



Speel je vaardig

Zes spelletjes voor thuis om executieve functies te stimuleren

1. **PICTIONARY** Neem een woord in gedachten en maak hier een tekening bij op papier of whiteboard. Laat anderen om de beurt raden binnen de tijd wat je hebt getekend. Degene die het als eerst raad heeft een punt.

Vaardigheid:

- **Flexibiliteit** Ik kan makkelijk schakelen en/of accepteren als iets anders gaat dan gepland
- **Time management** Ik kan tijd inschatten en managen



2. **STOPDANS** Speel muziek af en laat de kinderen dansen. Als de muziek stopt moeten iedereen volledig stil staan. Er is veel zelfbeheersing voor nodig om te stoppen met dansen op een nummer waar je zin in hebt! Het kan leuk zijn om kinderen de rol te laten nemen om ook andere gezinsleden te laten bevriezen.

Vaardigheid:

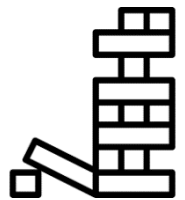
- **Reactie inhibitie** Ik denk na voordat ik iets doe/ Ik kan impulsen onderdrukken
- **Volgehouden aandacht** Ik kan enige tijd mijn aandacht bij één taak houden



3. **JENGA** In dit spel trekken kinderen voorzichtig blokken uit een toren. Ze moeten plannen en voorzichtig zijn, zodat zij niet degene zijn die ervoor zorgt dat de toren omvalt. Dit is een leuk spel omdat iedereen graag ziet dat torens soms worden neergehaald.

Vaardigheid:

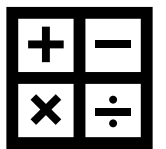
- **Flexibiliteit** Ik kan het makkelijk accepteren als iets anders gaat dan gepland
- **Emotieregulatie** Ik weet wat ik moet doen om niet boos/verdrietig te worden



4. **SUDOKU** Het is een wiskundig puzzelspel waarmee kinderen kritische denkvaardigheden kunnen gebruiken. Elk raster heeft de nummers 1-9. Elke rij en kolom moet tot 9 afzonderlijk worden opgeteld, dus de nummers moeten correct worden gerangschikt.

Vaardigheid

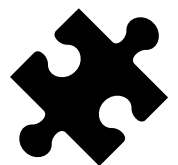
- **Werkgeheugen** Ik kan informatie vasthouden terwijl ik er iets mee doe
- **Volgehouden aandacht** Ik kan enige tijd mijn aandacht bij één taak houden



5. **PUZZELN** Puzzels vereisen focus en concentratie en het gebruik van werkgeheugen om stukjes te zoeken die bij elkaar passen.

Vaardigheid:

- **Werkgeheugen** Ik kan informatie vasthouden terwijl ik er iets mee doe
- **Volgehouden aandacht** Ik kan enige tijd mijn aandacht bij één taak houden
- **Doelgericht gedrag** Ik kan doorzetten tot het doel bereikt is



6. **SCHAKEN** Een leuke manier voor je kind om te leren schaken is met Chessity. Dit is een online lesprogramma waarmee je kind spelenderwijs en stap voor stap helemaal zelfstandig leert schaken. Het programma past zich aan het niveau van je kind aan en is geschikt vanaf ongeveer 6 jaar. Schaken ook nog eens heel goed voor de ontwikkeling van het kindere brein. Het biedt veel uitdaging en op een andere manier dan bijvoorbeeld bij rekenen of taal. Hierdoor worden er allerlei extra verbindingen in de hersenen aangelegd.

Vaardigheid:

- **Metacognitie** Ik kan nadenken over/reflecteren op mijn eigen gedrag/handelen
- **Doelgericht gedrag** Ik kan doorzetten tot het doel bereikt is

