

EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN ONTGRENDELD

DE SLEUTEL TOT SUCCES VOOR JE KIND!



►► Mijn mama is juf

INHOUD

- 03** Welkom
- 04** Wat is het verschil tussen functies en vaardigheden?
- 06** Waarom zijn executieve vaardigheden belangrijk?
- 08** Zwakke executieve vaardigheden
- 10** Overzicht van de executieve vaardigheden
- 11** Wat jij als ouder kunt betekenen
- 12** Waar heeft jouw kind het moeilijk mee?
- 13** Quiz: executieve vaardigheden
- 17** En wat nu?
- 18** Extra en bronnen
- 19** Bedankt

WELKOM

Welkom bij "Executieve vaardigheden ontgrendeld: De sleutel tot succes voor je kind"! Ik ben Tess, leraar, praktijkgericht orthopedagoog, onderwijswetenschapper, mama van drie geweldige kinderen én ervaringsdeskundige als het gaat om AD(H)D.

Zelf heb ik ADHD, en mijn dochter ook. Dus geloof me: we weten hier thuis hoe uitdagend dingen als plannen, concentreren of starten met een taak kunnen zijn. Met een flinke dosis humor, geduld en vallen-en-opstaan leren we elke dag bij.

Als ouder wil je dat je kind zich goed voelt op school, vrienden kan maken, en met vertrouwen in het leven staat. Maar het kan soms aanvoelen alsof je niet goed weet waar je moet beginnen, zeker als je kind worstelt met dingen die voor anderen vanzelf lijken te gaan.

Dat is precies waarom ik dit e-book heb gemaakt.

Executieve functies zijn de mentale processen in het brein die je kind helpen om te plannen, zich te concentreren, emoties te reguleren, en door te zetten bij moeilijke taken. Wanneer deze functies goed samenwerken, zie je dat in het gedrag van je kind: dat noemen we executieve vaardigheden. Bijvoorbeeld: op tijd starten met huiswerk, spullen bijhouden of frustraties leren hanteren.

In dit e-book focussen we vooral op die vaardigheden: het concrete gedrag dat je kunt observeren én ondersteunen.

In dit e-book leg ik je uit wat die vaardigheden precies zijn, hoe je herkent welke nog niet goed ontwikkeld zijn, en, het allerbelangrijkste, hoe je ze als ouder op een warme, haalbare manier kunt ondersteunen. Je krijgt uitleg, herkenbare voorbeelden, een quiz en concrete tips en oefeningen die je samen met je kind kunt doen.

Dus zet je even neer met een kop koffie of thee, adem diep in...
En laten we samen de sleutel tot het succes van jouw kind ontgrendelen.



Groetjes Tess

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EXECUTIEVE FUNCTIES EN VAARDIGHEDEN?

Hoe het brein denkt... en wat je kind ermee doet.

Executieve functies en vaardigheden: het lijken bijna dezelfde woorden, maar ze betekenen niet exact hetzelfde. Toch worden ze vaak door elkaar gebruikt. Daarom leg ik hier even helder uit wat het verschil is.

Executieve functies: wat er in het brein gebeurt

Executieve functies zijn de mentale processen die in het brein plaatsvinden. Ze situeren zich vooral in de prefrontale cortex. Ze helpen je kind om onder andere:

- zijn aandacht erbij te houden
- impulsen te remmen
- overzicht te bewaren
- emoties te beheersen
- én flexibel om te gaan met veranderingen

Deze functies zijn als het 'controlecentrum' van het brein. Ze sturen het gedrag aan, een beetje zoals een dirigent een orkest leidt. Ze ontwikkelen zich geleidelijk en zijn pas rond het 25ste levensjaar echt uitgerijpt.

In onderzoek worden AD(H)D en ASS (autismespectrumstoornis) gelinkt aan zwakke executieve functies, zoals problemen met werkgeheugen, inhibitie (remmen van impulsen) en volgehouden aandacht (Barkley, 1997).

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EXECUTIEVE FUNCTIES EN EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN?

Executieve vaardigheden: wat je kind laat zien

Executieve vaardigheden zijn de zichtbare gedragingen die voortkomen uit die functies. Ze zijn het zichtbare resultaat van de processen die in het brein plaatsvinden.

- een planning kunnen maken voor huiswerk
- spullen kunnen terugvinden
- op tijd aan een taak beginnen
- niet uitbarsten als iets tegenzit

Deze vaardigheden kun je leren en oefenen.

Met de juiste ondersteuning en wat oefening kunnen kinderen hierin groeien, ook als sommige functies in het brein nog volop in ontwikkeling zijn.

Stel je voor dat je leert lopen. Dat is niet iets dat je in één keer onder de knie krijgt. Het begint met kruipen, dan opstaan, vallen, en weer opstaan. Bij elke stap leer je iets nieuws, zelfs van de valpartijen. Uiteindelijk leer je lopen door deze verschillende processen te doorlopen en door veel te oefenen.

Net als leren lopen, worden executieve vaardigheden niet volledig ontwikkeld bij de geboorte. Kinderen ontwikkelen deze vaardigheden door ervaringen op te doen in het leven, tijdens hun schooltijd en door ondersteuning van ouders, leerkrachten en hun omgeving. De eisen in het onderwijs zijn afgestemd op de voortgang van deze ontwikkeling. Sommige vaardigheden ontwikkelen zich sneller dan andere, en bij sommige kinderen verloopt de ontwikkeling wat moeizamer. Maar maak je geen zorgen, alle kinderen kunnen baat hebben bij gerichte oefening, stimulatie en ondersteuning van hun executieve vaardigheden.

Dus, terwijl je kind leert en groeit, zullen ze door vallen en opstaan hun executieve vaardigheden verbeteren, net zoals ze hebben geleerd te lopen. Elke ervaring, zelfs de uitdagende, draagt bij aan hun ontwikkeling en helpt hen om beter voorbereid te zijn op toekomstige taken en uitdagingen. Executieve vaardigheden ontwikkelen zich dus niet alleen vanzelf via rijping van de hersenen, maar vooral ook door oefening, begeleiding en dagelijkse ervaringen.

WAAROM ZIJN EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN BELANGRIJK?



De sleutel tot leren, leven en zelfvertrouwen

Executieve functies zijn de motor.

Executieve vaardigheden zijn de rijstijl.

Als de motor nog sputtert of wat trager is (zoals bij ADHD of bij jonge kinderen), kan je kind alsnog leren rijden, maar het heeft dan wat meer steun, structuur en oefening nodig.

Omdat die rijstijl zo belangrijk is voor hoe je kind functioneert, focussen we in dit e-book op de vaardigheden. Dat zijn de dingen die je als ouder dagelijks ziet, en waar je concreet mee aan de slag kunt.

Executieve vaardigheden zijn de geheime superkrachten van je kind! Ze helpen om het hoofd koel te houden in drukke klaslokalen, om huiswerk niet te vergeten, om ruzies op te lossen en om trots te zijn op eigen prestaties.

Ze zijn niet alleen belangrijk voor succes op school, maar ook voor het dagelijkse leven. Met sterke executieve vaardigheden kunnen kinderen beter leren, zich organiseren en omgaan met schoolse uitdagingen. Kinderen met sterke executieve vaardigheden kunnen doelen stellen, hun impulsen beheersen en flexibel reageren op veranderingen.

Onderzoek toont aan dat goed ontwikkelde executieve vaardigheden samenhangen met betere schoolprestaties, minder gedragsproblemen en een positiever zelfbeeld (Guare et al., 2012).

En het mooie is: je kunt deze vaardigheden als ouder mee ondersteunen. Door eenvoudige aanpassingen in de manier waarop je helpt, structuur biedt of samen oefent.

WAAROM ZIJN EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN BELANGRIJK?

Wat zie je in de praktijk?

Executieve vaardigheden klinken misschien als iets uit een psychologieles, maar je merkt ze elke dag aan hoe je kind zijn spullen bijhoudt, reageert in de klas, met vriendjes omgaat of zijn frustraties reguleert.

Hieronder zie je duidelijk het verschil tussen wat er gebeurt als het goed gaat en als het moeilijk loopt.

Als het goed gaat:

School: Hajar kan haar huiswerk plannen en op tijd afmaken, waardoor ze goede cijfers haalt en zich zelfverzekerd voelt in de klas.

Sociaal: Tim kan zijn frustraties beheersen en speelt goed samen met zijn vriendjes, wat resulteert in sterke vriendschappen en een gevoel van erbij horen.

Zelfbeeld: Lia stelt realistische doelen voor zichzelf en voelt zich trots en tevreden wanneer ze deze bereikt, wat haar zelfvertrouwen versterkt.

Als het niet goed gaat:

School: Mark heeft moeite om huiswerk te plannen en te maken, wat leidt tot gemiste deadlines en lage cijfers, waardoor hij zich gestrest en gefrustreerd voelt.

Sociaal: Sophia raakt snel boos en geïrriteerd tijdens het spelen, wat leidt tot ruzies met haar vriendjes en moeite om vriendschappen te behouden.

Zelfbeeld: Alex stelt onrealistische doelen en raakt ontmoedigd wanneer hij deze niet bereikt, wat zijn zelfvertrouwen en zelfbeeld schaadt.

Executieve vaardigheden beïnvloeden véél meer dan alleen cijfers op een rapport. Ze spelen een rol in hoe je kind zichzelf ziet, hoe het omgaat met anderen, en hoe het met stress of fouten leert omgaan.

Het goede nieuws?

Deze vaardigheden zijn te leren en te versterken.

En jij, als ouder, kunt daar een grote rol in spelen... op een warme, haalbare manier.

In het volgende hoofdstuk kijken we wat er aan de hand kan zijn als bepaalde vaardigheden wat zwakker ontwikkeld zijn en hoe je dat herkent.

ZWAKKE EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN

Wanneer het niet vanzelf gaat...

Niet elk kind is van nature georganiseerd, gefocust of goed in het starten van een taak. Sommige kinderen hebben het extra moeilijk met plannen, instructies onthouden of zich beheersen. Dat komt doordat de onderliggende executieve functies nog niet goed ontwikkeld zijn of tijdelijk overbelast zijn.

Zwakke executieve functies zijn geen diagnose, maar een beschrijving van wat lastig loopt in het brein. Zie het als een dashboard vol controlelampjes, die aangeven waar het misgaat. Er zijn allerlei redenen waarom die lampjes kunnen branden en dat maakt zwakke executieve functies meer een symptoom dan een ziekte op zich.

De vaardigheden die je dan ziet (of mist) in gedrag, zoals niet starten met huiswerk, spullen vergeten of snel gefrustreerd raken zijn het gevolg van die onderliggende functies.

Waarom werkt het soms moeilijker?

Er zijn veel factoren die executieve functies kunnen beïnvloeden:

- Aangeboren verschillen: sommige kinderen hebben van nature sterkere functies dan anderen.
- Omgevingsinvloeden: stress thuis, slaapgebrek, spanning op school... het kan allemaal impact hebben.
- Gezondheid en emotioneel welzijn: als je niet goed in je vel zit, raakt je brein sneller overbelast.

Elk brein werkt anders. De ene persoon is super gestructureerd, de ander leeft meer in het moment. Beide zijn waardevol... het is geen goed of fout, maar eerder wat heeft jouw kind nodig om tot zijn recht te komen?



ZWAKKE EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN

De invloed van ontwikkelingsstoornissen (en bijzondere profielen)

Bij sommige kinderen zijn de uitdagingen wat groter. Ontwikkelingsstoornissen zoals ADHD, ASS of leerstoornissen maken de “weg” voor executieve functies hobbeliger. Maar ook kinderen met een hoog cognitief potentieel kunnen worstelen met deze vaardigheden.

AD(H)D

Kinderen met ADHD hebben vaak moeite met aandachtsregulatie, impulsbeheersing en taakvolharding. Daardoor raken functies zoals inhibitie, werkgeheugen en taakinitiatie sneller uit balans. Wat je dan ziet in gedrag: uitstelgedrag, chaos, driftbuien, spullen vergeten...

ASS (autismespectrumstoornissen)

Hier ligt de uitdaging vaak bij flexibiliteit, planningsvermogen en emotieregulatie.

Sociale situaties kunnen veel energie kosten, waardoor andere functies minder goed werken.

Ook het schakelen tussen taken of omgaan met onverwachte veranderingen vraagt veel van hun brein.

Leerstoornissen (zoals dyslexie, dyscalculie)

Hoewel deze kinderen intelligent zijn, ervaren ze moeilijkheden bij specifieke schooltaken.

Die frustratie en overbelasting kunnen hun executieve functies onder druk zetten.

Stel je voor: een puzzel maken zonder het voorbeeldplaatje, dat vraagt veel meer inzet en energie.

Hoogbegaafdheid

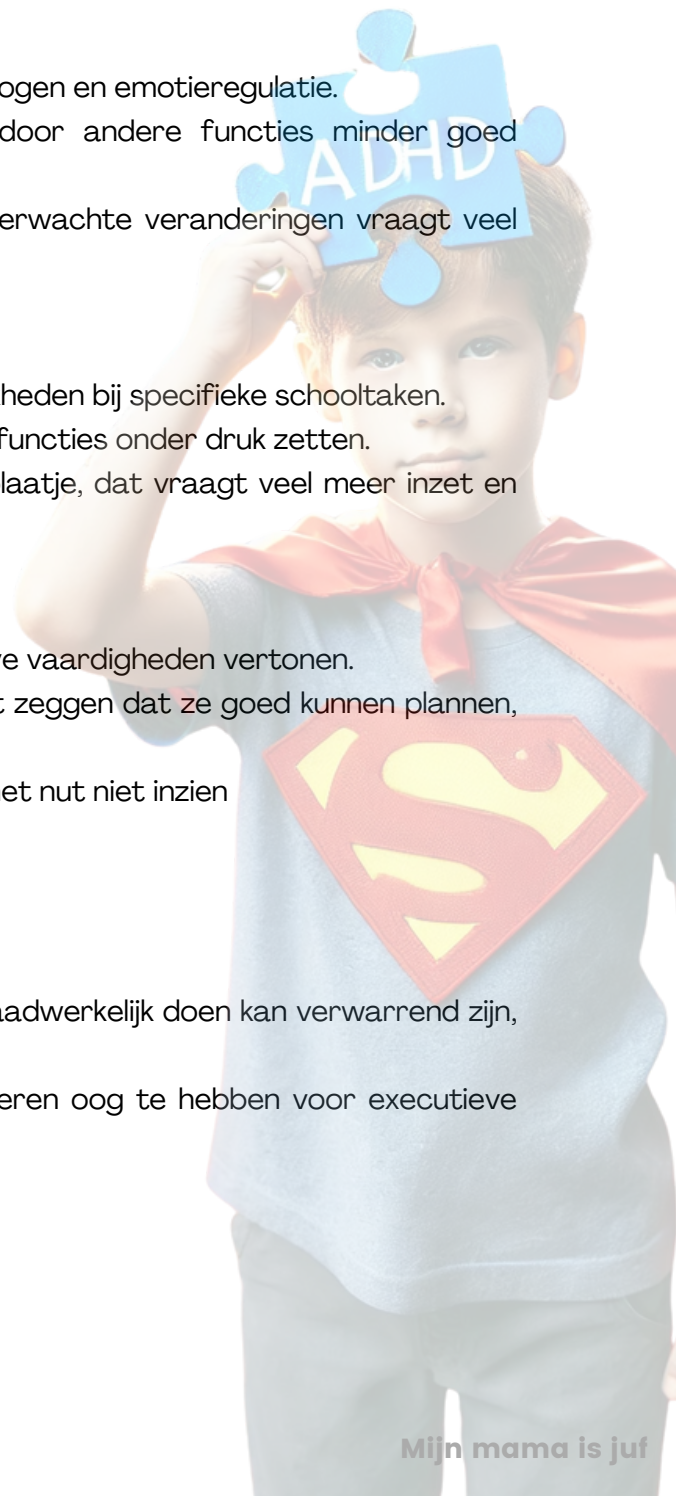
Ook (hoog)begaafde kinderen kunnen zwakke executieve vaardigheden vertonen.

Ze denken snel, creatief en abstract, maar dat wil niet zeggen dat ze goed kunnen plannen, structureren of doorzetten. Integendeel:

- Ze stellen taken uit omdat ze zich snel vervelen of het nut niet inzien
- Ze raken gefrustreerd als iets niet direct lukt
- Ze worstelen met perfectionisme of faalangst
- Ze lijken chaotisch, ondanks hun hoge denkniveau

De kloof tussen wat ze denken te kunnen en wat ze daadwerkelijk doen kan verwarrend zijn, zowel voor ouders als leerkrachten.

Net daarom is het zo belangrijk om ook bij deze kinderen oog te hebben voor executieve vaardigheden.



OVERZICHT VAN EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN

Executieve vaardigheden zijn de zichtbare gedragingen die je kind helpen om doelgericht te werken, flexibel te blijven en met focus aan taken te beginnen. Ze hangen nauw samen met processen in het brein maar zijn zichtbaar in wat je kind doet.

Hieronder vind je een overzicht van belangrijke vaardigheden die kinderen nodig hebben om tot leren te komen en zelfstandig te functioneren. Sommige vaardigheden overlappen en werken samen. Elk kind ontwikkelt deze op zijn eigen tempo.

Plannen en organiseren

Het kunnen ordenen van gedachten, taken, spel en opbergruimtes.

Werkgeheugen

Informatie onthouden bij uit te voeren taken.

Timemanagement

Omgaan met de tijd.

Metacognitie

Kritisch naar je eigen prestaties kijken en je werk evalueren en bijsturen.

Responsinhibitie / impulscontrole

Nadenken voor je iets doet

Emotieregulatie

Emoties onder controle houden en over je gevoelens na te denken.

Volgehouden aandacht

Aandacht erbij houden, ondanks afleiding.

Taakinitiatie

Beginnen met een taak

Doelgericht gedrag

Doelen stellen en daaraan werken, zonder afgeleid te worden.

Flexibiliteit

Om kunnen gaan met veranderingen en tegenslag.

WAT JIJ ALS OUDER KUNT BETEKENEN

Executieve vaardigheden ontwikkelen zich niet vanzelf. Ze groeien door rijping van de hersenen én door oefening in het dagelijks leven. En net daar speel jij als ouder een sleutelrol.

Dat betekent niet dat jij alles moet oplossen of voortdurend structuur moet aanbrengen. Maar wél dat je met kleine aanpassingen in je aanpak het verschil kunt maken.

Waarom jouw rol zo waardevol is

Kinderen leren deze vaardigheden niet uit een boek, maar door herhaling, feedback, voorspelbaarheid en steun. En wie zit het dichtst bij die dagelijkse oefenmomenten? Jij. Jouw aanmoediging, structuur en voorbeeldgedrag zijn geen “hulpmiddelen”. Ze zijn dé ontwikkelkansen.

Wat helpt echt?

De band tussen jou en je kind is super belangrijk voor hun ontwikkeling. Een warme en liefdevolle omgeving helpt je kind om te gaan met stress en geeft ze de kans om te ontdekken en te leren.

- Geef structuur zonder te controleren: Een vast ochtendritueel, een checklist op de kast, samen een stappenplan maken. Dat geeft rust en overzicht.
- Wees geduldig als het fout loopt: Executieve vaardigheden ontwikkelen zich traag. Fouten zijn geen falen, maar oefenkansen.
- Focus op proces in plaats van resultaat: “Wat goed dat je eraan begonnen bent!” doet meer dan “Heb je het af?”
- Help je kind nadenken over denken: Stel vragen zoals: “Wat is je plan?” of “Wat zou je de volgende keer anders doen?”
- Herhaal en modelleer:
Laat zien hoe jij plant, hoe jij jezelf helpt herinneren, hoe jij omgaat met frustratie. Kinderen leren meer van jouw voorbeeld dan van uitleg.

En weet: je hoeft het niet perfect te doen

Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo.

En elke ouder twijfelt wel eens.

Maar als jij vandaag kiest om je kind met mildheid en richting te begeleiden, dan ben je al meer dan genoeg.



WAAR HEEFT JOUW KIND HET MOEILIK MEE?

Ontdek het met deze korte quiz:

Nu je weet wat executieve vaardigheden zijn en waarom ze belangrijk zijn, ben je misschien benieuwd:

“Welke van deze vaardigheden zijn bij mijn kind al sterk aanwezig?
En waar is er nog groeiruimte?”

Deze quiz helpt je om daar zicht op te krijgen. Beantwoord de vragen op basis van je observaties in het dagelijks leven. Er zijn geen juiste of foute antwoorden.

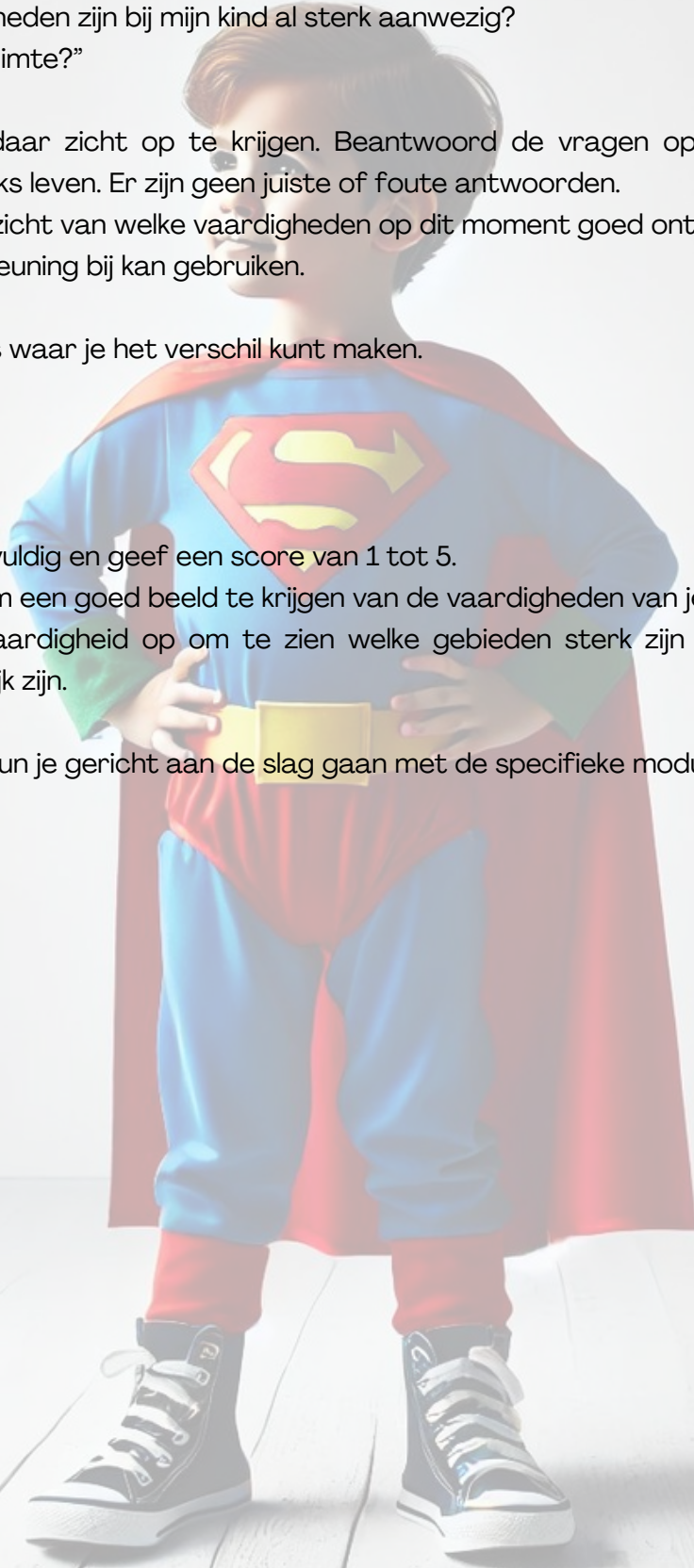
Je krijgt nadien een overzicht van welke vaardigheden op dit moment goed ontwikkeld zijn en waar je kind nog ondersteuning bij kan gebruiken.

Zo weet je straks precies waar je het verschil kunt maken.

Hoe werkt de quiz?

- Lees elke vraag zorgvuldig en geef een score van 1 tot 5.
- Beantwoord eerlijk om een goed beeld te krijgen van de vaardigheden van je kind.
- Tel de scores per vaardigheid op om te zien welke gebieden sterk zijn en waar nog verbeteringen mogelijk zijn.

Op basis van de scores kun je gericht aan de slag gaan met de specifieke modules die je kind het meeste nodig heeft.



EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN

Welke executieve vaardigheden heeft jouw kind nodig?

Lees elk item hieronder en beoordeel hoe goed het je kind beschrijft. Gebruik de onderstaande schaal om de score te bepalen. Tel vervolgens de scores per vaardigheid op. Gebruik de totaalscores om te bepalen welke executieve functies van je kind sterke punten (drie hoogste scores) en zwakke punten (drie laagste scores) zijn.

Schaal:

-  Totaal niet mee eens
-  Niet mee eens
-  Neutraal
-  Mee eens
-  Volledig mee eens

! Dit is géén diagnostisch instrument.
De quiz is bedoeld als eerste aanzet om je bewust te worden van sterktes en aandachtspunten.

PLANNEN EN ORGANISEREN

Mijn kind heeft moeite om zijn/haar slaapkamer netjes te houden.



Mijn kind vindt het moeilijk om een gemaakte planning te volgen.



Mijn kind weet niet hoe hij/zij een plan van aanpak moet bedenken voor huiswerk.



Totaalscore:

WERKGEHEUGEN

Mijn kind weet vaak niet meer waar hij/zij spullen gelegd heeft.



Mijn kind kan zich niet herinneren wat ik net heb gevraagd.



Mijn kind vergeet afspraken, zoals het meenemen van gymspullen naar school.



Totaalscore:

EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN

Welke executieve vaardigheden heeft jouw kind nodig?

TIMEMANAGEMENT

Mijn kind vindt het moeilijk om tijdig klaar te zijn om te vertrekken.



Mijn kind begint vaak te laat aan een taak en krijgt het daardoor niet op tijd af.



Mijn kind heeft moeite met inschatten hoeveel tijd het nodig heeft voor een taak.



Totaalscore:

METACOGNITIE

Mijn kind lijkt niet te leren uit zijn/haar fouten.



Mijn kind controleert werk niet op fouten.



Mijn kind denkt niet na over hoe hij/zij een taak moet aanpakken voordat hij/zij begint.



Totaalscore:

EMOTIEREGULATIE

Mijn kind raakt snel van streek als iets niet gaat zoals gepland.



Mijn kind herstelt langzaam van teleurstellingen of mislukkingen.



Mijn kind heeft moeite om kalm te blijven tijdens stressvolle situaties, zoals een moeilijk huiswerk.



Totaalscore:

EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN

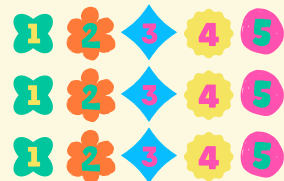
Welke executieve vaardigheden heeft jouw kind nodig?

INHIBITIE

Mijn kind heeft moeite met wachten op zijn/haar beurt tijdens een spelletje.

Mijn kind zegt dingen zonder erbij na te denken.

Mijn kind reageert vaak impulsief zonder na te denken over de gevolgen.



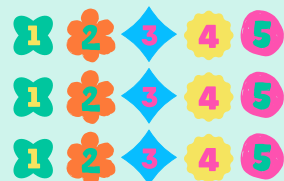
Totaalscore:

VOLGEHOUDEN AANDACHT

Mijn kind kan zich niet lang concentreren op een taak, zoals het maken van huiswerk.

Mijn kind geeft snel op als een taak moeilijk of saai is.

Mijn kind raakt snel afgeleid tijdens activiteiten die lang duren, zoals het lezen van een boek.



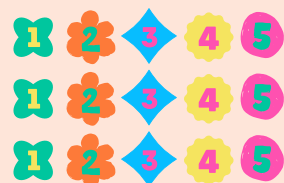
Totaalscore:

TAAKINITIATIE

Mijn kind vindt het moeilijk om te stoppen met een leuke activiteit om met een klusje of huiswerk te beginnen.

Mijn kind stelt het beginnen aan huiswerk of klusjes vaak uit.

Mijn kind weet niet hoe hij/zij moet beginnen met een taak zonder hulp.



Totaalscore:

EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN

Welke executieve vaardigheden heeft jouw kind nodig?

FLEXIBILITEIT

Mijn kind heeft moeite om zich aan te passen aan veranderingen in plannen, zoals een onverwachte wijziging in de dagindeling.



Mijn kind raakt gefrustreerd als dingen anders gaan dan verwacht en kan zich moeilijk herpakken.



Mijn kind vindt het lastig om alternatieve oplossingen te bedenken als iets niet werkt zoals gepland.



Totaalscore:

DOELGERICHT GEDRAG

Mijn kind geeft snel op als een taak moeilijk is en blijft niet doorzetten.



Mijn kind raakt gemakkelijk afgeleid en verliest het doel uit het oog.



Mijn kind heeft moeite met het stellen van duidelijke doelen voor zichzelf en leeft alleen in het hier en nu.



Totaalscore:

Tel de scores per vaardigheid op. Elke vaardigheid heeft een maximale score van 15 punten.

Aanbeveling:

- Voor vaardigheden met een score van 0-8 punten: blijf je kind aanmoedigen en ondersteunen om deze sterke punten te behouden.
- Voor vaardigheden met een score van 9-12 punten: kun je aanvullende tips en oefeningen toepassen om deze vaardigheden verder te versterken.
- Voor vaardigheden met een score van 13-15 punten: overweeg om deel te nemen aan het bijbehorende digitale traject op het einde van dit e-book voor gerichte ondersteuning en oefening.

EN WAT NU...

Je hoeft het niet alleen te doen

Je hebt dit e-book gelezen. Je hebt de quiz ingevuld.

Misschien herken je bepaalde vaardigheden waar je kind al sterk in is. En andere die nog moeizamer verlopen.

Dat is helemaal normaal. Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo.

De volgende stap?

👉 Gericht ondersteunen. Op maat van jouw kind. In kleine stapjes.

Hoe doen we dat?

Heb je de quiz ingevuld en herken je dat je kind op één of meerdere executieve vaardigheden nog groeikansen heeft? Dan is mijn nieuwe leeromgeving exact wat je zoekt.

In deze online omgeving vind je 10 korte modules met:

- eenvoudige uitleg in ouders-taal voor alle vaardigheden
- korte opdrachten en observatietips
- concrete zinnen en tools om thuis te gebruiken
- downloads, sjablonen en speelse werkvormen

Hoe werkt het praktisch?

1. Klik op de link in dit e-book
2. Je komt terecht op een veilige betaalpagina.
3. Betaal eenmalig voor toegang tot alle modules
4. Je hoeft dus niet per vaardigheid apart te betalen of in te schrijven.
5. Binnen de 24 uur word je toegevoegd aan de leeromgeving (via Teachable)
6. Je krijgt een persoonlijke e-mail met alle info om in te loggen.
7. Start wanneer jij wil, en volg je eigen tempo
8. Je kiest zelf met welke vaardigheid je begint — er is geen vaste volgorde.

👉 Dit platform is speciaal ontwikkeld voor ouders zoals jij. Geen overload aan theorie, maar haalbare stappen om je kind thuis gericht te ondersteunen — met kennis van zaken én veel mildheid.

Heb je vragen of loopt iets niet vlot? In de bevestigingsmail vind je ook hoe je contact kunt opnemen.



Meer info



EXTRA EN BRONNEN

Feedback en updates

Jouw feedback is erg waardevol voor ons! Laat ons weten wat je van het e-book en de daaropvolgende mails vindt en welke resultaten je boekt. Dit helpt ons om het materiaal continu te verbeteren en aan te passen aan de behoeften van ouders en kinderen.

Community

Sluit je aan bij onze online community op Instagram! Hier kun je ervaringen delen, vragen stellen en ondersteuning vinden van andere ouders die ook werken aan het versterken van de executieve vaardigheden van hun kinderen. Volg ons op [Instagram](#) en blijf op de hoogte van de nieuwste tips, activiteiten en updates.

Blog

Bezoek onze blog voor uitgebreide artikelen over executieve vaardigheden, opvoedingstips en succesverhalen van andere ouders. We delen regelmatig nieuwe content om je te helpen met praktische adviezen en inspirerende verhalen. Bekijk de blog op onze [website](#).

Bronnen

Cooper-Kahn, J., & Foster, M. (2013). *Een praktische gids voor leerkrachten: Executieve functies versterken op school* (5e druk). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

Guare, R., Dawson, P., & Guare, C. (2012). *Slim maar... Help adolescenten hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken* (2e druk). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

Thorell, L. B., & Wahlstedt, C. (2006). Executive functioning deficits in relation to symptoms of ADHD and/or ODD in preschool children. *Infant and Child Development*, 15(5), 503–518. <https://doi.org/10.1002/icd>.

Verschuieren, K., & Koomen, H. (2016). *Handboek: Diagnostiek in de leerlingbegeleiding: Kind en context* (6e druk). Antwerpen – Apeldoorn: Garant.

Foto's en afbeeldingen werden gegenereerd met AI.

BEDANKT

Bedankt aan alle lezers die dit boek hebben opgepakt en de tijd hebben genomen om zich te verdiepen in de executieve vaardigheden van hun kinderen. Jullie toewijding om het beste uit je kind te halen is bewonderenswaardig.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat onze kinderen de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben om hun volledige potentieel te bereiken.

Het mooiste wat je een kind kunt geven, is de kans om zichzelf te zijn en te groeien in zijn eigen tempo.



Contact

Tess Roggeman



@mijn_mama_is_juf



www.anteli.be



tess.roggeman@outlook.com