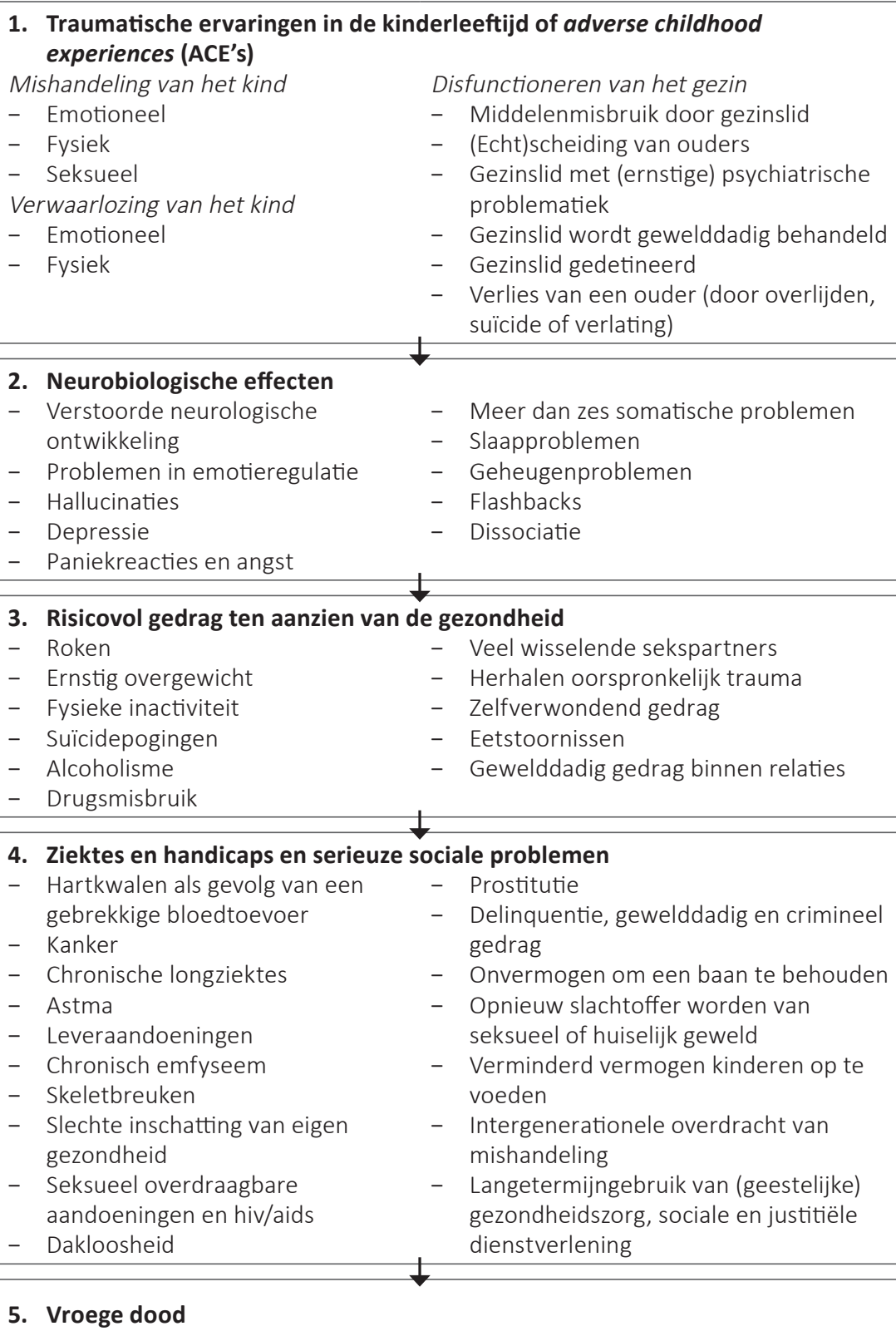


BIJLAGE 1

Langetermijngevolgen van traumatische ervaringen in de kinderleeftijd



BIJLAGE 2

Bevorderen van de zelfregulatie: activiteiten voor in de klas

VOORBEELDEN VAN MINDFULNESS-, ONTSPANNINGS-, YOGAOEFENINGEN

De volgende activiteiten kun je doen met de hele klas. Je kunt de activiteiten ook individueel toepassen om een kind te helpen zichzelf te reguleren. Waar bij de activiteit staat dat kinderen de ogen dicht mogen doen, is het belangrijk om te vertellen dat ze ook altijd hun ogen open mogen houden als ze zich daar prettiger bij voelen. Sommige oefeningen lenen zich er goed voor om ze te herhalen. Na afloop van een oefening kun je kinderen vragen hoe ze zich voelen en of ze een verschil merken in hun lichaam.

Activiteit: **Waar kom jij vandaan?**

Situatie: Op de stoel

Vraag 1: Waar kom je net vandaan? Kun je vertellen waar je net vandaan komt? Kun je er in je hoofd aan denken zonder iets te zeggen?

Vraag 2: Waar ben je nu? Kijk om je heen en maak oogcontact met elkaar. Zie je misschien iets nieuws of valt je iets op? Is het warm in de klas of koud? Voel je je billen op de stoel? Voel je je uitgerust of ben je juist een beetje moe?

Vraag 3: Wat ga je zo meteen doen? Voel maar even of je er zin in hebt. Is er nog iets dat je dwars zit, voordat je kunt beginnen? Kan iemand je daarbij helpen?

Uitleg/theorie:

Als kinderen op school aankomen, kan de stress al flink opgelopen zijn. Dit is een kalmerende activiteit die kinderen helpt tot rust te komen alvorens je begint met het dag- en lesprogramma. Bij jonge kinderen helpt het om hen de antwoorden hardop te laten vertellen. Bij oudere kinderen kan het voldoende zijn dat ze er in zichzelf aan denken zonder dat ze er iets over hoeven te zeggen. Iedere vraag leidt de kinderen meer naar het hier en nu en activeert de bovenste hersendelen. Door kinderen op deze manier de dag te laten beginnen, begeleid je hen in de overgang van een huiselijke situatie naar een schoolsituatie, of naar een nieuwe situatie op school. Je onderstreept dat iedereen iets anders kan voelen en denken, dat het soms moeilijk is om te weten wat je voelt en denkt en dat alle gevoelens en gedachten oké zijn.

Activiteit: **Geuren ruiken**
Situatie: In de kring
Nodig: Twee flesjes etherische olie

Open twee flesjes etherische olie en druppel van elk wat op een zakdoekje. Let op dat de kinderen niet kunnen zien wat ze ruiken. Laat vervolgens één kind met de ene zakdoek met de klok mee langs alle neuzen van de kinderen gaan en een ander kind met de andere zakdoek tegen de klok in. De kinderen proberen de geur te herkennen. Ze mogen pas zeggen wat ze denken, als alle kinderen beide geuren hebben geroken. Daarna kun je de flesjes nog een keer langs laten gaan, zodat iedereen het nog een keer kan ruiken.

Uitleg/theorie:

Met deze geuroefening leid je kinderen met hun aandacht naar hun reukzintuig en naar het hier en nu. Als je geen etherische olie ter beschikking hebt, kun je natuurlijk ook iets anders gebruiken. Neem bijvoorbeeld pepermunt en sinaasappel of iets anders dat gemakkelijk herkenbaar is voor kinderen.

Activiteit: **Luisteren naar de geluiden**
Situatie: Op de stoel

Vraag de kinderen rustig te gaan zitten. Voelen ze hun billen op de stoel en hun voeten op de grond? Laat ze vervolgens hun aandacht richten op alle geluiden om hen heen. Welke geluiden hoor je allemaal? Welke geluiden komen van binnen in de klas? En welke van buiten? Wat is het verste geluidje dat je kunt horen? Probeer nu eens vier verschillende geluiden te horen. Hoor je ook geluiden in jezelf? Na de oefening kun je aan de kinderen vragen wat ze allemaal gehoord hebben. Wisten ze dat er zoveel geluiden te horen waren? Eindig de oefening door de kinderen te vragen hun handen als een koptelefoon op hun oren te leggen.

Uitleg/theorie:

Door deze oefening leren kinderen hun aandacht te richten op de geluiden om zich heen en leren ze te differentiëren. Ze ervaren dat ze kunnen kiezen waar ze wel en geen aandacht aan geven. Bij wat oudere kinderen kun je proberen of ze één geluidje kunnen loslaten door hun aandacht op alle andere geluiden te richten. Deze oefening is ook erg leuk om een keer buiten te doen.

Activiteit: Bubbel je mee?

Situatie: Op de stoel

Vraag de kinderen hun billen te voelen op hun stoel en hun voeten op de grond en te letten op hun ademhaling. Vraag ze de ogen te sluiten en vertel het volgende:

Stel je voor dat je in een heel mooie, glanzende bubbel zit. Van de bovenkant van je hoofd tot en met de onderkant van je voeten. Van je buik tot je rug. Deze bubbel hoort bij jou! De bubbel moet niet te klein of te groot zijn. Het is belangrijk dat je er lekker in kunt bewegen. Hij moet precies goed voelen en helemaal veilig voelen. De bubbel luistert naar wat jij denkt. Als jij denkt dat hij groter moet worden, dan wordt hij groter, als je denkt dat hij kleiner moet worden, dan wordt hij kleiner. Oefen er maar eens mee. Maak hem een klein beetje groter... en weer een klein beetje kleiner. Doe het nog maar een keer. Eerst groter... dan weer kleiner. Maak hem precies zo groot als jij prettig vindt. De bubbel kan heel dun zijn, net als een zeepbel. Hij kan ook dik en stevig zijn. Maak hem maar zoals jij dat wilt. Je kunt hem ook een kleur geven als je dat wilt. Misschien kun je door je bubbel heen kijken, misschien ook niet. Kun je de bubbel zo maken dat je de geluiden en de mensen om je heen niet meer zo goed merkt? Geeft dat je een prettig gevoel of juist niet? Als je een prettig gevoel hebt in je bubbel, kun je altijd je eigen bubbel maken en ernaartoe gaan.

Activiteit: Bubbeldouche

Situatie: Op de grond

Nodig: Mini-gong

Vraag de kinderen op de grond te gaan liggen en hun lijf te voelen. Vraag hen daarbij te letten op hun ademhaling. Vraag ze de ogen te sluiten en vertel het volgende:

Laten we allemaal weer teruggaan naar onze bubbel. Maak de bubbel maar precies zoals jij fijn vindt. Groot of klein, met een dikke wand of juist niet. Soms heb je een gevoel dat niet fijn is of zwaar voelt. Een vervelend gevoel in je maag, chaos in je hoofd, een brok in je keel of iets anders. Je voelt je niet fijn en je wilt dat gevoel kwijt. Maak een opening boven in de bubbel. De opening kan groot of klein zijn, precies zoals jij wilt. Laat nu een douche in je bubbel stromen. Het water voelt lekker warm aan. Je kunt onder in de bubbel een gaatje maken. Daar stroomt alles door naar buiten dat je kwijt wilt. Blijf net zo lang onder de douche tot alle minder fijne gevoelens zijn weggespoeld. Maak dan de bubbel weer dicht en blijf nog lekker even liggen. Je mag je ogen opendoen als je een geluidje hoort (maak een lief tingelend geluidje met de mini-gong).

Activiteit: **Als een uil**
Situatie: Op de stoel

Zit op het puntje van je stoel en houd je handen achter je rug in elkaar gestrengeld (*voordoet*). Haal rustig adem en draai rustig je hoofd naar links. Adem uit en draai je hoofd weer terug. Adem weer in en draai je hoofd naar rechts. Probeer zo ver mogelijk over je schouder te kijken. Adem weer uit terwijl je je hoofd weer naar het midden draait.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: **Kudde bizons**
Situatie: Op de stoel

Vouw je armen voor je lichaam en houd je duimen omhoog. Dat zijn de horens van de bizons. Roffel met je voeten of je hakken op de grond, zodat je met zijn allen het geluid van een kudde bizons maakt.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: **Lieve kleine baby**
Situatie: Op de stoel

Je zit op je stoel en trekt je benen rustig op. Sla je armen om je benen heen en wieg langzaam heen en weer alsof je een baby bent die gewiegd wordt.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: **Als een boom**

Situatie: Naast de stoel

Ga naast je stoel staan en plaats je voeten stevig op de grond. Stel je voor dat je een boom bent en er wortels groeien uit je voeten, heel lange wortels zodat de boom niet zomaar om kan waaien bij een storm. Kan de boom ook op één been staan? Zet je voet van je andere been tegen de binnenkant van je enkel of knie of bovenbeen van het staande been. Adem rustig in en uit en kijk of het je lukt om zo stil als een boom te blijven staan.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: **Plafond verven**

Situatie: Naast de stoel

Stel je voor dat er een pot verf voor je op de grond staat. Pak in gedachten een kwast en bind die recht op je hoofd. Je kunt hem met een touwtje onder je kin vastmaken. Ga met je hoofd helemaal naar beneden, zodat je met de kwast in de verfpot komt. Kom weer overeind en maak rustige verfbewegingen met je hoofd. Eerst van links naar rechts en daarna van boven naar beneden. Doe het rustig, zodat de kwast niet van je hoofd valt. Je kunt natuurlijk ook figuurtjes verven op het plafond, zoals rondjes of hartjes. Vergeet niet de kwast steeds weer even in de verf te dopen.

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen moeten focussen op zichzelf en op de ademhaling.

Activiteit: **De sneeuwpop**

Situatie: Naast de stoel

Stel je voor dat het winter is. Je bent een mooie, stevige sneeuwpop. Je neus is een wortel en je ogen zijn twee zwarte stenen. Je mond is gemaakt van kleine steentjes. Je hebt een mooie das om en een hoge hoed op. Misschien heb je nog wel meer versiering. Bedenk maar hoe je er verder uitziet. Je staat stevig en stoer in de winterkou. Onbeweeglijk, helemaal bevroren. Dan komt de zon tevoorschijn. Voel de warme zonnestralen maar op je hoofd en op je buik en rug. Je begint te smelten en wordt zacht. Het wordt steeds warmer... en warmer. Je voelt je hele lichaam warm en zacht worden. Heel langzaam word je kleiner... en kleiner... en zachter... en zachter. Eerst smelt je buitenkant en daarna je binnenkant. Langzaam zak je steeds verder in elkaar. Tot je alleen nog maar een plasje water op de grond bent.

Laat de kinderen nog even als plasje zitten of liggen, rustig ademhalend. Vraag de kinderen daarna eerst hun vingers en hun voeten te bewegen en laat ze zich daarna even goed uitrekken.

Uitleg/theorie:

Deze ontspanningsoefening helpt kinderen weer tot rust te komen. Als het te warm is om een sneeuwpopoefening te doen, kun je de sneeuwpop ook vervangen door een ijsje. Sommige kinderen belanden in hun overgave als een plasje water op de grond. Andere kinderen zitten onderuitgezakt op hun stoel.

Activiteit: **Springen als een kikker**

Situatie: Op de grond

Alle kinderen zitten als kikkers op hun hurken. Laat ze vanuit de hurkzit als kikkers tien keer zo hoog mogelijk in de lucht springen. Tel samen met de kinderen, terwijl ze zo hoog mogelijk springen. Door zo te springen richten de kinderen hun aandacht op hun lichaam en raken ze opgebouwde stress kwijt. Na tien keer springen, mogen ze op hun rug 'in slaap' vallen op de grond. Laat de kinderen luisteren naar hun hartslag, die langzaam rustiger wordt. Nodig ze uit hun hand op hun hart te leggen, zodat ze het extra goed voelen bonzen. Vraag eens of ze hun hart ook op een andere plek kunnen voelen.

Terwijl de kinderen op de grond naar hun hart luisteren, kun je uitleggen dat hun hart nu hard gewerkt heeft en dat dit heel gezond is. Sporten zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat je hart sneller gaat kloppen en dat is ook gezond. Leg uit dat het ook goed is om je hart af en toe tot rust te brengen. Zoals nu. Je kunt ze voorstellen de diepe buikademhaling te gebruiken om hun hart nog verder tot rust te brengen. Ze kunnen hun hart sneller en ook langzamer laten kloppen.

Uitleg/theorie:

Met deze oefening leren kinderen te ervaren dat ze controle hebben over hun lichaam.

Activiteit: Luisteren naar de golven

Situatie: Op de grond

Laat de kinderen op de grond liggen met hun benen gestrekt en hun armen langs hun lichaam, en vraag hen de ogen te sluiten. Vertel hen dat hun lichamen zwaar worden, waardoor ze steeds verder in de vloer zakken. Noem in een rustig tempo een voor een de verschillende lichaamsdelen op. Voel je tenen, voeten, benen, billen, schouderbladen... en voel je oogleden rusten op je ogen. Laat de kinderen zich dan voorstellen dat ze op een lekker warm strand liggen. Voel de zon op je gezicht en luister naar de golven in de zee. Misschien hoor je ook de zeemeeuwen. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Je ademt net zo rustig als de golven die je in de zee hoort.

Geef hen even de tijd om rustig te ademen en vraag hen dan hun ogen weer open te doen.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt kinderen zich rustig te voelen en beter op te letten.

VOORBEELDEN VAN ADEMHALINGSOEFENINGEN

De volgende activiteiten kun je doen met de hele klas. Je kunt de activiteiten ook individueel toepassen om een kind te helpen zichzelf te reguleren. Waar bij de activiteit staat dat kinderen de ogen dicht mogen doen, is het belangrijk om te vertellen dat ze ook altijd hun ogen open mogen houden als ze zich daar prettiger bij voelen. Sommige oefeningen lenen zich er goed voor om ze te herhalen. Na afloop van een oefening kun je kinderen vragen hoe ze zich voelen en of ze een verschil merken in hun lichaam.

Activiteit: **Vierkant ademen**

Situatie: Op de stoel

Nodig: Rietjes

Vraag de kinderen goed op hun stoel te gaan zitten. Teken een vierkant op het bord en vertel dat je een ademhalingsoefening gaat doen die iedereen helpt zich weer rustig te voelen. Het vierkant laat zien dat er vier stappen zijn.

Stap 1: Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.

Stap 2: Houd je adem vier tellen vast.

Stap 3: Adem uit en tel ondertussen rustig tot vier.

Stap 4: Houd je adem opnieuw vier tellen vast.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt kinderen hun ademhaling tot rust te brengen. Herhaal deze oefening meerdere keren zodat alle kinderen hiertoe de kans hebben. Bij jonge kinderen helpt het om hen zich te laten voorstellen dat ze uitademen door een rietje.

Activiteit: **Diep ademen**

Situatie: Op de grond

Nodig: knuffel of pittenzakje

Vraag de kinderen op de grond te gaan liggen met een knuffel of pittenzakje op hun buik. Vertel dat als ze diep ademhalen en ze hun longen laten vollopen met lucht, ze zullen merken dat hun buik omhoog gaat. Laat de kinderen kijken naar wat er gebeurt met de knuffel of het pittenzakje op hun buik. Gebruik de stappen van vierkant ademen.

Stap 1: Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.

Stap 2: Houd je adem vier tellen vast.

Stap 3: Adem uit en tel ondertussen rustig tot vier.

Stap 4: Houd je adem opnieuw vier tellen vast.

Uitleg/theorie:

Met deze oefening leren kinderen de diepe buikademhaling te ervaren.

Activiteit: Bewegende pauwenveren

Situatie: Op de stoel

Nodig: Pauwenveren

Vraag de kinderen de pauwenveer voor zich te houden. Vraag hen tijdens de oefening op de pauwenveer te letten. Gebruik de stappen van vierkant ademen.

Stap 1: Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.

Stap 2: Houd je adem vier tellen vast.

Stap 3: Adem zo lang mogelijk uit en zie hoe de pauwenveer beweegt.

Stap 4: Houd je adem opnieuw vier tellen vast.

Activiteit: Schhhh de stoomtrein

Situatie: Op de stoel

Ga na of alle kinderen weten wat een stoomtrein is. Neem ze daarna mee door de volgende stappen.

Stap 1: Doe je ogen even dicht en stel je voor dat je een stoomtrein bent. Een kleine of een grote, een glanzende zwarte of een rode of een andere kleur die je mooi vindt. Doe nu je ogen maar open.

Stap 2: Zit rechtop.

Stap 3: Haal heel diep en langzaam adem. Vul je longen zoveel mogelijk met lucht, zodat je buik er groter door wordt.

Stap 4: Als je langzaam uitademt, maak je een *schhhhh*-geluid net zoals de stoomtrein dat doet wanneer de stoom uit de motor naar buiten komt. Kijk of je zoveel mogelijk stoom de klas in kunt blazen.

Stap 5: Als je alle lucht uit je longen hebt geblazen, haal je opnieuw langzaam en diep adem. Houd je adem even vast en blaas de stoom weer uit. Beweeg je armen net als de wielen van de stoomtrein terwijl je stoom blaast.

Uitleg/theorie:

Dit is een speelse ademhalingsoefening. Door deze oefening meerdere keren te herhalen leren kinderen het verschil te voelen in hun lichaam.

Activiteit: Zzzzoemen als een bij

Situatie: Op de stoel

Stap 1: Ga gemakkelijk zitten en stel je voor dat je een bij bent die lekker rustig op een mooie bloem zit.

Stap 2: Haal rustig en diep adem door je neus en laat je longen helemaal vol met lucht stromen.

Stap 3: Als je rustig uitademt, maak je zachtjes het zoemende geluid van een bij. Kijk eens hoe lang je kunt zoemen.

Stap 4: Als je uitgezoemd bent, haal je nog een keer diep adem door je neus. Voel hoe de lucht via je neus naar binnen stroomt.

Stap 5: Bij de volgende uitademing zoem je harder. Laat maar horen hoe jouw bij kan zoemen.

Stap 6: Als je uitgezoemd bent en weer langzaam hebt ingeademd, zoem dan weer zachtjes uit. Alsof de bij de bloemen niet wakker wil maken.

Vraag de kinderen na afloop of ze het verschil voelden in hun lichaam wanneer ze hard en zacht zoemden.

Activiteit: Brullen als een leeuw

Situatie: Naast de stoel

Stap 1: We gaan een oefening doen, genaamd *Brullen als een leeuw*, om daarmee gedachten en gevoelens waar we van af willen, kwijt te raken. Stel je voor dat je een machtige leeuw bent, die enorm kan brullen!

Stap 2: Ga op je hielen zitten en maak je groot, zoals een machtige en trotse leeuw. Maak je klaar om te gaan brullen!

Stap 3: Denk aan een gevoel of gedachte die je graag kwijt wilt. Bal je vuisten en blijf hard knijpen, terwijl je aan dat gevoel of die gedachte denkt.

Stap 4: Haal diep adem en laat die brul maar horen! Steek je tong erbij uit en open je armen naar voren. Gooi het gevoel of de gedachte eruit!

Stap 5: Als je uitgebruld bent, haal je weer langzaam en diep adem door je neus. Je balt weer je vuisten en laat die brul nog een keer horen!

Laat de kinderen nog een paar keer rustig in- en uitademen na de laatste brul, zodat hun lichaam weer tot rust kan komen.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt om negatieve gedachten en gevoelens kwijt te raken.

Activiteit: Raketlancering!

Situatie: Naast de stoel

Vraag de kinderen of ze genoeg ruimte hebben om hun armen te bewegen. Neem ze daarna mee door de volgende stappen.

Stap 1: Adem allemaal rustig in en houd je adem vast, terwijl ik aftel voor de raketlancering. Klaar?

Stap 2: Sta rechtop. Houd je handen gevouwen voor je borst. Maak je klaar voor de lancering.

Stap 3: Duw je handen tegen elkaar en haal diep adem, terwijl ik tot 5 tel. Als ik bij 5 ben, blaas je je adem uit, alsof de raket wordt gelanceerd. Je maakt met je handen een beweging van een opstijgende raket. Als je handen helemaal bovenaan zijn, spreid je ze en laat ze alle twee met een boog weer langs je lichaam landen.

Stap 4: 1-2-3-4-5, adem uit en stijg op, maak halve cirkels met je armen!

Stap 5: Haal diep adem en doe je handen weer voor je borst.

Herhaal de oefening een paar keer en nodig de kinderen uit hun armen zo ver mogelijk te strekken. Vraag ze na afloop wat er anders voelt in hun lichaam.

Bronnen: www.yokidoki.nl en www.kidsrelaxation.com

BIJLAGE 3

Bevorderen van de zelfregulatie: hulpmiddelen voor in de klas

- Schommelstoelen
- Elastieken aan de onderkant van de stoel (tussen de twee voorpoten)
- Verzwaarde vesten en dekens, drukvesten
- Kauwsieraden of kauwsleutelhangers ('chewies')
- Oefenballen
- Statafels
- Friemeldingen zoals bonenzakjes, balletjes, tangels
- Wii
- Theraband
- Visuele tijdsaanduiding (zandlopers et cetera)
- Fijne plek in de klas om tot rust te komen
- Muziek en ritme bij overgangsmomenten (muziek met hartslagverlagend effect)

Sites:

<http://www.zumarockers.com>: schommelstoelen voor in de klas

<http://www.sensomotorische-integratie.nl>: schommels, hangmatten, verzwaringsvesten, oefenballen, balkkussens, snoezelmateriaal

www.educadora.nl/shop/chewigem-bijtproducten: kauwsieraden

BIJLAGE 4

Verbeteren van de executieve functies: activiteiten voor in de klas

Voor alle activiteiten geldt dat je altijd creatief mag zijn in het aanpassen van de vorm om zo goed mogelijk aan te sluiten bij het ontwikkelingsniveau van het kind. Over het algemeen heeft een driejarige veel meer ondersteuning nodig bij deze activiteiten dan een vijfjarige. 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 waar het kind plezier aan beleeft. Let ook goed op wanneer het kind aangeeft dat het wil stoppen met de activiteit.

Bronnen:

- 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>
- Booth, P. & Jernberg, A. (2010). *Theraplay Gehechtheid tussen ouders en kinderen verstevigen door spel*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- Pensioen, A. & Brink, E. ten (2014). *Zelfregulatie. Diagnostiek en behandeling van executieve functies bij kinderen. Trainershandleiding*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Mondelinge informatie van medewerkers van het HKJ, Top Referent Trauma Centrum van Intermetzo.

ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 3 TOT 5 JAAR

Voorbeelden van verhalen en fantasiespel

Activiteit: Fantasiespel

Richt zich op: Cognitieve flexibiliteit

Stimuleer kinderen om fantasiespel te spelen. Door voor te lezen, uitstapjes te maken en het bekijken van films 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

Richt zich 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

Richt zich 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 ze 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.

Voorbeelden van bewegingsactiviteiten en muziek

Activiteit: **Klaspelletjes**

Richt zich 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 klaspelletjes complexer te maken, blijft het ook leuk om te doen. Bouw de moeilijkheidsgraad langzaam op.

Voorbeelden van fysieke en motorische activiteiten

Activiteit: **Schommelen**

Richt zich op: Motorische vaardigheden, evenwicht

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

Richt zich 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 evenwicht te houden, moeten kinderen gericht hun aandacht inzetten.

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

Richt zich 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**

Richt zich 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. Een variant is het spel 'Schipper mag ik overvaren?'

Activiteit: Bewegingsliedjes

Richt zich op: Motorische vaardigheden, aandacht

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

Activiteit: Rustig en snel dansen

Richt zich 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

Richt zich 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 hen 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**

Richt zich op: Aandacht

Start de dag met een ademhalingsoefening of 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**

Richt zich 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.

Activiteit: **Duplo en ander constructiespel**

Richt zich op: Aandacht, planningsvaardigheden

Laat het kind vertellen wat het 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**

Richt zich 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**

Richt zich 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 ze 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**

Richt zich 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 (het plot kan steeds veranderen) en hun impulsen onder controle houden (wachten tot ze aan de beurt zijn).

Voorbeelden van bewegingsactiviteiten en muziek

Activiteit: Bewegingsliedjes

Richt zich 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).

Activiteit: Magisch woord

Richt zich 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 dan 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 een lievelingsdier of lievelingssport vragen in plaats van een lievelingsgerecht.

Activiteit: Commando pinkelen

Richt zich 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

Richt zich 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

Richt zich op: Cognitieve flexibiliteit, planningsvaardigheden

Bij puzzelen – zowel bij legpuzzels als bij andere puzzelsetjes 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 hen die dan aan (bijvoorbeeld beginnen bij de hoeken en daarna alle zijkantjes).

Activiteit: Kaart- en bordspelletjes

Richt zich 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 ze 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.

Voorbeelden van creatieve activiteiten

Activiteit: Lego en ander constructiemateriaal

Richt zich op: Planvaardigheden

Laat kinderen iets bouwen van Lego of ander constructiemateriaal (zoals K'nex) aan de hand van een voorbeeld. 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

Richt zich 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

Richt zich 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**

Richt zich 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**

Richt zich 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.

Activiteit: **Koken**

Richt zich 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 vervolgens bij het volgen van hun plan. Kinderen leren hier vooral goed door plannen.

Voorbeelden van bewegingsactiviteiten en muziek

Activiteit: **Drummen, trommelen en klappen**

Richt zich 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 focussen en hun impulsen

beheersen. Naspelen van wisselende ritmes stimuleert ook het werkgeheugen en de cognitieve flexibiliteit.

Activiteit: Zingen

Richt zich 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 de refreinen, of canon zingen. De complexiteit van het (samen) zingen kan steeds verder worden opgevoerd.

Activiteit: Dansen

Richt zich op: Aandacht, zelfmonitoring en werkgeheugen

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

Activiteit: Muziekinstrument bespelen

Richt zich 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.

Voorbeelden van rustige activiteiten

Activiteit: Match- en sorteerspelletjes

Richt zich 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

Richt zich 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 de Rubikskubus en soortgelijke varianten op eendimensionale puzzels. Ook boekjes met ingewikkelde doolhoven vinden wat oudere kinderen vaak nog heel leuk. Deze spelletjes vragen om complexere planningsvaardigheden.

Activiteit: Computerspellen

Richt zich 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 om 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?