



STARTKRACHT

- Taakinitiatie -

- **Gebaar:** Doe alsof je klaar staat voor de start (bij een hardloopwedstrijd).
- **Spreuk:** 'Ben je klaar voor de start?'

Wat is het?

Het starten van een taak is soms lastig. Kinderen die moeite hebben met Startkracht schuiven dingen voor zich uit, vaak tot het moment dat het écht opgepakt moet worden. Deze kinderen nemen niet het initiatief, maar wachten tot een ander dat doet. Denk hierbij aan dingen als huiswerk maken, een klusje doen, de hond uitlaten of hun kamer opruimen. Door kinderen te leren hoe ze zichzelf aan het werk kunnen zetten, train je hun Startkracht.

Doe-tips

- Bij het spel *Ligretto* speelt iedereen tegelijk, waardoor je direct je Startkracht moet inzetten. Startkracht kun je ook trainen met de spellen *Make 'n' Break* en *Beestige beesten*, omdat er veel gebeurt en je als speler nauwlettend in de gaten moet houden wanneer jij actie moet ondernemen.
- Doe eens niets als je kind na school thuiskomt. Neemt hij zelf het initiatief om drinken te pakken of om te gaan spelen?
- Klaar voor de start... Af! Wie kent deze spreuk niet? Zeg hem eens als er actie nodig is. Maak ook een klaar-voor-de-start-beweging met je lijf als je het zegt. Dat zet vast aan tot actie. Laat je kind de beweging meedoen.
- Heeft jouw kind een passieve zithouding? Laat hem rechtop zitten. Oefen en train dat. Gaat het lastig? Laat een sensorische-integratietherapeut eens meedenken om een actievere lichaamshouding te krijgen. Een actieve lichaamshouding ondersteunt het leren en ontwikkelen.
- Bedenk met elkaar een bewegingsreeks. Als je op YouTube zoekt op 'SmartBreaks bodypercussie' vind je een leuk voorbeeld. Leer je kind en andere leden van het gezin deze bewegingsreeks. Spreek met elkaar een startwoord af. Je mag dit spontaan naar elkaar roepen of anderen uitdagen dit woord te zeggen. Iedereen voert de bewegingsreeks uit bij het horen van dit woord.

Ondersteuntips

- Spreek treuzeltijd af met je kind. Zo begint je kind bijvoorbeeld na één minuut of na het luisteren van één liedje aan het uitruimen van de vaatwasser. Treuzelen houdt in dat je nog even naar de wc mag of iets tegen je broer of zus mag zeggen.
- Ga samen met je kind na welke spullen en/of informatie hij nodig heeft voordat hij gaat starten. Weet hij bijvoorbeeld of zijn gymkleding uit de was is voordat hij zijn sporttas gaat pakken of weet hij hoeveel mensen er mee-eten als hij de tafel gaat dekken?





Praattips

- 'Weet je nog wat je eerst moet doen?' Deze vraag leidt vaak tot een antwoord op basis waarvan je stap voor stap kunt doorvragen.
- Bespreek met je kind de gevolgen op korte en lange termijn van het uitstellen van zijn taak.
- Bespreek met je kind wanneer starten moeilijk is en wanneer het juist gemakkelijk gaat. Je kunt een startwoord afspreken waarna je kind moet beginnen. Een extra doe-tip: maak een lijstje met wat je kunt doen als starten moeilijk is.
- Praat met je kind over zijn held. Dit kan bijvoorbeeld een superheld of een topsporter zijn. Hoe maakt Max Verstappen zich bijvoorbeeld klaar voor de start van een wedstrijd? Of hoe maakt de superheld zich klaar voor het redden van de wereld? Onderzoek of deze helden een bepaalde routine of startsignaal hebben.

Leestip

Loop je ook het liefst je hele dag in je pyjama? Gebruik je steevast de snooze-functie van je wekker, oftewel: ben je een uitsteller? Dan is dit een boek voor jou!

Pyjamadagen - Over uitstellen, aanmodderen, daten en dromen. Sarah Andersen (Lannoo, 2017)