

Geskryf namens die AON deur Lizette van Huyssteen
van die Practica Program

Kinders ontwikkel selfregulering soos wat die **prefrontale korteks** (die logiese, hoër deel van die brein) met verloop van tyd bedraad word. So leer hulle mettertyd om hul **gedrag, emosies, energie, aandag en gedagtes** beter te bestuur.

In hierdie inligtingstuk gesels ons oor een van die uitdagings wat kinders beleef wanneer hulle stadiger as ander kinders leer om **hul gedagtes te bestuur**, en gevolglik meer as ander sukkel om **opdragte uit te voer**.

+ Hoe ontwikkel gedagtebestuur gewoonlik – en hoe identifiseer ons uitvalle?

Kinders wat geen probleme ondervind om hul gedagtes te leer bestuur nie, leer gewoonlik op 'n gesonde pas om twee dinge te doen:

1. **Hulle begin om na te dink voordat hulle optree.**
2. **Hulle leer om te onthou wat om in spesifieke situasies te doen.**

Dit is 'n **rooivlag** wanneer 'n kind meer as die meeste ander kinders van dieselfde ouderdom sukkel om te leer om:

1. ouderdomsgepaste opdragte uit te voer
2. buigbaar te wees wanneer planne of roetines verander
3. te weet wanneer hulle hulp nodig het, en dit **tydig** te vra, (Sommige kinders vra **glad nie** hulp nie, terwyl ander **te vinnig** vra, sonder om eers self te probeer)
4. speletjies met reëls te speel

*Kinders verskil, en 'n kind kan een, twee, drie of al vier van die bogenoemde uitdagings ervaar.

Die wenke wat volg fokus **op kinders wat sukkel om opdragte uit te voer**. (Daar is afsonderlike inligtingstukke oor die ander drie tipiese uitvalle wat met gedagtebestuur verband hou.)

Help! My kind sukkel om opdragte uit te voer



Wenke

1. Pas die kognitiewe lading aan by die kind se vermoë

Dit verg verstandelike inspanning (kognitiewe lading) om selfs die eenvoudigste opdrag uit te voer. Dink aan 'n eenjarige wat die opdrag kry om 'n speelding êrens te gaan neersit: hy moet onthou **waarheen** om te gaan en besluit **wat** om te doen wanneer hy daar kom.

Dit verduidelik hoekom alle kinders **tyd en oefening** nodig het om te leer om opdragte uit te voer — veral wanneer dit 'n **reeks stappe** behels. Hoe langer en ingewikkelder die opdrag, hoe groter die kognitiewe lading.

Twee vaardighede speel hier 'n sleutelrol:

- **Werksgeheue:** om inligting tydelik verstandelik vas te hou om daarmee te werk
- **Selfspraak:** om saggies met jouself te praat om jou gedagtes te organiseer

Uitgebreide opdragte vereis **meer werksgeheue** en **meer selfspraak** as opdragte met net een stap.

Die belangrikste manier om kinders te help is dus:

Breek take op in kleiner stappe en gee opdragte een vir een sodat die kognitiewe lading kleiner is.

Só pas ons aan by die kind se vermoë, bring ons sukses binne bereik, en berei ons hulle op 'n kindervriendelike manier voor vir groter uitdagings.

Dink hoe oorweldig voel 'n kind – wat nog besig is om werksgeheue en selfspraak te ontwikkel – as 'n opdrag stappe impliseer wat die kind nie kan ontrafel nie. Waar begin jy? Wat is die stappe? Hoe onthou jy wat om te doen terwyl jy besig is met die taak en allerhande ander dinge gebeur om jou? Hoe lei jy jouself deur die proses?

Wanneer ons take in stappe opbreek, help ons kinders op drie maniere:

A. Jy doen die beplanning en “kophouwerk”.

Jy verlaag die kognitiewe lading omdat die kind die taak nie self in stappe hoef op te breek, of op die regte spoor hoef te bly nie. Hy kry hanteerbare brokkies inligting, en jy lei sy aandag stap vir stap.

Hier is 'n voorbeeld van 'n moeilike opdrag:

“Ek wil hê jy moet die eend op bladsy 10 in jou werkboek inkleur.” So 'n opdrag het 'n baie groot kognitiewe lading omdat die kind die stappe self moet uitwerk en dit dan self moet volg.

Die volgende werk beter:

- “Haal jou boek uit.” (wag)
- “Maak oop op bladsy 10.” (wag)
- “Soek die prent van die eend.” (wag)
- “Kleur die eend in.”

Later kan jy twee stappe saamvoeg, dan drie, ensovoorts.

Eerste doelwit: Die kind kan uiteindelik al vier stappe op een slag hoor en onthou.

Finale doelwit: Die kind kan self 'n taak in stappe opbreek en sy vordering onafhanklik monitor om sy aandag en gedrag stap vir stap te bestuur. (Iets wat dikwels eers in die tienerjare bemeester word.)

B. Jy koop vir die kind tyd.

Wanneer jy ná elke stap wag, gee jy die kind kans om die inligting in te neem, daaroor te dink en daarop te reageer. 'n Onvolwasse brein het **meer tyd** nodig om te dink. Sonder genoeg tyd reageer kinders vinnig, maar **sonder om te dink**.

C. Jy help om die kind se selfspraak te ontwikkel.

Wanneer jy 'n taak met 'n reeks opdragte in stappe opbreek, demonstreer jy letterlik hoe 'n mens jouself stap vir stap met woorde kan lei. Jou woorde word mettertyd die kind se **innerlike stem**. Hierdie proses staan bekend as **ko-regulering**.

+ 'n Belangrike punt om te onthou:

Ons as ouers en onderwysers **kortwiek onwetend baie kinders se ontwikkeling** omdat die meeste van die opdragte wat ons vir hulle gee ver bo hul vuurmaakplek is. Hier is algemene voorbeelde:

- “Doen jou huiswerk.”
- “Ruim jou kamer op.”
- “Maak reg om bed toe te gaan.”
- “Eet mooi.”
- “Maak reg vir skool.”

Hierdie opdragte is te wyd want die kind weet dikwels nie presies **waar** om te begin, **wat** om te doen, en hoe die **eindproduk** moet lyk nie.

2. Gebruik visuele hulpmiddels

Terapeute gee dikwels vir kinders wat met gedagtebestuur sukkel **prentjieplanne** (visual schedules). Dis 'n hulpmiddel wat hulle help om die **stappe te onthou** wat hulle moet volg om opdragte uit te voer wat daagliks gegee word, en hulle oefen hoe om hul **vordering te monitor** deur 'n merker aan te skuif. Die prentjieplan hieronder wys hoe om reg te maak om te gaan slaap:

- (1) slaapkler aantrek,
- (2) vuil kleure in die wasgoedmandjie gooi,
- (3) tandeborsel,
- (4) vir Pappa te gaan nagsê
- (5) in die bed klim (en wag vir Mamma om 'n storie te kom lees)

Beste wense tot volgende keer!

Skakel gerus vir Wilna via wilna@aonetwerk.co.za vir meer inligting.

