

## Coachen van kinderen en adolescenten met zwakke executieve functies

**Arja Kerpel**

Redactielid wij-leren.nl | Projectleider bij [Wij-spelen.nl](http://Wij-spelen.nl)



APA Geplaatst op 1 juni 2015



>> [Coachen van kinderen direct bestellen.](#)

Op tijd aan taken beginnen? Voor sommige kinderen is dat erg lastig. Concentreren is ook al zo moeilijk. En dingen onthouden is een drama. Hoe kan dat? Tegenvallende schoolprestaties worden bij veel kinderen veroorzaakt door zwakke executieve functies. Deze functies zorgen ervoor dat je rationele beslissingen neemt, impulsen beheerst en kunt focussen op wat belangrijk is.

In het boek 'Coachen van kinderen en adolescenten met zwakke executieve functies' beschrijven Peg Dawson en Richard Guare een coachingsmodel. Coaching is een middel om kinderen te helpen om hun executieve functies te versterken.

Het boek is als volgt opgebouwd:

- Deel 1: Theoretische en wetenschappelijke achtergrond
- Deel 2: Het coachingsmodel
- Deel 3: Speciale toepassingen

### Executieve functies

De auteurs onderscheiden **elf executieve functies**.

- Responsinhibitie: nadenken voordat je iets zegt of doet.
- Werkgeheugen: informatie in het geheugen vasthouden bij het uitvoeren van complexe taken.
- Emotieregulatie: emoties regelen om taken te voltooien en gedrag onder controle te houden.
- Volgehouden aandacht: aandacht blijven schenken aan een taak, ondanks afleiding, vermoeidheid of verveling.
- Taakinitiatie: op tijd en op een efficiënte manier aan een taak beginnen.
- Planning/prioritering: een plan maken om een doel te bereiken, en beslissen over wat belangrijk en niet belangrijk is.
- Organisatie: informatie en materialen organiseren.
- Timemanagement: tijd inschatten en verdelen.
- Doelgericht gedrag: doelen formuleren en realiseren.
- Flexibiliteit: plannen kunnen herzien en aanpassen bij tegenslag en nieuwe informatie.
- Metacognitie: een stapje terug doen om jezelf en de situatie te overzien en te evalueren.

### Coaching

Hoe kun je effectief coachen? Daar hebben de auteurs onderzoek naar gedaan. Ze behandelen een aantal effectieve interventies:

- Correspondence training. Laat leerlingen vooraf vertellen waar ze aan gaan werken. 'Zeggen en dan doen' is effectiever dan 'Doen en dan zeggen'. Als iemand zegt dat hij iets gaat doen, neemt de kans toe dat hij het echt gaat doen.
- Doelbepaling. Het stellen van doelen kan goede prestaties bevorderen, zo blijkt uit onderzoek. Specifieke doelen stellen is effectiever dan dat je zegt: 'Doe maar goed je best!'
- Zelfregulatie/zelfmanagement. Zelfmanagement zijn de strategieën die leerlingen gebruiken om hun gedrag te veranderen om gedragsmatige



32	add
47	adhd
40	autisme
58	concentratie
68	executieve functies
24	frontaalkwab
106	gedragsproblemen
65	metacognitie



of schoolse doelen te realiseren. Hierbij horen zelfmonitoring, zelfbeoordeling, zelfinstructie en zelfbekrachtiging.

### Wie heeft baat bij coaching?

Coaching kan worden toegepast bij leerlingen van alle niveaus – van basisschool tot de universiteit – om problemen met schoolprestaties en sociale vaardigheden aan te pakken. Coaching kan het beste worden ingezet bij leerlingen van de bovenbouw van het VO, maar het kan ook bij leerlingen in de onderbouw van het VO en de bovenbouw van het PO.

Coaching is het effectiefst bij leerlingen die gemiddeld of net onder het gemiddelde presteren. Coaching is een ideale interventie voor leerlingen die naast een gediagnosticeerde stoornis ook zwakke executieve functies hebben.

### Wat zijn kenmerken van een goede coach?

Een goede coach:

- Houdt van kinderen en kan goed met hen omgaan.
- Is empathisch en kan goed luisteren.
- Is betrouwbaar.
- Kan goed organiseren en plannen.
- Geeft les door het stellen van vragen en niet door het afsteken van een preek.
- Heeft een coachingstraining gehad.

### Het coachingsproces

Het proces van coaching gaat als volgt:

1. Stel vast of er behoefte is aan een coach.
2. Zorg voor bereidheid en instemming om mee te doen aan de coaching.
3. Vind een passende coach voor de leerling.
4. Bereid de eerste bijeenkomst met de coach voor.
5. Start met de dagelijkse coachingssessies.

Als de leerling de vaardigheden steeds beter gaat beheersen, neemt de behoefte aan coaching af. Je kunt minderen in:

- Het aantal sessies. Aan het begin zijn de sessies dagelijks, als het goed gaat kun je dit geleidelijk aan afbouwen tot eens in de maand.
- De afstand. Aan het begin kom je bij elkaar, als het goed gaat kun je ook via telefoon of e-mail contact hebben.

Hoe versterkt coaching het ontwikkelen van de executieve functies?

- Doelgericht gedrag. Dit is het hoofddoel van coaching: In de sessies leert de leerling om langetermijndoelen te stellen en te halen.
- Planning/prioritering. In de sessies bedenkt de leerling een plan om de doelen te halen.
- Metacognitie. In de sessies leert om te reflecteren.
- Timemanagement. Bij het plannen laat de coach inschatten hoeveel tijd nodig is voor elke taak.
- Organisatie. De coach kan het huiswerk van de leerling gebruiken om organisatorische vaardigheden aan te leren.
- Emotieregulatie. Bij het halen van doelen zijn er vaak obstakels. De coach leert de leerling omgaan met de frustraties die daardoor ontstaan.
- Flexibiliteit. De coach oefent – als een leerling hier niet sterk in is- hoe je omgaat met wijzigingen in de plannen.
- Taakinitiatie. De coach vraagt om precies aan te geven wanneer de leerling aan de taak begint.
- Volgehouden aandacht. De coach leert de leerlingen om zich aan de plannen te houden, zodat de taken helemaal afkomen.
- Werkgeheugen. Het maken van een dagelijks plan zet de leerling aan om alle dingen die ze moeten doen, te onthouden.
- Responsinhibitie. Door je aan een plan te houden, leren leerlingen de verleiding te weerstaan om impulsief iets leuks te gaan doen, wat niets met huiswerk te maken heeft.

### Coaching: wat moet je wel doen? En wat juist niet?

- Stel vragen. Niet de les lezen.
- Leef mee, wees invoelend. Help niet zonder dat de leerling iets hoeft te doen.
- Help leerlingen bij het oplossen van problemen, maar bied niet zelf de oplossing aan.
- Leg het verband uit tussen dagelijkse prestaties en langetermijndoelen, ga er niet vanuit dat leerlingen het verband zelf wel zien.
- Prijs specifiek gedrag, geef geen globale complimenten of kritiek.
- Geef eerlijke, feitelijke feedback, en overdrijf niet hoe goed de leerling het doet.
- Laat merken dat je gelooft dat de leerling in staat is om zijn doelen te halen. Uit geen twijfel zonder dat je een alternatief aanbiedt.
- Verwijs door als dat nodig is, ga niet zelf therapie geven.

### Coachingstechnieken voor gevorderden

In dit hoofdstuk beschrijven de auteurs vijf trainingsmodules voor de vaardigheden waarover een gevorderde coach moet beschikken. Welke vaardigheden heeft een gevorderde coach?

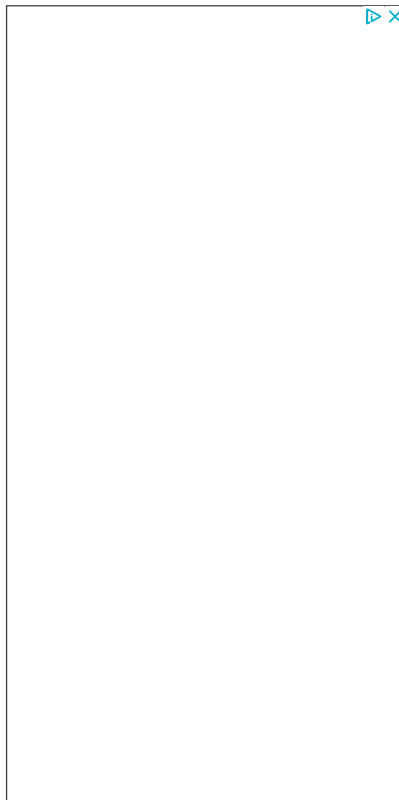
- Communicatievaardigheden.
- Goed ontwikkelde executieve functies.
- Adequaat kunnen registreren van de eigen affectiviteit

wij-leren.nl

Mis geen bijdragen!  
Schrijf in voor de  
maandelijke  
nieuwsbrief.



KENNISPLATFORM VOOR HET ONDERWIJS



**Marleen Legemaat**  
Redactielid bij Kennisplatform  
Wij-leren.nl

Ieder kind kansrijk!

**Trainingskaarten Effectieve  
Leerstrategieën - Praktisch  
hulpmiddel leren leren**

Arja Kerpel



**Wijzer in Executieve Functies  
- Handige kaartensets**

Arja Kerpel



- Adequaat kunnen registreren van de eigen ervaringen.
- Goede probleemoplossingsvaardigheden.
- Kennis van het (bijzonder) onderwijs.

### Communicatievaardigheden

Welke communicatievaardigheden gebruikt een coach meestal?

- Parafaseren. Je geeft de kern weer van wat iemand net gezegd heeft. Zo laat je zien dat je goed geluisterd hebt. Je controleert of je het goed gehoord hebt en de spreker begrijpt wat hij heeft gezegd.
- Actief luisteren. Zorgvuldig luisteren en bedachtzaam reageren.
- Stellen van open vragen. Coaches stellen zowel open als gesloten vragen, en weten wanneer ze welke vragen het beste kunnen gebruiken.
- Ondersteuning bieden. O.a. door het vergroten van belangstelling voor de taak, het vereenvoudigen van de taak, het verminderen van frustraties, het geven van feedback, etc.
- Duidelijke aanwijzingen geven. Soms geven coaches expliciete aanwijzingen om vaardigheden aan te leren.
- Effectieve complimenten geven. Geef een compliment onmiddellijk na het positieve gedrag. Geef specifieke complimenten.

### Hoe zet je een coachingsprogramma op voor scholen?

Als je op school een coachingsprogramma wilt opzetten, kan dat door deze stappen te volgen:

- Benader potentiële coaches.
- Train de coaches.
- Kijk welke leerlingen baat kunnen hebben bij coaching.
- Praat met de leerlingen en nodig hen uit om mee te doen.
- Breng de ouders op de hoogte.
- Breng de leerlingen in contact met geschikte coaches.
- Werk mee aan de sessie waarin de doelen worden vastgesteld, help bij het opstellen van een dagelijkse coachingsplanning.
- Informeer wekelijks bij elke coach hoe het gaat.
- Organiseer regelmatig sessies met alle coaches, waarin je cases bespreekt.
- Evalueer de effectiviteit van de coaching.

### Leerlingen als coach

Dit programma kun je ook uitvoeren met leerlingen als coaches. Kenmerken van leerlingen die geschikt zijn om coach te worden:

- Ze zijn bereid om te coachen en anderen te helpen bij het leren.
- Ze zijn empathisch.
- Ze hebben zelfvertrouwen zonder arrogant te zijn.
- Ze geven het goede voorbeeld en moedigen anderen aan.
- Ze beleven plezier aan de prestaties van anderen.
- Ze zijn in staat om anderen iets te leren door vragen te stellen, niet door opdrachten te geven.

Als leerlingcoaches hun medeleerling coachen bij het ontwikkelen van hun executieve functies, is het belangrijk om dat volgens deze stappen te doen:

- Bepaal welk gedrag moet worden geleerd.
- Formuleer een doel.
- Omschrijf de stappen die gezet moeten worden om het doel te bereiken.
- Maak een checklist aan de hand van deze stappen.
- Houd toezicht.
- Bekijk of het stappenplan succes heeft en pas het zo nodig aan.
- Bouw de supervisie geleidelijk af.

Executieve functies zijn niet alleen noodzakelijk voor schoolsucces, maar ook voor het ontwikkelen en onderhouden van sociale relaties. Kinderen die niet sterk zijn in responsinhibitie en emotieregulatie kunnen te maken krijgen met negatieve sociale interacties. Daarom is het goed om ook hierin te coachen. Leerlingcoaches zijn hiervoor heel geschikt, omdat ze vaak aanwezig zijn op het moment dat het mis gaat.

Het einddoel van coaching valt samen met het einddoel van onderwijs: leerlingen in staat stellen om onafhankelijk en zelfstandig te bereiken wat ze nodig hebben om goed te kunnen functioneren in de wereld buiten de school.

### Tot slot

Het boek *Coachen van kinderen en adolescenten met zwakke executieve functies* sluit af met praktijkoefeningen en 39 bijlages: planners, formulieren en tabellen. Erg praktisch! Het boek is evidence-based. Een sterk punt vind ik dat de auteurs de uitkomsten van het onderzoek vertalen naar praktische richtlijnen.

Het boek is geschreven op een behoorlijk hoog niveau. Omdat de auteurs hun tips vaak illustreren aan de hand van uitgewerkte dialogen, is het toch goed leesbaar.

Dit boek is erg geschikt voor het VO, maar ook coaches in het PO kunnen er hun voordeel mee doen.

### Bestellen

N.a.v. Peg Dawson en Richard Guare, *Coachen van kinderen en adolescenten met zwakke executieve functies*, Uitgeverij Hogrefe (2013), ISBN 978 90 79729 59 3, 288 blz. € 29,95