

ONTDEK JE BREINKRACHTEN MET EFFI EN FURON



Inhoud

Voor de voorlezer	5
Startkracht – Opruimen	7
Tijdkracht – Een drukke dag	11
Aandachtkracht – De spreekbeurt	15
Plan- & Regelkracht – Jarig	19
Onthoud- & Doekracht – Logeren	23
Gevoelskracht – Op zoek	27
Doorzetkracht – Turnkampioen	31
Buigkracht – Een kaartenhuis	35
Stopkracht – Stop	39
Spiegelkracht – Zomerfeest	43
Toelichting	
● Startkracht	49
● Tijdkracht	49
● Aandachtkracht	50
● Plan- & Regelkracht	50
● Onthoud- & Doekracht	51
● Gevoelskracht	51
● Doorzetkracht	52
● Buigkracht	52
● Stopkracht	53
● Spiegelkracht	53
Meer doen met Breinkrachten	55

Voor de voorlezer

In dit boek maak je kennis met de Breinhelden Effi en Furon. Zij belanden in alledaagse situaties waarin ze hun **executieve functies** ofwel **Breinkrachten** moeten inzetten. Ieder verhaal licht een Breinkracht toe. In totaal zijn er tien Breinkrachten. Breinkracht is de noemer waarmee we executieve functies aanduiden op een manier die kinderen aanspreekt.

Wat zijn executieve functies?

Executieve functies zijn de regelfuncties van ons brein. Het zijn de functies die we dagelijks nodig hebben om ons gedrag te sturen en taken uit te voeren (executief betekent: uitvoerend). Het gaat dan om vaardigheden als plannen, organiseren, timemanagement en je aandacht bij een taak houden. Maar ook je emoties reguleren, kunnen doorzetten en flexibel denken zijn executieve functies. Belangrijke vaardigheden dus om goed te ontwikkelen!

Breinkracht kun je oefenen

Iedereen bezit Breinkrachten. Soms is de ene Breinkracht bij een kind sterker ontwikkeld dan de andere. Dat mag! Breinkrachten ontwikkelen zich totdat je volwassen bent.

Je kunt de Breinkrachten wel versterken door er bewust aandacht aan te besteden. Net zoals je spierkracht toeneemt als je oefent, zo kun je ook je Breinkrachten ontwikkelen door te oefenen. Dit kan op alle leeftijden: ons brein heeft het vermogen om steeds nieuwe verbindingen aan te leggen. Wat iemand kan en niet kan, staat dus niet bij voorbaat vast.

Je kunt het vergelijken met leren fietsen. Sommige kinderen hebben dat heel snel onder de knie, anderen doen er langer over en moeten meer oefenen. Maar uiteindelijk leren de meeste kinderen fietsen! Als je leert fietsen, maakt je brein een verbinding tussen bepaalde hersencellen. Eerst is die verbinding nog niet zo sterk, denk aan een hobbelig bospaadje. Hoe vaker je oefent, hoe sterker die verbinding wordt, tot het uiteindelijk een gladde snelweg is. En dan gaat fietsen haast vanzelf. ☺

In gesprek

Op een soortgelijke manier kunnen kinderen ook hun Breinkrachten ontwikkelen. Dat begint met bewustwording: wat zijn mijn Breinkrachten en wanneer kan ik ze gebruiken? Daartoe biedt dit boek een mooie ingang. De verhalen vormen een aanleiding om in gesprek te gaan.

Aandachtkracht





De spreekbeurt

“En nu ben ik aan de beurt!” roept Effi. Effi en Furon oefenen hun spreekbeurt. Furon mocht beginnen, maar nu is het zijn beurt om naar Effi te luisteren. En dan moet hij er ook nog drie vragen over stellen. Dat is hoe ze het hebben afgesproken. Maar nu hij op een stoel aan haar bureau zit, zou hij willen dat die afspraak nooit gemaakt was. Furon vindt dat luisteren maar niks. “Je moet wel luisteren, Furon,” broemt Effi ongeduldig, “anders stop ik ermee.”

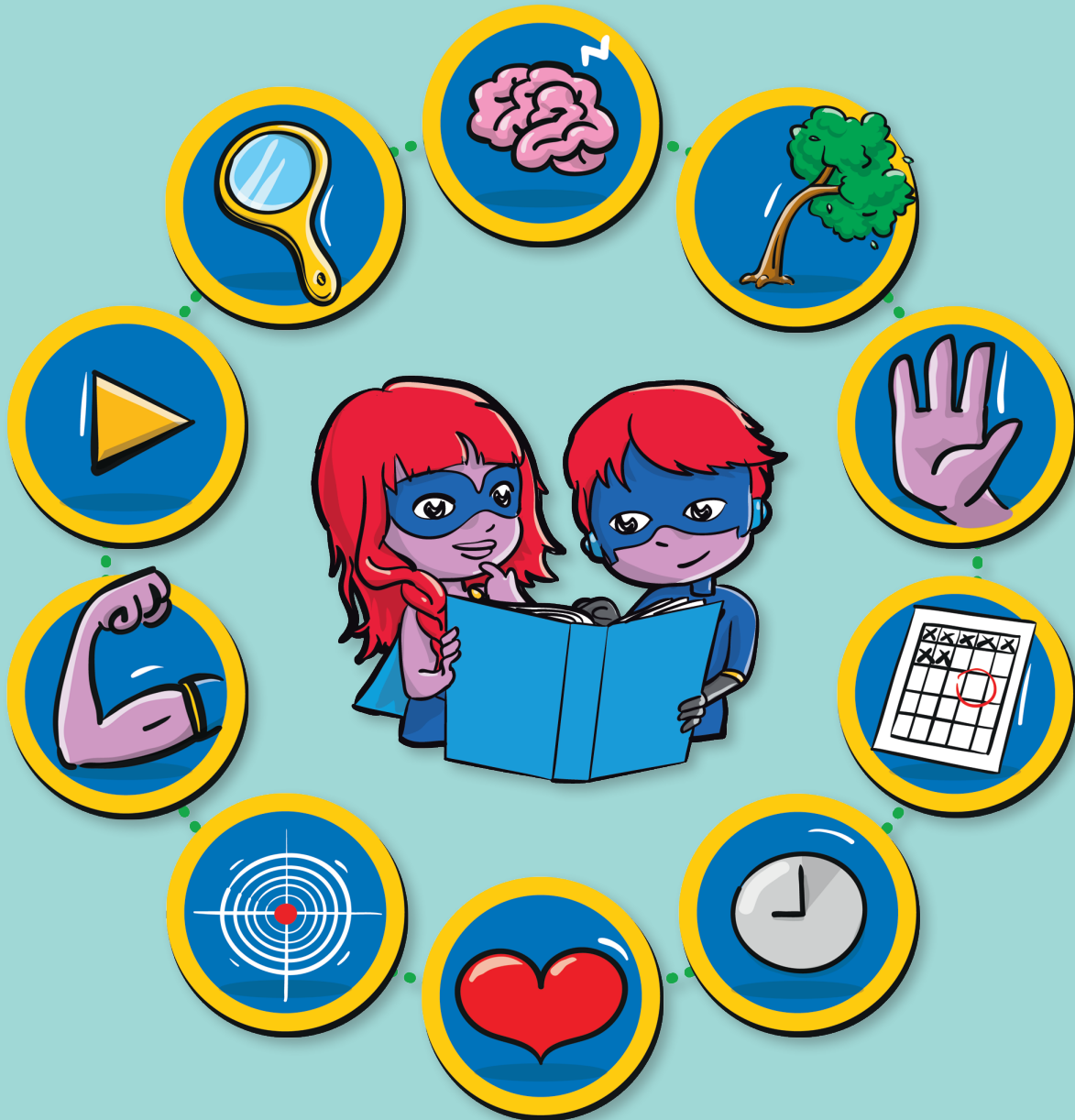
Furon zit onderuitgezakt op de stoel van Effi. Hij kijkt rond in haar kamer, waar van alles te zien is. Op de kaart van Nederland die met drie plakbandjes aan de muur is geplakt, probeert hij te ontdekken waar Amsterdam ligt, maar de kaart hangt net te ver weg. “Furon, luister je wel?” Furon schrikt op van de harde stem en probeert te bedenken wat Effi als laatste heeft gezegd. Hij weet het niet. Het is ook zo moeilijk om lang te luisteren, terwijl hij eigenlijk naar buiten wil. En dan is het ook nog eens heel moeilijk wat Effi allemaal vertelt. “Mannetjesleeuwen kun je herkennen ...”, gaat Effi verder. Furon hoort al niet meer wat Effi zegt. In gedachten staat hij met zijn voetbal op het veldje achter Effi’s huis. Effi vindt het niet leuk meer. “Ik ben al vijf minuten aan het vertellen, maar je hebt nog niets opgeschreven”, zegt ze boos. “Zo lukt het nooit! Dit moet anders.”

Ze vliegt haar kamer uit, de trap af en komt even later hijgend weer binnengerend met een kookwekker in haar ene hand en een kladblok in haar andere. “Hier”, zegt ze. En ze duwt het kladblok en de wekker in Furons handen. Furon weet niet wat hij ermee moet en kijkt naar Effi die klaar gaat staan om haar spreekbeurt opnieuw te doen. “Ziezo,” zegt ze, “als de wekker gaat, schrijf je een vraag op, oké?”

Furon heeft de wekker inmiddels voor zijn neus op het bureau gezet. Hij zoekt tussen alle stiften en elastiekjes naar een pen in Effi’s la. “Kan ik beginnen?” vraagt Effi met haar spiekbriefje in haar hand. Furon drukt op het knopje. “Twee minuten”, staat er op de timer. Effi begint. Furon doet zijn best naar haar te luisteren, maar ook dit keer is het lastig om niet naar de



Toelichting



Aandachtkracht



- **Gebaar:** Maak met je hand een kokertje en kijk daar doorheen.
- **Spreek:** ‘Houd je aandacht erbij!’

Wat is Aandachtkracht?

Het is niet altijd makkelijk om je aandacht erbij te houden. Bijvoorbeeld als je luistert naar een spreker, of als je huiswerk moet maken. Op die momenten heb je je Aandachtkracht nodig!

Aandachtkracht helpt je om je aandacht bij je taak te houden: niet heel even, maar wat langer. Ook als er dingen gebeuren die jou proberen af te leiden, zoals de hond die blaft, vrienden die buiten spelen of een geluidje van je telefoon.

Als je met je hand een kokertje maakt alsof het een verrekijker is en daar doorheen kijkt, kun je scherp naar iets blijven kijken, zonder dat je afgeleid wordt door de dingen die eromheen gebeuren. Dat noemen we focus. Aandachtkracht zorgt voor focus.

Plan- & Regelkracht



- **Gebaar:** Geef met je hand van boven naar beneden de stappen aan: 1-2-3-4-5...
- **Spreek:** ‘Ik weet welke stappen ik zet en wat ik daarvoor nodig heb.’

Wat is Plan- & Regelkracht?

Heb je ook weleens een geweldig plan, net als Effi? Wat ga je dan doen om het voor elkaar te krijgen? Wat heb je nodig? En hoe ga je het aanpakken?

Om een plan ook echt uit te voeren, heb je Plan- & Regelkracht nodig. Plan & Regelkracht zet je in om een plan te maken, het plan uit te werken en vervolgens alles te regelen wat je nodig hebt. Plan- & Regelkracht helpt je om te bedenken: wat is het belangrijkste? Wat ga ik eerst regelen? Wat kan ik nu al doen? En wie kan me helpen?