



ONTHOUD- & DOEKRACHT

- Werkgeheugen -

- Gebaar: Tik op je hoofd (koppie-koppie-teken).
- Spreuk: 'Houd je koppie erbij!'

Wat is het?

Met Onthoud- & Doekracht bedoelen we het werkgeheugen. Het werkgeheugen gebruik je als je tegelijkertijd iets moet onthouden én doen. Wanneer je bijvoorbeeld naar boven roept dat je kind zijn gymspullen moet pakken, dan wordt er een beroep gedaan op de Onthoud- & Doekracht van je kind. Je kind moet namelijk onthouden dat hij de gymspullen moet pakken en het 'lijstje' uit zijn geheugen oproepen dat hij daarvoor nodig heeft. Dat lijstje (sportbroek, shirt, schoenen, handdoek) moet hij dan stap voor stap afwerken en de spullen in de tas doen. De tas moet dan ook nog mee naar beneden. Het werkgeheugen heeft een beperkte capaciteit. Hoe jonger kinderen zijn, hoe minder ze kunnen onthouden. Pas je handelen daarop aan.

Doe-tips

- Bak of kook iets samen. Het volgen van een recept doet een beroep op de Onthoud- & Doekracht.
- Speel spelletjes, bijvoorbeeld: *Ik ga op reis en ik neem mee*, *Vlotte Geesten*, *memory* en *Beverbende*.
- Laat kinderen helpen bij klusjes. Laat ze de stappen-benoemen die ze moeten nemen. Afhankelijk van de leeftijd van je kind kunnen dat bijvoorbeeld de volgende klusjes zijn:
 - kleuters: speelgoed opruimen, helpen planten water geven;
 - 7-9-jarigen: opruimen, planten water geven, helpen oud papier wegbrengen, tafeldekken;
 - 9-plussers: stof afnemen in de eigen slaapkamer, tafeldekken, glas wegbrengen, vaatwasser uitruimen.

Ondersteuntips

- Heeft je kind moeite met het onthouden van meerdere dingen of meerdere stappen? Maak een lijstje. Bij jonge kinderen kan dat een lijstje met plaatjes zijn, bij oudere kinderen kunnen dat getypte of geschreven lijstjes zijn. Zo'n lijstje heeft dan de functie van extern werkgeheugen. Door op te schrijven wat je moet onthouden, ontlast je je werkgeheugen.
- Help je met huiswerk en loopt jouw kind steeds vast op de opdrachten? Werk een voorbeeld uit en laat je kind dit gebruiken om te zien hoe een opdracht aangepakt moet worden.





Praattips

- Praat met je kind over de stappen die genomen moeten worden. Het praten ondersteunt de Onthoud- & Doekracht. Het zorgt voor overzicht. Zeg bijvoorbeeld: 'Je moet je gymspullen pakken, laat eens hardop horen wat er in je tas moet.' Je kind noemt niet alleen vooraf op wat er allemaal in zijn tas moet, maar ook tijdens het inpakken van de tas.
- Praat jezelf ook hardop door stappen heen als je iets moet doen. Daar leert je kind van.
- Leer je kind dat hij in categorieën kan denken. Door categorieën te maken, cluster je informatie. Als jij het voordoet, leert je kind hoe het werkt. Doe dat bijvoorbeeld zo: 'We gaan je tas inpakken voor kamp. Er zijn verschillende groepen dingen die we nodig hebben. Dat zijn: kleren, slaappullen, verzorgingspullen, enzovoort. Bij kleren horen broeken, ondergoed, shirts, truien of vesten.' Laat al pratend zien hoe je op basis van groepen (categorieën) de tas inpakt. Ook bij het opruimen van een kamer of bij andere taken kun je in categorieën denken. Bij jonge kinderen kun je ook nog plaatjes aanbieden voor de verschillende categorieën.

Leestips

Slim leren is een boek voor tieners met tips en strategieën om beter te leren. Hoe verbeter je bijvoorbeeld je geheugen? Hoe ga je om met je telefoon? En hoe kun je meer leren in minder tijd?

***Slim leren - Wat jij kunt doen (of laten) om ergens goed in te worden.* Bradley Busch en Edward Watson (Bazalt Groep, 2017)**

Onvergetelijk is een boek waarmee kinderen geheugenstrategieën optimaal leren benutten. Hierbij wordt onder andere gebruikgemaakt van aandachttoefeningen.

***Onvergetelijk - geheugentraining voor kinderen vanaf 8 jaar.* Nathalie van Kordelaar (Uitgeverij SWP, 2007)**

De invloed van het werkgeheugen op het leren is een toegankelijke gids die geschreven is voor professionals, maar die ook ouders in staat stelt te begrijpen hoe het werkgeheugen functioneert en hoe het in verschillende situaties ondersteund kan worden.

***De invloed van het werkgeheugen op het leren - handelingsgerichte adviezen voor het basisonderwijs.* Susan Gahtercole (Uitgeverij SWP, 2013)**