

Hoekenspel

Functie: reactie-inhibitie / impulsbeheersing

Werkvorm: bewegen

Doel: je aandacht richten op en luisteren naar een ander

Verdeel de ruimte in vier hoeken. Geef iedere hoek een nummer. Eén kind gaat in het midden van de kring zitten, met de handen voor de ogen. De andere kinderen kiezen een hoek en lopen hier zachtjes naar toe. Wanneer iedereen een hoek gekozen heeft, noemt het kind in het midden van de kring een hoek. De ogen zijn daarbij nog steeds gesloten. Alle kinderen die in die hoek staan, gaan terug op hun stoel zitten. Dit spel gaat door totdat er nog vier kinderen in het spel zijn. Deze vier kinderen moeten ieder een andere hoek kiezen, anders gaat het spel te lang door.

Variaties

- Duid de hoeken met kleuren of woorden aan.
- Zodra er acht spelers of minder zijn, kun je afspreken dat er in elke hoek maximaal twee kinderen mogen gaan staan.
- Je kunt het kind in het midden ook vragen om de luidste hoek te kiezen. Dit maakt het zachtjes lopen extra belangrijk.

MINUTEN EXECUTIEVE FUNCTIES

Jonge Kind

5



UITGEVERIJ
OMJS

www.uitgeverijomjs.nl

De volle ballon

Functie: emotieregulatie

Werkvorm: praten / praten over

Doel: strategieën beheersen om met emoties of spanning om te gaan

Neem een ballon. Laat de kinderen zeggen wat hen weleens verdrietig of boos maakt en blaas de ballon daarbij steeds een beetje verder op.

Laat daarna de ballon leeglopen als symbool van opluchting na het praten. Bespreek dit na. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat kun je doen als je verdrietig of boos bent?
- Wie kan jou daarbij helpen?
- Lukt het alle kinderen om te praten als ze boos of verdrietig zijn?

MINUTEN EXECUTIEVE FUNCTIES

Jonge Kind

5



UITGEVERIJ
OMJS

www.uitgeverijomjs.nl

Kruisende bewegingen

Functie: flexibiliteit

Werkvorm: bewegen

Doel: snel kunnen schakelen tussen situaties, regels en perspectieven

Laat de kinderen een plekje zoeken in de ruimte en laat hen in een vlot tempo verschillende oefeningen doen om snel te schakelen tussen beide hersenhelften. Voorbeelden van oefeningen:

- Sta rechtop. Leg je linkerhand op je rechterknie en dan je rechterhand op je linkerhand. Wissel dit af.
- Ga zitten in kleermakerszit. Breng je linkerhand naar je neus en je rechterhand naar je oor. Doe het dan andersom.
- Werk samen met een ander kind. Ga met de ruggen tegen elkaar zitten. Geef een voorwerp eerst een aantal keren linksom door en dan rechtsom.
- Werk samen met een ander kind. Ga tegenover zitten en doe een klapspelletje: één keer in de eigen handen klappen, één keer rechterhanden tegen elkaar, één keer in de eigen handen klappen, één keer linkerhanden tegen elkaar. Herhaal dit.
- Neem een kruiphouding aan. Breng eerst je linkerarm naar voren en je rechterbeen naar achteren. Breng daarna je rechterarm naar voren en je linkerbeen naar achteren. Wissel steeds af.

MINUTEN EXECUTIEVE FUNCTIES

Jonge Kind

5



UITGEVERIJ
OMJS

www.uitgeverijomjs.nl