren.
- Zorg voor aanmoediging, aanmoedigen is belonen in een of andere vorm, woorden, een compliment, een puntensysteem waarbij het kind dagelijks, wekelijks of maandelijks spaart.
- Geef je kind precies voldoende steun om succes te boeken.
- Zorg net zo lang voor passende steun en toezicht tot je kind succes boekt, denk in maanden.
- Stop je steun, toezicht en belonen geleidelijk, controleer het effect van de veranderingen.

Het boek wijdt een heel hoofdstuk aan **verandering van de omgeving**. De meeste tip lijken erg voor de hand te liggen. Ordening aanbrengen, afleiding beperken, sociale complexiteit verminderen, taak korter, leuk vooruitzicht, uitleg geven, inspraak geven, interactie verbeteren, geheugensteuntjes.

Gedragsveranderingen liggen wat ingewikkelder; probeer zowel formele (direct oefenen) als informele (via spelletjes, jouw reactie aanpassen) manier in te zetten. Geef veel verbale ondersteuning, over emoties, oorzaak-gevolg, functies, je eigen motivatie en ordening. Je kunt je

kind beter vragen stellen dan hem vertellen wat hij moet doen. Het is beter om uit te leggen dan te commanderen. Laat je kind weten dat je begrijpt hoe die zich voelt en waarom dat zo is. Moedig zelfkritiek aan: wat nu?, wat vond je ervan, wat zou je een volgende keer anders doen?

Directe interventies voor het leren van executieve functies:

- 1, bepaal aan welk probleemgedrag je wilt werken, niet te algemeen/beschrijf specifieke handelingen
- 2, stel een doel vast, ook specifiek in termen van zichtbaar en hoorbaar gedrag.
- 3, betrek je kind bij het vaststellen van doelen en het stappenplan met tussendoelen.
- 4, beschrijf de stappen die je kind moet volgen om het doel te bereiken
- 5, bedenk een overzicht of checklist met afspraken en resultaten
- 6, meet vorderingen in zichtbare effecten: meet tijd van uitstel en inzet, herinneringen en resultaat
- 7, houd toezicht op het kind dat bezig is met de afgesproken procedure, afgestemd in overleg
- 8, verminder geleidelijk het toezicht, vergroot de eigen verantwoordelijkheid

De consequenties, effectief belonen

Straffen is vooral leren wat ze niet moeten doen, wees liever concreet in complimenteren van wat goed gaat. Geef voor elke corrigerende opmerking drie positieve, en geef ook een positieve draai aan aansporingen (je mag videogamen als je klaar bent i.p.v. niet videogamen tot het gedaan is) en kies zo nodig voor een formeel beloningssysteem. Dan gaat het niet alleen om de beloning, maar ook om het gedrag dat daarvoor nodig is en eventuele sancties: X. mag 's avonds gamen en een half uurtje later naar bed, indien zonder herinnering zijn dagelijkse klusjes voor 7 uur af zijn. Ook verdient X daarmee een punt en kan met 5 punten een game lenen en mag een menu kiezen.

*Hier leggen de schrijvers erg veel nadruk op belonen, terwijl ander onderzoek heeft uitgewezen dat dit op de lange termijn niet veel bijdraagt. Let er scherp op complimenten ook echt gemeend te geven, gericht op **de inzet** van je kind in plaats van het resultaat. Wees concreet in aanwijzingen en complimenten, benoem precies wat je wil zien en wat in het handelen van je kind je compliment verdient. Laat het kind zelf de voordelen leren inzien en genieten van verbeterde omstandigheden.*

Ervaring leert dat een beloningssysteem maar zelden meteen de eerste keer goed werkt. Ga er van uit dat je even moet bijstellen en zoek altijd aanknopingspunten voor complimenten. In dit geval bijvoorbeeld "ik zag je er direct aan beginnen toen je thuis kwam", fijn dat je je beker direct in de vaatwasser deed, nu kun je hem weer gebruiken". Wellicht is morgen weer iets meer tijd klaar.

- Beperk je tot het noodzakelijkste, kies voor aanmoedigen als dat genoeg lijkt, of motivationele strategie. Hulp en ondersteuning waar nodig, een leer aan wat echt moet.
- Leer die volgens de principes die aan effectieve strategieën ten grondslag liggen (zie boven)
- Pak specifieke dagelijkse activiteiten aan;
 - Begin met een cruciaal probleem, oplossing geeft dagelijks verlichting
 - Begin met een klein probleem dat succesrijk is
 - Laat je kind mee kiezen, wat het het eerst wil aanpakken
 - Kies een probleem waar je de verantwoordelijkheid kunt delen (met partner)
 - Denk aan lange termijn doelen
 - Welke executieve functies help je hiermee je kind ontwikkelen?
- Pak later specifieke zwak ontwikkelde functies aan, je hebt nu (succes)ervaringen opgedaan

Een programma van aanpak ontwikkelen:

- Help het kind bij het plan betrokken blijven
- Het is belangrijk om te zorgen voor goede overeenstemming tussen jullie en je kind
- Organiseer brainstormsessies / gesprekjes met je kind
- Houd er rekening mee dat je de strategie moet aanpassen, vaardigheden tegenvallen
- Zo mogelijk moet je voor je aan de slag gaat de procedure oefenen of een rollenspel doen!
- Geef naast complimentjes veel positieve feed-back, en de afgesproken beloning

- Gebruik zo mogelijk visuele geheugensteuntjes, lijstjes of slogans
- Begin klein(er) , zeker als herhaalde pogingen niet slaagden. Wat is nodig voor succes?
- Meet de vooruitgang zo mogelijk aan iets af, probeer weergave in een grafiek

Bijstellen: onderhandelen, beloning beter afstemmen, verzet verkleinen..... of hulp zoeken!

Het boek biedt verder kant en klare plannen voor veel voorkomende , praktische problemen. Vele tips daarvan zijn goed zelf te bedenken, veel tips in het boek liggen een beetje teveel voor de hand. Slimme kinderen weten hun gedrag vaak slim aan te passen of ongewenste inspanningen te omzeilen. Het vraagt echt wel wat observatie, nadenken en praten met je kind, om er achter te komen waar het mis gaat en wat in jullie geval kansen biedt in verbetering èn oefenen.

In de laatste hoofdstukken worden de executieve functies stuk voor stuk aangepakt. Als voorbeeld hieronder een aantal functies die nogal eens problemen opleveren bij hoogbegaafden:

Response-inhibitie oefenen door een wachttijd in te stellen en op te bouwen als ze iets graag willen doen, beloning uit stellen, inzicht in consequenties van gedrag geven, voorbereiden om situaties en haalbare afspraken maken, oefenen met toneeltjes/rollenspellen, seintje afspreken

Emotieregulatie verbeteren: situaties voorbereiden en verwachting bespreken, oefen strategieën, geef inzicht in wat wel werkt (bespreek zowel positieve als negatieve ervaringen), help samen hulpmiddelen bedenken als knuffel/ rusthoekje, oefen geaccepteerde uitingen, consequenties noemen en/of laten ervaren, een andere tip zijn boeken als van Dawn Huebner: "Hoe kom ik van dat tobben af" en "Hoe kom ik van die boosheid af".

Volgehouden aandacht versterken, **vooral als het tegenvalt, je moe wordt of andere zaken lokken:** gedoseerd toezicht, geleidelijk vergroten, maak tijdsverloop zichtbaar, maak taak interessanter, geef iets om naar uit te kijken, beloning, tussendoor compliment, laat kind zelf werken aan kansen, eigen strategie, minder afleiding, concreet doel zichtbaar houden, op den duur geen genoeg nemen met minder, voordelen benoemen van succes(jes).

Taakinitiatie aanleren: **heeft dan vooral betrekking op taken die we niet willen of saai vinden!**

Maak voordelen zichtbaar, deel grote zaken op in kleine, zorg voor zichtbare aansporing als een briefje of een logo, bouw ouder rol af, laat kind bedenken hoe en wanneer actie of taak wordt gedaan, maak betrokkenheid van kind groter door inspraak in wijze van jouw aansporen. Concreet: bepaal samen een startsignaal/moment voor essentiële zaken en accepteer geen uitstel, na verloop van tijd ook geen herinnering/aansporing! Jong oefenen is essentieel voor werkhouding later.

Als de vaardigheden van je kind zich, ondank allerlei inspanningen, niet verbeteren en je het idee hebt dat ze je kind in de weg staan, zoek dan hulp!

Diverse oudercursussen kunnen je helpen er alsnog een succes van te maken. Cursussen helpen je zowel aan meer handvatten en inzicht, als de ondersteuning die het biedt door ergens samen aan te werken. Denk aan "Gordoncursus", "NLP", oudercursussen bij specialisten hoogbegaafdheid.

Een andere weg is een begeleiding of cursus te zoeken voor je kind. Diverse kindercoaches zijn gespecialiseerd in hoogbegaafdheid, ook een cursus kan je kind net dat zetje geven om alsnog in beweging te komen.

Anderzijds zijn dergelijke trajecten meestal gericht op problemen van oudere kinderen.

Voor het oefenen van executieve functies is uitstel niet gewenst "use it or lose it"! Succes.....