

PEG DAWSON EN RICHARD GUARE

SLIM MAAR...

HELP KINDEREN HUN TALENTEN BENUTTEN DOOR
HUN EXECUTIEVE FUNCTIES TE VERSTERKEN



HOGREFE



Slim maar ...

Help kinderen hun talenten
benutten door hun executieve
functies te versterken

Peg Dawson en Richard Guare

HOGREFE



Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Deel 1 Hoe het komt dat je slimme kind ongefocust is	
1 Hoe kan een slim kind zo ongefocust zijn?	21
2 De sterke en zwakke kanten van je kind bepalen	41
3 Het belang van je eigen zwakke en sterke executieve functies	63
4 Hoe je ervoor zorgt dat het kind bij de taak past	77
Deel 2 Hoe je kunt helpen	
5 Tien principes waarmee je de executieve functies van je kind kunt verbeteren	91
6 De omgeving aanpassen: antecedenten	103
7 Executieve functies aanleren: gedragsverandering	117
8 Je kind motiveren om executieve functies aan te leren en te gebruiken: consequenties	139
Deel 3 Aan de slag	
9 Een eerste opzet	151
10 Kant-en-klare plannen om je kind te helpen dagelijkse activiteiten te voltooien	163
11 Respons-inhibitie opbouwen	211
12 Het werkgeheugen versterken	223
13 De emotieregulatie verbeteren	233

14	Volgehouden aandacht versterken	243
15	Taakinitiatie aanleren	251
16	Planning/prioritisering stimuleren	261
17	Organisatievaardigheden bevorderen	269
18	Timemanagement verbeteren	279
19	Flexibiliteit aanmoedigen	287
20	Doelgericht gedrag versterken	297
21	Metacognitie opbouwen	305
22	Als wat je doet niet genoeg is	315
23	Samenwerken met de school van je kind	323
24	Wat staat ons nog te wachten?	327
	 Tot besluit	 333
	 Literatuur	 335

Voorwoord

Jesse (10) moet vanmiddag op tijd op zijn voetbaltraining zijn. Daar is hij al heel vaak zelf naartoe geweest, hij weet hoe dat moet. Maar vandaag gaat het net een beetje anders dan anders. Hij vertrekt niet van huis maar van een vriendje en hij moet eerst nog langs de orthodontist. Dat vereist een aanpassing aan de gewone situatie. Jesse moet een *plan maken* om op tijd op voetbal te zijn, en zich ook houden aan dat plan, anders komt hij niet op tijd.

Niet alle kinderen kunnen dat *plannen* even goed, en vooral jonge kinderen zijn er nog niet zo sterk in. Maar naarmate ze ouder worden kunnen ze het wel steeds beter. Toch zal het de ouders en leerkrachten van vele kinderen maar al te bekend voorkomen dat dit lang niet altijd goed gaat. Hun kinderen of leerlingen hebben problemen met bijvoorbeeld het indelen van huiswerk, of het stoppen met spelen (en het speelgoed opruimen!), maar ook met het verwerken van teleurstelling als het voorgestelde plan even niet doorgaat of verandert (we gaan niet naar buiten want het regent). En dat terwijl ze eigenlijk toch best slim zijn!

Mijn eigen onderzoek en dat van anderen toont meer en meer aan dat deze problemen te maken hebben met 'executieve functies'. Executieve functies maken het mogelijk om je gedrag goed te organiseren, zodat je uiteindelijk toch op tijd op voetbal komt, het lukt om net niet dat ene proefwerk over het hoofd te zien, of niet te gaan huilen als het speeltuinplan niet doorgaat. Bij executieve functies gaat het onder andere om strategisch te kunnen denken, rationele beslissingen te nemen, het kunnen evalueren van feedback, het kunnen beheersen van emoties en impulsen en het kunnen focussen op belangrijke zaken.

In het boek *Slim maar ...* hebben Peg Dawson en Richard Guare het bestaande onderzoek vertaald in praktische en overzichtelijke strategieën. *Slim maar ...* is daarmee het eerste Nederlandstalige boek dat zinvolle handvatten geeft om kinderen te leren hun gedrag te organiseren. Aan de hand van zeer praktische oefeningen en handige tips kunnen kinderen leren om hun executieve functies te verbeteren en op die manier zonder al te veel problemen om te gaan met de kansen en uitdagingen die het dagelijks leven ons geeft. Dit boek is een aanrader voor ouders, leerkrachten, hulpverleners en onderzoekers!

Amsterdam, 3 maart 2009

Dr. Mariëtte Huizinga
Universitair docent
Universiteit van Amsterdam
Programmagroep Ontwikkelingspsychologie

Inleiding

Niets is zo frustrerend als te moeten toezien hoe je veelbelovende zoon of dochter worstelt met de gewone dagelijkse taken. Klasgenootjes doen trouw hun huiswerk, raken hun wiskundeboek niet kwijt en hebben hun wiskundeopdrachten af voor ze naar bed gaan. Waarom lukt jouw dochter dat niet? Als je er samen met haar naar kijkt, wordt al snel duidelijk dat ze de opdrachten heus wel begrijpt en de wiskundeleraar bevestigt dat ook. De meeste kleuters blijven rustig tien minuten zitten tijdens het kringgesprek, zonder de boel te verstoren. Hoe komt het dat jouw zoon, die al lang kan lezen, nog geen tien seconden stil kan zitten? Jouw achtjarige ruimt zonder morren zijn kamer op, maar je twaalfjarige kan geen karweitje uitvoeren zonder dat er oorlog uitbreekt. De kinderen van je vriendin vergeten nooit hun verzuimbrieftjes af te geven, raken hun dure jas niet kwijt en verliezen nooit hun zelfbeheersing. Waarom die van jou dan wel?

Je weet dat je zoon of dochter slim en gevoelig genoeg is. Toch zeggen leraren, je vrienden, misschien je eigen ouders en vooral ook een zeurend stemmetje in je hoofd dat er iets aan de hand is met je kind. Je hebt al van alles geprobeerd: smeken, schreeuwen, vleien, omkopen, uitleggen, misschien zelfs dreigen en straffen. Maar niets kan je kind ertoe zetten om te doen wat er van hem verwacht wordt of om zijn zelfbeheersing te bewaren en zich te gedragen.

Dat komt waarschijnlijk doordat het je kind aan *vaardigheden* ontbreekt. Je kunt kinderen niet zover krijgen om vaardigheden te gebruiken die ze niet hebben, net zo min als een grote beloning je zover krijgt om een helling van de hoogste categorie af te skiën als je niet eens de oefenweide af kunt dalen zonder brokken te maken. Je kind wil misschien wel en zou het ook

moeten kunnen, maar weet gewoon niet hoe het moet. Wetenschappers die de ontwikkeling van kinderen en de rol van de hersenen onderzoeken, hebben ontdekt dat kinderen die slim maar ongefocust zijn, gewoonweg niet over bepaalde *executieve functies* beschikken. Dat zijn de basisvaardigheden die ze nodig hebben om taken *uit te voeren*: organiseren, plannen, starten, op koers blijven, hun impulsen beheersen, emoties reguleren, zich aanpassen en zich herstellen. Het is zo'n beetje alles wat een kind nodig heeft om aan de eisen te kunnen voldoen die op school, thuis en onder vrienden aan hem worden gesteld. Sommige kinderen ontbreekt het aan bepaalde executieve functies of lopen achter in hun ontwikkeling daarvan.

Gelukkig kun je veel doen om je kind te helpen. Dit boek laat je zien hoe je de dagelijkse ervaringen van je vier- tot veertienjarige kind zodanig kunt inrichten dat het de executieve functies kan ontwikkelen die het weer op het goede spoor brengen. De fundamenteën voor de ontwikkeling van deze vaardigheden worden nog voor de geboorte in de hersenen gelegd en het is niet mogelijk om dit biologische vermogen te beïnvloeden. Neurowetenschappers weten echter dat de vaardigheden zelf zich gedurende de eerste twee decennia van ons leven geleidelijk aan ontwikkelen. Daardoor krijg je gedurende de kindertijd uitgebreid de gelegenheid om deze executieve functies bij je zoon of dochter te stimuleren.

Aan de hand van de strategieën die dit boek je leert, kun je je kind helpen allerlei vaardigheden te leren: van haar kamer opruimen, huiswerk maken, op haar beurt wachten, omgaan met teleurstelling, zich aanpassen aan onverwachte veranderingen, omgaan met nieuwe sociale situaties, tot instructies en regels volgen, zakgeld sparen en nog veel meer. Je kunt je zoon of dochter helpen het hoofd te bieden aan de duizenden kleine en grote eisen die deel uitmaken van het leven van een kind. Je zult een goede wending kunnen geven aan zorgwekkende ontwikkelingen, bijvoorbeeld als je kind achterop raakt op school of vrienden kwijtraakt, of als het contact met leeftijdgenootjes steeds moeizamer verloopt.

We hebben gezien dat de methoden die we in dit boek beschrijven bij duizenden kinderen hebben geholpen, op school en thuis in hun gezin. Om ze goed toe te passen zul je tijd moeten vrijmaken en over enige vasthoudendheid moeten beschikken, maar geen van de methoden is moeilijk aan te leren of toe te passen. Aan sommige zul je zelfs plezier beleven. Het is hoe dan ook duidelijk dat deze alternatieven veel leuker zijn dan voortdurend maar toezicht houden, zeuren of eindeloze onderhandelingen voeren.

Wat kan dit boek voor jou en je ongefocuste kind betekenen?

Op een bepaald moment gedurende hun leven en in zekere mate worstelen alle kinderen wel eens met plannen, zich beheersen en met anderen omgaan. In elk gezin wordt wel eens ruzie gemaakt over kamers opruimen. En geen enkele dertienjarige maakt elke dag netjes en op tijd zijn huiswerk. Maar er zijn kinderen die voortdurend toezicht lijken te vragen en alsmaar hulp nodig schijnen te hebben, ook als leeftijdgenootjes al lang en breed weten hoe ze bepaalde taken moeten uitvoeren. Je vraagt je misschien af wanneer je eens wat meer rust krijgt, zoals andere ouders. Wanneer hoef je je kind niet meer voortdurend te herinneren aan bepaalde taken? Wanneer leert je kind eens zelf rustig te worden, zonder dat het jou daarbij nodig heeft? Wanneer breekt het moment aan dat je de regie eindelijk aan je kind kunt overlaten?

Deze mijlpalen konden wel eens heel lang op zich laten wachten als je er eenvoudigweg van uitgaat dat je kind een laatbloeier is. Jij zit te wachten en ondertussen raakt het zelfvertrouwen van je kind misschien ernstig beschadigd, terwijl jouw frustraties en zorgen alleen maar toenemen. Als het je kind aan executieve functies ontbreekt, is het dus veel verstandiger om het te helpen de achterstand in te lopen. Onlangs is vastgesteld dat executieve functies de basis vormen die alle kinderen nodig hebben om aan de eisen van de kindertijd te voldoen. Deze vaardigheden, waarvan de basis in de hersenen ligt, worden belangrijker naarmate het kind opgroeit en de ouderlijke adviezen en begeleiding geleidelijk afnemen. Uiteindelijk zijn ze van essentieel belang voor een geslaagd volwassen leven. Als je er nu in slaagt om de executieve functies van je kind te stimuleren, zul je het een hoop ellende en problemen kunnen besparen.

Als je vijfjarige zoon achterloopt in de ontwikkeling van executieve functies, kan het gebeuren dat hij slecht tegen zijn verlies kan of al te losse handjes heeft, of steeds meer speelkameraadjes hem de rug toekeren. Als je negenjarige dochter haar huiswerk niet kan plannen, zal het haar misschien niet lukken om de langetermijnopdrachten af te maken die ze krijgt. Als je dertienjarige zoon zijn impulsen niet kan beheersen, zal hij zijn kleine zusje misschien wel in de steek laten om een eind te gaan fietsen met zijn vriendjes, alleen maar omdat jij er niet bent om hem eraan te herinneren dat hij op haar zou passen. Let je dochter wel voldoende op het verkeer als ze met haar vriendinnen op de scooter door de stad rijdt? Gaat je zoon wel

naar zijn bijlessen of blijft hij achter de spelcomputer hangen? Beschikt je zoon over de organisationele vaardigheden om een zomerbaantje te behouden en kan hij zich in dat baantje voldoende beheersen tegenover een lastige klant? Gaat je dochter het huis uit zodra ze volwassen is of zal ze nooit ‘uitvliegen’? Om kort te gaan: slaagt je zoon of dochter erin om voor zichzelf een zelfstandig leven op te bouwen?

De kans daarop neemt enorm toe als je nu al begint om je kind te helpen tot nu toe slecht ontwikkelde of zwakke executieve functies op te bouwen. Dat is een van de redenen waarom we ons concentreren op kinderen van de voorschoolse tot en met de basisschoolleeftijd: als je nu iets doet aan de executieve functies van je kind, zul je een stevige basis leggen voor haar latere sociale leven en academische ontwikkeling. Dankzij jouw inspanningen kan ze zich dan later beter beheersen, kan ze weloverwogen beslissingen nemen en slaagt ze erin allerlei problemen op te lossen. Veel van wat we bij basisschoolleerlingen beschrijven, werkt misschien ook bij je zoon of dochter die op de middelbare school zit, maar omdat er op de middelbare school andere eisen worden gesteld en dus ook een beroep wordt gedaan op andere executieve functies dan bij jongere kinderen, gaan we hier nu niet dieper in op oudere kinderen.

Over dit boek

Dankzij ons werk met andere kinderen – en omdat we onze eigen kinderen hebben zien opgroeien – hebben we ondervonden dat kinderen kunnen worstelen met problemen met hun executieve functies. Wat je daaraan kunt doen, hangt niet alleen af van hun leeftijd en ontwikkelingsniveau, maar ook van jouw eigen sterke en zwakke kanten, en van de aard van de problemen. Als je erin slaagt om het juiste gedrag aan te pakken en de geschikteste strategie toe te passen, zul je je kind op een positieve manier langdurig zijn executieve functies kunnen laten ontwikkelen. Deel 1 van dit boek helpt je om uit te zoeken waar je kind de meeste problemen mee heeft en hoe je hem het beste kunt helpen om zijn executieve functies te vergroten.

Hoofdstuk 1 tot en met 4 geven een overzicht van de executieve functies, hoe deze zich ontwikkelen, hoe ze tot uiting komen in dagelijkse ontwikkelingstaken en hoe jij en de omgeving kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van krachtige executieve functies. Onderzoekers hebben executieve functies op allerlei manieren gecategoriseerd en benoemd, maar ze zijn het

erover eens dat het om de volgende cognitieve processen gaat: 1) activiteiten plannen en aansturen, waaronder beginnen en doorzetten, 2) gedrag reguleren – om impulsen af te remmen, de juiste keuzes te maken, van tactiek te veranderen als wat je doet niet werkt, en emoties en gedrag te reguleren om langetermijndoelen te kunnen nastreven. Als je de werking van de hersenen beschouwt als input en output organiseren, zijn de executieve functies betrokken bij de outputfuncties. Dat wil zeggen: ze helpen ons om op grond van alle gegevens die de hersenen hebben verzameld via onze zintuigen, spieren, zenuwuiteinden, enzovoort, een geschikte reactie te bepalen.

In hoofdstuk 1 leer je niet alleen meer over de specifieke executieve functies, maar ook over de ontwikkeling van de hersenen en meer in het bijzonder over de manier waarop de executieve functies zich bij kinderen vanaf de geboorte ontwikkelen. Daardoor krijg je een idee van de verstrekende invloed van de executieve functies en waarom problemen en achterstanden het kind op talloze manieren kunnen beperken.

Om te kunnen bepalen hoe sterk of zwak de executieve functies van jouw kind zijn, zul je natuurlijk moeten weten wanneer de verschillende vaardigheden zich gewoonlijk ontwikkelen – net zoals je weet wanneer motorische vaardigheden als zitten, staan en lopen zich bij een baby en peuter ontwikkelen. De meeste ouders hebben intuïtief wel enig idee hoe de ontwikkeling van executieve functies verloopt. Wij en de leraren van onze kinderen passen onze verwachtingen op een natuurlijke wijze aan aan de ontwikkelingscapaciteiten van elk kind, ook al benoemen we de verschillende mijlpalen misschien niet bewust als het verwerven van de verschillende executieve functies. In hoofdstuk 2 vind je een beschrijving van het verloop van deze ontwikkeling en een overzicht van de algemene ontwikkelingsstadien waarvoor de executieve functies in de verschillende ontwikkelingsstadia nodig zijn. We laten ook zien dat sterke en zwakke executieve functies de neiging hebben om zich via bepaalde patronen te ontwikkelen, hoewel de vaardigheden bij sommige mensen beter ontwikkeld zijn dan bij andere. Aan de hand van een aantal korte tests kun je je een beeld vormen van de sterke en zwakke kanten van de executieve functies van je kind. Aan de hand daarvan kun je bepalen welke interventies nodig zijn. Deze interventies worden in deel 2 en 3 beschreven.

Zoals we eerder opmerkten, wordt het biologisch vermogen om executieve functies te ontwikkelen al vastgelegd voordat het kind geboren is. Of het kind erin slaagt om deze tot volle wasdom te laten komen hangt in be-

langrijke mate af van de omgeving. Jij, als ouder, maakt een bijzonder groot deel uit van de omgeving van je kind. Dat wil niet zeggen dat jij als enige verantwoordelijke bent voor zwak ontwikkelde executieve functies, maar als je weet wat de sterke en zwakke kanten van je eigen executieve functies zijn, kun je de executieve functies bij je kind nog beter helpen ontwikkelen. Je zult ook beter conflicten weten te vermijden die kunnen zijn ontstaan door bepaalde verschillen of overeenkomsten tussen jullie.

Stel dat je kind slecht kan organiseren en dat jij daar ook niet goed in bent. Dan is het niet alleen moeilijk om je kind organisationele vaardigheden aan te leren, maar zullen de conflicten over jullie gebrek aan organisatie exponentieel toenemen. Gewapend met kennis over jullie overeenkomsten kun je misschien een soort kameraadschap ontwikkelen met je kind, omdat jullie beide behoefte hebben aan dit soort vaardigheden. Als je er samen aan werkt, is dat waarschijnlijk minder schadelijk voor het zelfvertrouwen van je kind en zal de samenwerking verbeteren.

Of stel je voor dat jullie sterk van elkaar verschillen: het besef dat jij heel erg georganiseerd bent en je kind heel chaotisch is, kan ertoe leiden dat je heel geduldig met hem bent, zodat je hem kunt helpen de vaardigheid te versterken waarin je zelf zo sterk bent. Je weet immers dat hij je niet boos wil maken, maar dat hij gewoon minder goed is in bepaalde executieve functies. Met behulp van hoofdstuk 3 kun je achterhalen wat de sterke en zwakke kanten van jouw eigen executieve functies zijn en hoe je deze kennis kunt gebruiken om je kind te helpen.

De verschillen tussen jou en je kind zijn niet de enige verschillen waar je je bewust van moet zijn. Het is ook belangrijk om te kijken naar de overeenkomsten en verschillen met de omgeving. Als je eenmaal bent begonnen de executieve functies van je kind te verbeteren, zul je inzien dat je bij een zwakke executieve functie altijd eerst moet proberen de omgeving te veranderen. Dat kun je natuurlijk niet blijven doen – een belangrijk doel van dit boek is te laten zien dat dat ook niet hoeft –, maar het is wel wat ouders in verschillende mate gedurende de jeugd en adolescentie van hun kinderen doen. We stoppen afdekplaatjes in stopcontacten om te voorkomen dat rondkruipende baby's hun vingers erin steken; als een peuter voor de eerste keer bij een vriendje gaat spelen, zijn er altijd ouders of verzorgers bij om op de kinderen te letten; we staan niet toe dat kinderen te lang achter hun spelcomputer of internet blijven hangen, zodat ze voldoende tijd hebben om hun huiswerk te maken. In hoofdstuk 4 laten we zien hoe je de omgeving

kunt aanpassen om deze in overeenstemming te brengen met de executieve functies van je kind en wat je allemaal kunt doen tot het moment dat je kind jouw regie niet meer nodig heeft.

Als je eenmaal weet wat de zwakke en sterke kanten van je kind zijn en inzicht hebt gekregen in de overeenkomsten en verschillen tussen hem en jou en tussen hem en zijn omgeving, kun je aan de slag om de executieve functies te verbeteren. Wij denken dat onze ingrepen effectief zijn omdat 1) ze worden toegepast in de natuurlijke omgeving van het kind en 2) omdat je uit verschillende benaderingen kunt kiezen. Daardoor kun je je inspanningen helemaal toesnijden op jouw kind, dat je zo goed kent. En je kunt op plan B overstappen als plan A niet helemaal geslaagd is.

Het eerste hoofdstuk in deel 2 (hoofdstuk 5) beschrijft enkele uitgangspunten om te bepalen welke tactiek het geschiktst is voor een bepaalde probleemtaak of voor een specifieke executieve functie waaraan je kind behoefte heeft. Drie van deze uitgangspunten brengen structuur aan in je inspanningen en worden achtereenvolgens in de drie volgende hoofdstukken (hoofdstuk 6 tot en met 8) beschreven: 1) pas de omgeving aan om ervoor te zorgen dat deze zo goed mogelijk bij je kind past; 2) leer je kind de taken te doen waarvoor executieve functies nodig zijn, of 3) motiveer je kind om de executieve functies te gebruiken waarover het al beschikt. Zoals je zult zien raden we voor een goed resultaat aan om een combinatie van deze drie uitgangspunten toepassen. Hoofdstuk 9 beschrijft hoe je dat het beste kunt doen. Ondertussen kun je uitzoeken of je de technieken of spelletjes wilt gebruiken die we in deel 2 beschrijven om de executieve functies van je kind te versterken.

Je zult ook vervelende probleemsituaties willen aanpakken of bepaalde executieve functies willen versterken die je kind op allerlei gebieden problemen bezorgen. Hoofdstuk 10 beschrijft leerprocedures gericht op de problemen die veel worden gerapporteerd door de ouders van de kinderen die we in onze praktijk zien. Deze procedures en scripts helpen je kind om de dagelijkse activiteiten met minder moeite en verwarring uit te voeren, of het nu gaat om naar bed gaan, omgaan met veranderingen in routines of een lange-termijnproject voltooien op school. Veel ouders vinden het gemakkelijk om met deze procedures te beginnen, omdat ze zich richten op taken die dagelijks tot conflicten leiden en omdat we je alle benodigde stappen en instrumenten aanreiken. Misschien is dit ook voor jou wel de beste manier om te beginnen de executieve functies op te bouwen, omdat deze vaak het snelst

tot zichtbare resultaten leidt. Ook ouders moeten namelijk gemotiveerd worden en niets is wat dat betreft beter dan een succesje. Deze procedures laten je zien hoe je de dagelijkse activiteiten kunt aanpassen aan de leeftijd van je kind. Ze maken ook duidelijk welke executieve functies nodig zijn om die taken uit te voeren. Als je erachterkomt dat jouw kind deze vaardigheden nodig heeft bij de taken die het de meeste problemen geven, kun je je in deze vaardigheden verdiepen aan de hand van de corresponderende hoofdstukken.

De hoofdstukken 11 tot en met 21 gaan achtereenvolgens op elke executieve functie in. We beschrijven hoe de betreffende vaardigheid zich gewoonlijk ontwikkelt en geven je een schaal waarmee je eenvoudig kunt vaststellen of je kind op de goede weg is of achterligt in zijn ontwikkeling van vaardigheden. Als je denkt dat de ontwikkeling van zijn vaardigheden op schema ligt, maar wel een zetje in de goede richting kan gebruiken, verwijzen we je naar de algemene richtlijnen. Als je er echter achterkomt dat de problemen ernstiger van aard zijn, kun je je eigen interventie samenstellen. Deze kun je baseren op de modellen die we gebruiken bij een aantal wat intensievere interventies die we hebben ontwikkeld voor de probleemgebieden die het vaakst in onze klinische praktijk voorkomen. Deze interventies omvatten elementen van de drie methoden die we in deel 2 beschrijven.

We vertrouwen erop dat je op basis van de gepresenteerde keuzes zult ontdekken hoe je zwakke executieve functies bij je kind wilt gaan stimuleren en versterken. De wereld is echter niet volmaakt en daarom is het niet onwaarschijnlijk dat je af en toe vastloopt. Daarom doen we je in hoofdstuk 22 enkele oplossingen voor dat soort momenten aan de hand, onder andere in de vorm van vragen die je je kunt stellen over de interventies die je hebt geprobeerd en richtlijnen om te bepalen hoe en wanneer je professionele hulp zoekt.

Als ouder kun je je kind helpen leren hoe het sterke executieve functies kan inzetten om zijn huiswerk af te maken en goede studiegewoonten aan te leren. Je kunt je kind echter niet volgen als hij het klaslokaal inloopt. De meeste ongefocuste kinderen komen zowel op school als thuis problemen tegen. Misschien hebben de eerste onderwijzers van je kind je er al attent op gemaakt dat bepaalde executieve functies niet voldoende ontwikkeld zijn. Hoofdstuk 24 beschrijft hoe je met onderwijzers kunt samenwerken om er zeker van te zijn dat je kind de noodzakelijke hulp en ondersteuning krijgt, zowel op school als thuis. Zo krijg je suggesties om conflicten met onderwij-

zers te vermijden of om extra steun aan te vragen, zoals remedial teaching of aangepast onderwijs.

De vaardigheden die je kind met jouw hulp opbouwt, moeten het helpen om op school beter te presteren. Maar wat gebeurt er na de basisschool? Voor ongefocuste pubers vormen de middelbare school en wat daarop volgt grote uitdagingen, die vaak nog indrukwekkender en angstwekkender zijn dan toen het kind jonger was en je je meer richtte op de positieve kanten van zijn toenemende zelfstandigheid. Het laatste hoofdstuk van dit boek laat zien hoe je je kind kunt voorbereiden op de latere levensstadia.

We beseffen dat het soms heel beangstigend kan zijn om te bedenken wat er allemaal kan gebeuren als je kind volwassen wordt. Wij hebben beiden slapeloze nachten gehad toen onze oudste zoons in de laatste klas van de basisschool zaten en we ons afvroegen of ze het wel zouden redden op de middelbare school, laat staan daarna. We hebben dit boek ook geschreven om je ervan te verzekeren dat je kinderen echt zullen leren om het helemaal zelf te doen. Onze kinderen hebben het geleerd en die van jou zullen het ook leren. Aan dit boek liggen jaren van klinische en ouderlijke ervaring ten grondslag. We hopen dat je er iets aan hebt, in welke levensfase je kind zich ook bevindt.

EEN REVOLUTIONAIR BOEK OM KINDEREN HET BESTE UIT ZICHZELF TE LATEN HALEN!

Er is niets frustrerender dan slimme, getalenteerde kinderen steeds weer te zien worstelen met simpele taken als huiswerk, opruimen of aankleden. Of met het omgaan met teleurstelling of boosheid. Recent onderzoek laat zien dat deze kinderen tekortschieten in executieve functies.

Executieve functies maken het mogelijk om rationele beslissingen te nemen, impulsen onder controle te houden en te kunnen focussen op wat belangrijk is. Verminderde executieve functies leiden tot problemen met doelgericht gedrag. Dat komt voor bij kinderen met ADHD, autisme, leerstoornissen en niet-aangeboren hersenafwijkingen.

In *Slim maar ...* hebben Peg Dawson en Richard Guare baanbrekend onderzoek vertaald naar uiterst praktische adviezen en tips. Met behulp van werkbladen, vragenlijsten en uitgebreide leeftijdsgebonden informatie kunnen ouders en professionals voor elk kind een specifiek en effectief actieplan opstellen.

- Herken de sterke en zwakke punten bij kinderen
- Gebruik activiteiten en spelletjes om specifieke vaardigheden te trainen
- Oefen dagelijkse routines zoals aankleden, huiswerk maken, naar bed gaan
- Leer kinderen strategieën om beter met andere kinderen om te gaan
- Help kinderen zich minder angstig en meer zelfverzekerd te voelen

Dit briljante boek is verreweg het beste dat ik over dit onderwerp heb gelezen.

Russell A. Barkley, auteur van *Diagnose ADHD*

PEG DAWSON is psycholoog aan het Center for Learning and Attention Disorders in Portsmouth, New Hampshire. RICHARD GUARE is neuropsycholoog en directeur van dit Center. Beiden hebben meer dan 30 jaar ervaring met het werken met kinderen met aandachtstekort-, leerstoornissen en gedragsproblemen.

ISBN 978 90 79729 10 4



9 789079 729104

WWW.HOGREFE.NL

HOGREFE

