



TIJDKRACHT

- Timemanagement -

- **Gebaar:** Tik op je pols, alsof je op een horloge tikt.
- **Spreek:** 'Let op de tijd!'

Wat is het?

In ons dagelijks leven hebben veel dingen een tijdslimiet. We werken veel met deadlines. Zo moeten kinderen op tijd zijn voor school, op tijd eten en op tijd naar bed gaan. Ook moeten zij kunnen inschatten of zij tussen school en sport nog tijd hebben om met een vriend af te spreken. Hiervoor zijn tijdsinschatting en tijdmonitoring erg belangrijk. Kinderen kunnen leren hun tijd te managen, oftewel leren hoe ze hun Tijdkracht gebruiken. Er zijn veel leuke manieren om dit thuis te trainen.

Doe-tips

- Speel bijvoorbeeld *Ubongo*, 30 seconds of 5 seconds. Deze spellen doen een groot beroep op je Tijdkracht. Het is immers een race tegen de klok (zandloper), waardoor je de tijd goed moet blijven monitoren.
- Maak een spelletje van tijd. Wie kan bijvoorbeeld het snelst douchen of het langzaamst voorlezen? Maak er een spel van om binnen dertig seconden alle dingen die nodig zijn voor school in een tas te doen, sportkleding te pakken, enzovoort.
- Zet een (weekend)dag de klok stil. Kun je inschatten wanneer het tijd is om te lunchen of wanneer je favoriete programma op televisie komt? Vindt je kind dit lastig? Wijs je kind op signalen: knorrende maag, veranderend licht of stand van de zon.
- Geef je kind een opdracht op tijd of zet een kookwekkertje als er iets af moet zijn binnen een bepaalde tijd. Als dit te moeilijk is en je kind verliest de tijd uit het oog, rinkel dan bijvoorbeeld met een belletje en zeg 'tijdcheckbelletje!'. Op een gegeven moment is het belletje voldoende.

Ondersteuntips

- Bereid je kind voor op hoeveel tijd hij heeft om een bepaalde taak uit te voeren.
- Heeft je kind huiswerk of een klusje en vindt hij het lastig dit op tijd af te hebben? Kijk samen naar het werk en 'hak' het werk in delen. Schat in hoeveel tijd er nodig is voor elk deel. Zet dat eventueel in de kantlijn. Werk zo deel voor deel af.
- Soms helpt het om bij huiswerk op enkele plekken in het werk met potlood een kruisje te zetten. Een kruisje betekent: tijdcheck! Lig ik nog op schema?
- Niet altijd zal het lukken om (delen van) taken op tijd af te krijgen. Lukt iets niet, dan moet het plan bijgesteld worden. Verwoord hardop tegenover je kind hoe jij je plannen bijstelt als iets niet lukt.





Praattips

- Om je kind te stimuleren kun je vragen stellen als: 'Wat is je plan?' en: 'Wat doe je eerst?'
- Praat met je kind ook over verschillende handelingen. Maak er een quiz van door bijvoorbeeld te vragen: 'Wat doe je eerst? De borden neerzetten of het tafelkleed neerleggen?' of: 'Wat doe je eerst? Ontbijten of tanden poetsen?'
- Vraag je kind om te vertellen over zijn plan. Heeft je kind het plan opgevat om een hut te maken? Vraag dan hoe hij dat wil doen. Door te vertellen ordent je kind gelijk zijn gedachten. Dat helpt hem. Het helpt jou overigens ook, zo zie je hoe jouw kind het aanpakt en kun je makkelijk tips en adviezen geven.

Leestip

Boutje woont met zijn vader bij de rommelberg. Wat een troep, denken de meeste mensen. Maar voor Boutje is het een paradijs.

***Boutje van de rommelberg.* Mirjam Oldenhavé en Rick de Haas (Ploegsma, 2021)**