



BUIGKRACHT

- Flexibiliteit -

- Gebaar: Maak een golvende beweging met je armen.
- Spreuk: 'Ik buig mee.'

Wat is het?

Als je moet schakelen, gebruik je je Buigkracht. Als je moet omgaan met veranderingen, gebruik je je Buigkracht. Als er meerdere of juist andere oplossingen voor een probleem nodig zijn, gebruik je je Buigkracht. Buigkracht staat voor cognitieve flexibiliteit. Kinderen die hier moeite mee hebben, houden erg vast aan structuur, geven de controle niet graag uit handen en hebben moeite met veranderingen.

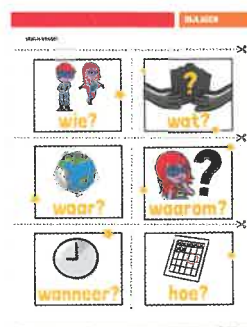
De dingen in het leven gaan niet altijd zoals je ze gepland of van tevoren bedacht had. Daarom is het zinvol om de Buigkracht van jouw kind te versterken. Dit doe je door hem niet alleen te betrekken bij de structuur die je aanbrengt, maar ook door hem te betrekken bij het langzaam loslaten ervan. Wat zou er bijvoorbeeld gebeuren als je op een andere plek aan tafel gaat zitten?

Doe-tips

- Speel spelletjes: *Mens-erger-je-niet*, *Jenga* of *Exploding kittens*. Bij veel spelletjes moet je je strategie steeds aanpassen na een handeling van een medespeler. *Hide & Seek Safari* bijvoorbeeld is een spel voor één speler. Doordat de opdrachten steeds moeilijker worden, moet je flexibel denken om tot een oplossing te komen. En als het niet lukt, moet je een ander plan maken en het anders aanpakken. Daar is Buigkracht voor nodig.
- Verander de vaste structuur eens. Denk bijvoorbeeld aan het wisselen van plek aan tafel of het omdraaien van delen van het avondritueel. Ook kun je eens iets onverwachts doen door uit het niets te beginnen met dansen of op de stoel te gaan staan.
- Onderneem eens een verrassingsactiviteit en zeg: 'Wat we gaan doen, hoor je dan pas.'
- Laat je kind een alternatief bedenken. Bijvoorbeeld: als jullie van plan waren hutspot te gaan eten, maar de aardappelen zijn op. Of jullie zouden naar de speeltuin gaan, maar het regent. Wat is een alternatief?

Ondersteuntips

- Maak 's ochtends een dagplanning en maak die extra inzichtelijk door gebruik te maken van een planbord. Je kunt ook een familiekalender gebruiken om een meer globale en toekomstgerichte planning te maken.
- Het beantwoorden van de **5 x W + H-vragen** (zie bijlage op pagina 29) kan de duidelijkheid geven die een kind nodig heeft bij het doormaken van veranderingen (Wie, Wat, Waar, Waarom, Wanneer en Hoe).





Praattips

- Praat met je kind over hoe hij met veranderingen omgaat. Wat maakt dat hij spanning ervaart bij veranderingen? Het kan bijvoorbeeld de angst voor onduidelijkheid zijn. Wat heeft je kind nodig om weer te ontspannen?
- Praat over een bestaand probleem of bedenk zelf scenario's. Laat je kind verschillende oplossingen bedenken voor het probleem.

Leestips

Tijger-Tijger, is het waar? is een leuk voorleesboekje over een tijger die zijn hele leven ziet instorten. Zijn vrienden stellen vragen waardoor hij de dingen anders gaat zien. Hij leert hierdoor zijn gedachten om te buigen.

***Tijger-Tijger, is het waar?* Byron Katie en Hans Wilhelm (De vrije uitgevers, 2010)**

Omdenken doe je zo! is een boekje met voorbeelden en grappige verhalen over hoe kinderen met behulp van vier vragen hun problemen hebben omgedacht.

***Omdenken doe je zo!* Berthold Gunster (Lev., 2017)**