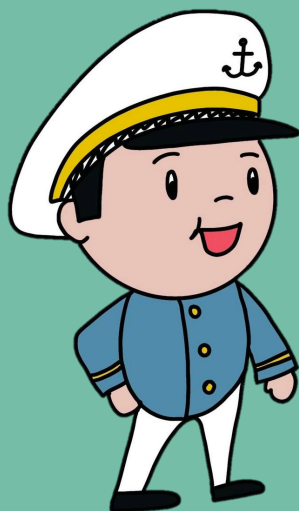


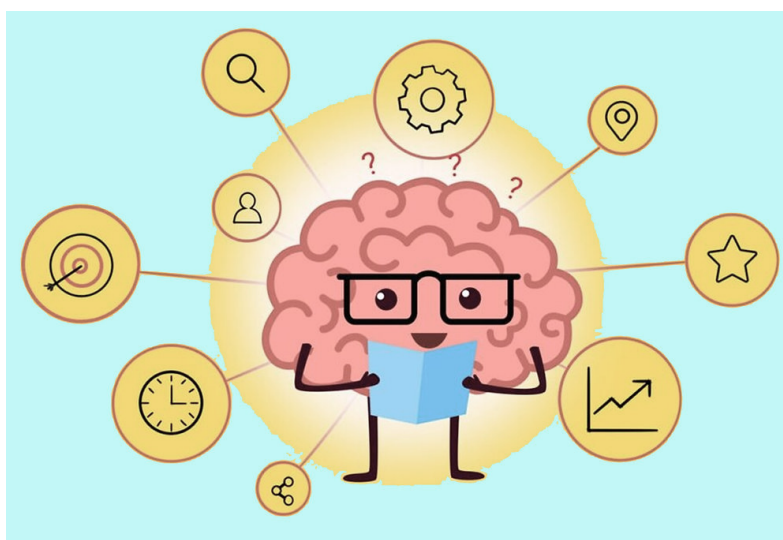
Executieve functies



Info en tips voor ouders
en opvoeders

Wat zijn executieve functies?

Executieve functies zijn essentiële cognitieve vaardigheden die kinderen helpen bij het **plannen, organiseren, zelfbeheersing en het nemen van beslissingen**. Deze functies zijn van groot belang voor het dagelijks functioneren en de ontwikkeling van kinderen.



Hier zijn enkele veel voorkomende executieve functies en hoe ze voor kinderen kunnen worden ingevuld:

Reactie-inhibitie (zelfbeheersing en impulsbeheersing):	Voor kinderen betekent dit het vermogen om zichzelf te beheersen en niet toe te geven aan impulsen. Ouders kunnen dit ondersteunen door regels te stellen en gedrag te modelleren. Beloningen voor goed gedrag kunnen ook helpen.
Werkgeheugen:	Werkgeheugen omvat het vermogen om informatie tijdelijk vast te houden en te gebruiken, bijvoorbeeld om instructies te volgen of te onthouden wat je aan het doen bent. Ouders kunnen kinderen helpen door informatie te herhalen en visuele hulpmiddelen zoals notities te gebruiken.
Cognitieve flexibiliteit:	Dit gaat over het vermogen om van denkpatroon te veranderen en aan te passen aan nieuwe situaties. Ouders kunnen dit stimuleren door verschillende activiteiten te introduceren en kinderen aan te moedigen om alternatieve oplossingen te overwegen.
Plannen en organisatie:	Voor kinderen betekent dit het vermogen om taken te plannen, prioriteiten te stellen en te organiseren. Ouders kunnen helpen door het maken van dagelijkse routines en het gebruik van visuele schema's.

Taakinitiatie:	Taakinitiatie bij kinderen verwijst naar het vermogen om zelfstandig aan een taak of activiteit te beginnen zonder uitstel of afleiding. Het houdt in dat kinderen in staat zijn om hun aandacht en energie gericht te richten op een specifieke taak, zelfs als ze misschien geen directe externe aanmoediging of supervisie ontvangen. Het is een belangrijk aspect van executieve functies en zelfregulatie, omdat het kinderen in staat stelt om productief en efficiënt te zijn in hun dagelijkse activiteiten en verantwoordelijkheden.
Emotieregulatie:	Emotieregulatie gaat over het herkennen van emoties en het beheersen van reacties. Ouders kunnen dit ondersteunen door kinderen te leren hun emoties te benoemen, ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken aan te bieden.
Reactie-inhibitie (impulsbeheersing):	Dit omvat het vermogen om te stoppen en na te denken voordat je handelt. Ouders kunnen dit aanmoedigen door geduld en herinneringen aan te moedigen voordat kinderen handelen.
Doelgericht gedrag:	Het stellen van doelen en het werken aan het bereiken ervan is belangrijk voor kinderen. Ouders kunnen helpen door samen met hun kinderen doelen te stellen en een plan te maken om deze doelen te bereiken.
Metacognitie	Metacognitie bij kinderen verwijst naar het vermogen om bewust te zijn van hun eigen denkprocessen en de vaardigheid om hun eigen denken te reguleren, plannen en beheren. Het houdt in dat kinderen niet alleen nadenken over wat ze leren, maar ook hoe ze leren en hoe ze hun eigen leerproces kunnen verbeteren. Verder is het het gebruiken van feedback uit je omgeving (bijvoorbeeld de gezichtsuitdrukking van een ander) om je eigen gedrag aan te passen, in de gaten hebben wat het effect is van je gedrag op dat van een ander.

Deze executieve functies ontwikkelen zich geleidelijk en variëren van kind tot kind. Ouders kunnen een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen en versterken van deze vaardigheden door geduld, begrip en strategieën die passen bij het individuele kind. Het creëren van een gestructureerde en ondersteunende omgeving thuis en op school is van groot belang voor de ontwikkeling van executieve functies bij kinderen.

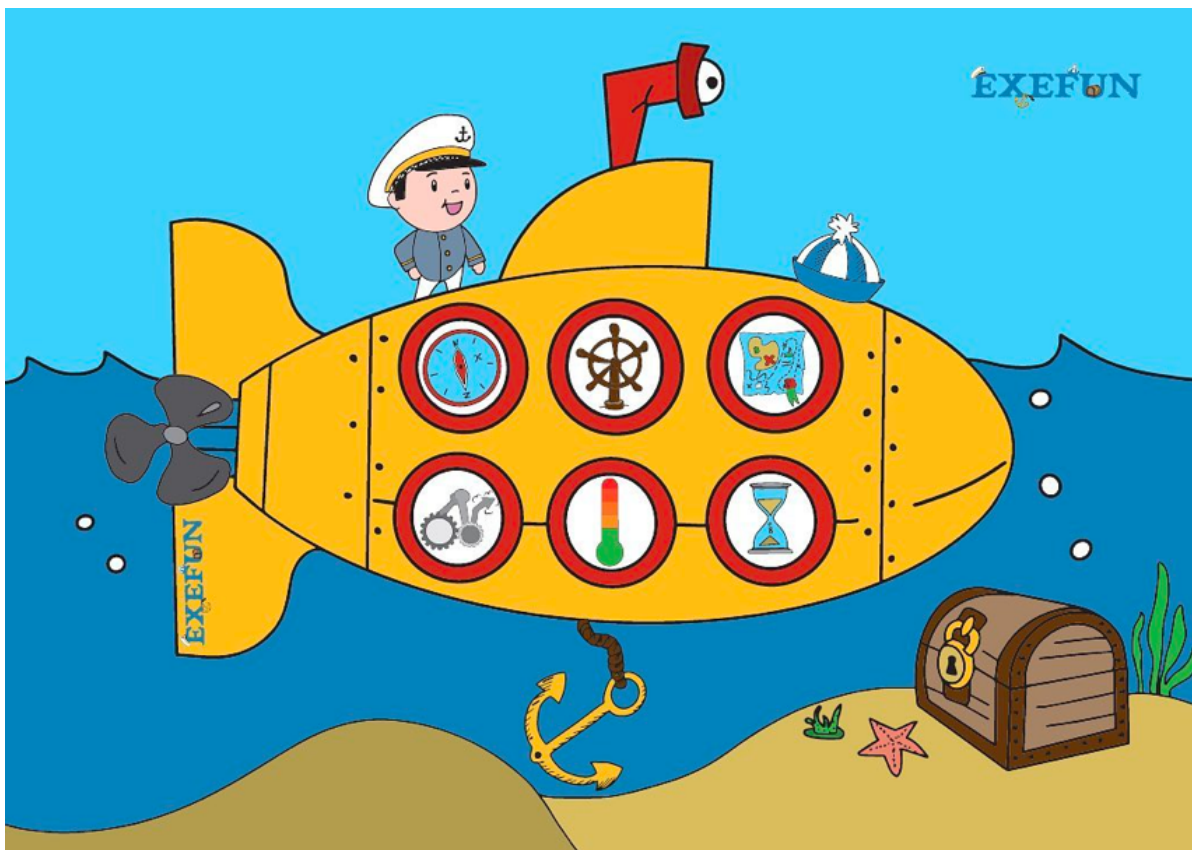


Hoe wordt er op onze school naar executieve functies verwezen?




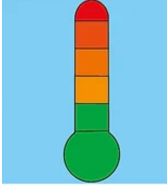
Executieve functies kunnen worden vergeleken met de stuurman en bemanning aan boord van een schip dat de oceaan van het dagelijks leven doorkruist. Deze 'mentale bemanning' speelt een cruciale rol bij het navigeren door de complexe wateren van taken, uitdagingen en beslissingen.


Executieve Functies: De kapitein en zijn apparatuur van het cognitieve schip

Stel je voor dat het brein van een kind is als een zeewaardig schip dat door de oceaan van het leven vaart. Op dit schip bevindt zich een ervaren kapitein en goedwerkende apparatuur, die samen verantwoordelijk zijn voor het succesvol navigeren door de woelige wateren van dagelijkse taken en uitdagingen.



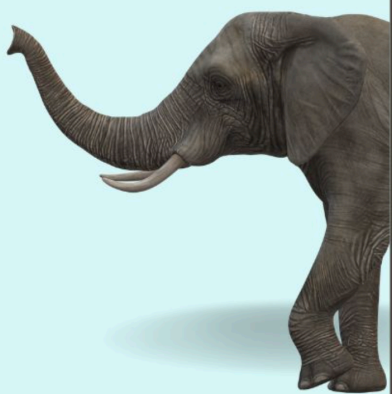
Ons schip is een duikboot, die soms onder water of boven water navigeert naar zijn uiteindelijke doel. De kapitein heet '**Kapitein Exefun**' die aan de hand van een verhaal de werking van ons brein uitlegt aan de kinderen. Op school werken we aan 7 belangrijke executieve functies, telkens voorgesteld als een onderdeel van een schip. Hieronder vind je een korte uitleg:

	<p>Richt de periscoop op jezelf</p>	<p>Metacognitie (De periscoop):</p> <p>De kapitein staat aan het roer en zorgt voor het behouden van de koers. Hij is verantwoordelijk voor het uitoefenen van zelfbeheersing en het voorkomen van impulsieve handelingen. Hij zegt "wacht even" voordat het schip zich in onbekende wateren stort. En als het dan al eens fout gaat, zal hij even terugkeren op zijn stappen om na te denken waar het fout liep.</p>
	<p>Zet het op je landkaart</p>	<p>Het Werkgeheugen (De landkaart):</p> <p>Dit is als het geheugen van het schip, waarin alle relevante informatie wordt opgeslagen. De kaarten met routes, navigatiepunten en doelen worden hier bewaard, zodat het schip weet waar het naartoe moet en hoe daar te komen.</p>
	<p>Gooi je roer om</p>	<p>Flexibiliteit (Het roer):</p> <p>Terwijl het schip zijn koers volgt, moet de kapitein de bijsturen om alle weersomstandigheden of manoeuvres aan te kunnen. Dit vereist het vermogen om van strategie te veranderen wanneer dat nodig is en flexibel te zijn bij het aanpassen aan nieuwe situaties.</p>
	<p>Vaar op je kompas</p>	<p>Plannen en Organisatie (Het kompas):</p> <p>De kapitein volgt strikt zijn kompas, alle windrichtingen staan immers op zijn kaarten. Dit helpt bij het plannen van de reis en zorgt ervoor dat het alles georganiseerd blijft.</p>
	<p>Draai je schroef aan</p>	<p>Taakinitiatie (De schroef):</p> <p>Om vooruit te komen, moet het schip zijn schroef aandraaien en draaiende kunnen houden. Dit vereist het vermogen om taken te starten zonder uitstel en afleiding.</p>
	<p>Let op je temperatuur</p>	<p>Emotieregulatie (De thermometer):</p> <p>Tijdens de reis kan de . De bemanning moet leren hoe ze emoties kunnen reguleren om kalm te blijven en de koers te behouden, zelfs in moeilijke tijden.</p>

	<p><i>Gooi je anker uit</i></p>	<p>Reactie-inhibitie (Het Anker):</p> <p>Soms moet het schip snel stoppen of een gevaar ontwijken. De bemanning moet weten wanneer ze moeten stoppen en nadenken voordat ze handelen, zoals het neerlaten van het anker om gevaar te voorkomen.</p>

Net zoals een schip niet zonder zijn stuurman en apparatuur kan functioneren, kunnen kinderen niet zonder goed ontwikkelde executieve functies de uitdagingen van het leven aangaan. Het begrijpen en ondersteunen van deze 'mentale apparatuur' is essentieel om kinderen te helpen succesvol te navigeren en hun volle potentieel te bereiken in de reis van het leven.

Hoe weet je of een olifant goed is in metacognitie?



Nou, als hij begrijpt dat hij groot genoeg is om alles te verpletteren, behalve zijn eigen gedachten, dan heeft hij het begrepen!

Mijn kind heeft het moeilijk met...

Kinderen met zwakkere executieve functies kunnen baat hebben bij specifieke strategieën en ondersteuning om hun vaardigheden te verbeteren. Hier zijn enkele tips voor het ondersteunen van kinderen met zwakkere executieve functies.

Volgende problemen houden verband met bepaalde executieve functies:

Rechts: Executieve functies	Reactie-/responsinhibitie	Werkgeheugen	Emotieregulatie	Volgehouden aandacht	Taakinitiatie	Planning / Prioritering Organisatie	Timemanagement	Flexibiliteit	Metacognitie
Onder: Top 20 van activiteiten die problemen opleveren									
Klaarmaken voor school									
Slaapkamer opruimen									
Spullen opruimen									
Klusjes in huis doen									
Schema volhouden									
Ritueel bij naar bed gaan									
Bureau opruimen									
Huiswerk maken									
Taken met open einde									
Langetermijn projecten									
Tekst schrijven									
Studeren voor toetsen									
Taken met inspanning									
Aantekeningen en agenda bijhouden									
Emoties beheersen									
Impulsief gedrag									
Angsten beheersen									
Omgaan met veranderingen									
Niet huilen om kleine dingen									
Problemen oplossen									

Mijn kind heeft het moeilijk met:

Zelfbeheersing (reactie-inhibitie)

Moedig **geduld en wachten** aan. Gebruik bijvoorbeeld een **timer** om hen te helpen wachten op hun beurt.

Probeer **(wacht)tijden** in de te stellen bij bepaalde activiteiten (bijv. activiteiten die kinderen graag willen gaan doen of vraag hen eerst even na te denken voor ze beginnen).



Gebruik strategieën zoals '**stop, denk, doe**' om hen te helpen bij het beheersen van impulsen.



Beloon goed gedrag en zelfbeheersing om positieve gewoonten te stimuleren.

Leerstof of uitleg vastzetten (werkgeheugen)

Maak **oogcontact** met het kind voor je iets vertelt waarvan je wilt dat het kind het onthoudt. Zo help je het kind te **focussen** en kan het **beter luisteren en onthouden**.

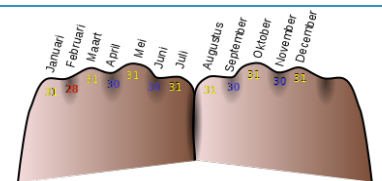
Zorg dat het kind **niet wordt afgeleid** als je zijn aandacht ergens voor vraagt.

Laat het kind **herhalen** wat je zojuist gezegd hebt, zodat je zeker weet dat het gehoord heeft.

Gebruik **geheugensteuntjes**, bijvoorbeeld door dingen op meer manieren aan te bieden: bijvoorbeeld auditief (vertellen, laten horen) én visueel (met een plaatje of met een tekst).

Help **het kind te bedenken** hoe het iets (belangrijks) kan onthouden.

Oefen regelmatig met het **onthouden van belangrijke informatie**, zoals telefoonnummers of boodschappenlijstjes...



Hun gedrag bijstellen (metacognitie)

Geef gerichte complimentjes over belangrijke elementen van de prestatie, het kind gaat dan zien wat belangrijk is.

Leer het kind om zijn eigen prestaties te evalueren: 'Hoe ging het?', 'Weet je ook een andere manier?', 'Wat vind je handiger'? Ga je het de volgende keer weer zo doen?'

Bespreken wat er fout is gegaan en het kind oplossingen laten verzinnen (metacognitie) om de fout te voorkomen.

Flexibel denken

De nieuwigheid van een situatie beperken door **niet al te veel veranderingen tegelijk** te introduceren.

Vooraf waarschuwen voor wat komen gaat.

Laat kinderen **kiezen** (meestal worden ze inflexibel als ze ergens toe gedwongen worden).

Moedig **verschillende oplossingsstrategieën** aan voor problemen. Leg uit dat er vaak meerdere manieren zijn om iets te doen.

Speel spellen die **denken en aanpassingsvermogen** vereisen, zoals schaken of puzzels.

Plannen en organiseren

Maak gebruik van **visuele hulpmiddelen** zoals pictogrammen, grafieken, of kleurcodering om taken te organiseren en te plannen.

Stel herinneringen in op **wekkers** of smartphones om kinderen te helpen zich aan schema's te houden en belangrijke taken niet te vergeten.

Spoor het kind aan om aan te geven wat **eerst** moet gebeuren, zodat het leert **prioriteren**.

Werk samen met je kind aan het plannen van activiteiten of projecten. Leer hen strategieën zoals het maken van **lijstjes en prioriteren**.

VAKANTIE
SCHERMTIJD REGELS

JE MAG OP DE COMPUTER, I-PAD OF TV KIJKEN ALS DIT ALLEMAAL GEDAAN IS:

- Je bent gewassen en aangekleed
- Je tanden zijn gepoetst
- Je hebt ontbeten
- Je bed is opgemaakt
- 20 minuten lezen
- 20 minuten tekenen, kleuren of schrijven
- 30 minuten buitenspelen
- Je hebt iets gebouwd of gemaakt
bijvoorbeeld met kapla, zand, lego of geknutseld
- Je hebt iemand in de familie geholpen
vraag of je iets voor ze kan doen of bedenken zelf iets

Dan mag je nu TV kijken of op de I-Pad!

- Psychogoed -

Creëer een consistente dagelijkse **routine en structuur**. Dit helpt kinderen met zwakkere planningsvaardigheden om te weten wat er van hen wordt verwacht en wanneer.



Zorg ervoor dat kinderen hun spullen op de **juiste plek** opbergen (wees consequent!).

Don't rescue
your child
from a
challenge
Teach them
how to
face it.

- Psychogoed -



Starten met een taak en gefocust doorwerken (taakinisatie)

Help kinderen grote **taken op te splitsen** in kleinere, behapbare stappen. Dit maakt taken minder overweldigend en bevordert de voltooiing.

Zo maak je je kamer schoon:

1. Doe alle vieze kleren in de wasmand
2. Leg schone kleren in je kast
3. Pak een vuilniszak
4. Maak de vloer leeg. Ruim speelgoed, boeken of andere spullen op waar ze horen. Gooi weg wat weg kan.
5. Verzamel kunstwerkjes en tekeningen. Geefde mooiste drie een plekje. Gooi de rest weg.
6. Afwas? Zet het in de vaatwasser.
7. Maak je bed op
8. Maak je bureau leeg. Gooi weg wat weg kan en berg de rest op in een kast.
9. Ruim je nachtkastje op en gooi weg wat weg kan.
10. Breng de vuilniszak naar de container.
11. Pak een emmer en een doekje en sop alles af.
12. Pak de stofzuiger en stofzuig de vloer.

www.hierbortomkeep.com www.wonderdegen.nl

Geef **duidelijke instructies en verwachtingen** voor taken en activiteiten. Maak deze verwachtingen visueel, bijvoorbeeld door middel van een takenlijst of een schema.

Praat en bespreek met het kind over **hoe en wanneer** de taak uitgevoerd wordt.

Naam: _____ Datum: _____

TAAK	M	D	W	D	V	Z	Z

www.happyorganizedhome.nl

Emoties onder controle houden (emotieregulatie)

Help kinderen om **emoties te herkennen en te beheersen** door middel van ademhalingsoefeningen, ontspanningstechnieken en positieve zelfspraak. Moedig het uiten van gevoelens op een gezonde manier aan.

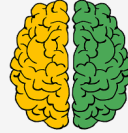
Geef het **goede voorbeeld** door zelf emoties te reguleren en kalm te blijven in stressvolle situaties.

Emoties Bij kinderen

Bereid het kind **voor** door te vertellen wat het kan verwachten.

eerst kalmeren, dan praten

Links Rechts



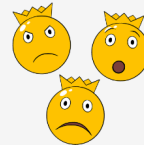
Logica Gevoel

Het brein

De linkerhersenhelft is van de logica, de rechterhersenhelft van de gevoelens.

Boos, verdrietig, bang

Als je kind emotioneel is, laat vooral de rechterhersenhelft van zich horen: zijn emoties.



Eerst kalmeren

In een emotionele bui heeft praten geen zin (logica). Eerst aandacht voor de gevoelens.

Sta eerst stil bij de gevoelens:
'Balen hè, je wilde nog veel langer spelen!'

Geef het kind **strategieën** om met de situatie om te gaan:



Dingen die ik kan doen om weer

KALM

te worden



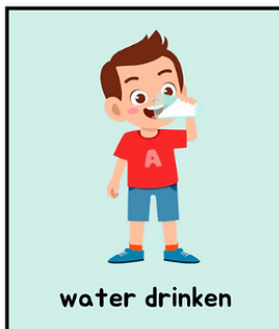
diep ademen



een boek lezen



naar muziek luisteren



water drinken



tot 10 tellen



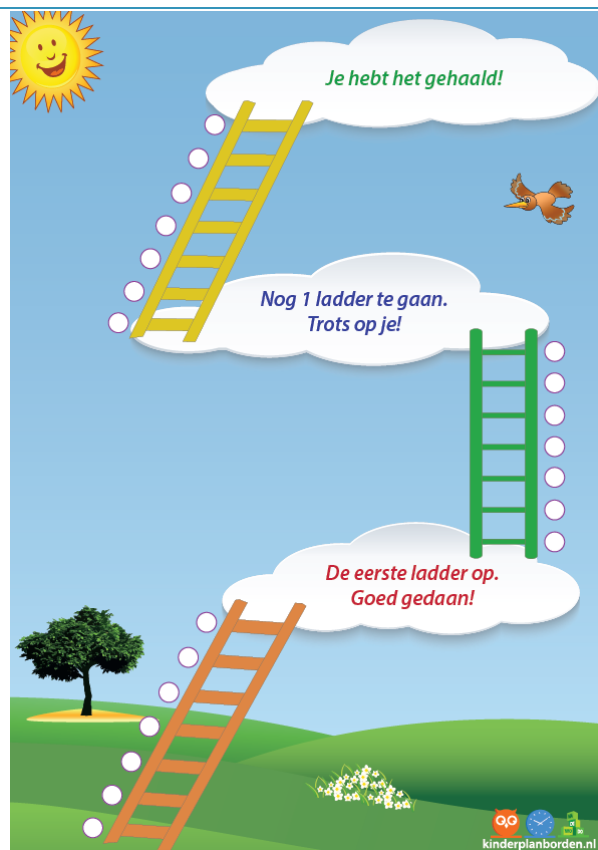
je handen tegen
elkaar drukken



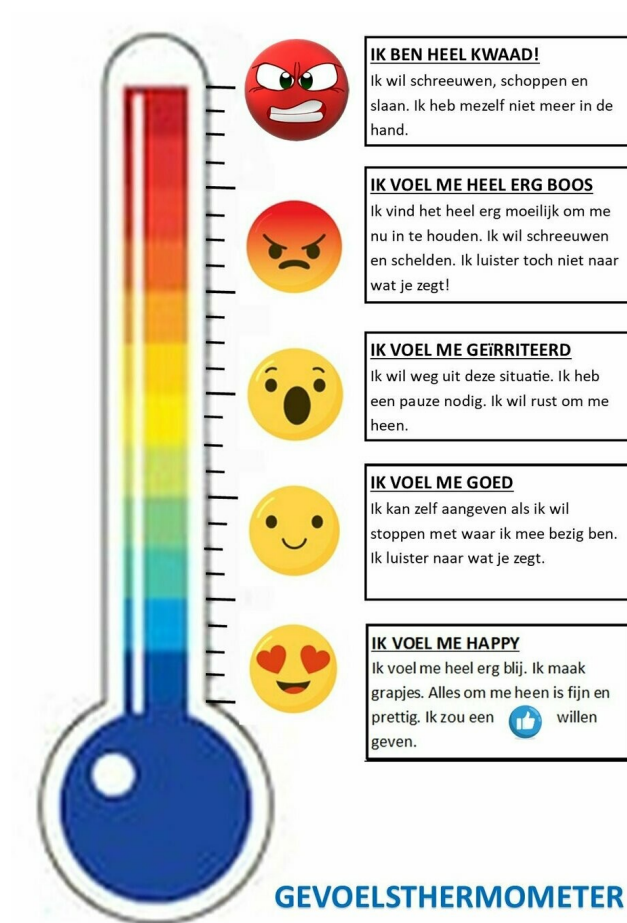
Wist je dat?

Door je kind bellen te laten blazen, geven ze zichzelf en hun zenuwstelsel direct een reset. Het zachte uitblazen heeft namelijk een instant kalmerend effect.

Gebruik **beloningen en positieve versterking** om gewenst gedrag en het bereiken van doelen aan te moedigen. Dit kan kinderen helpen gemotiveerd te blijven.



Maak gebruik van een **gevoelsthermometer**.



En verder...

Toon **begrip** voor de uitdagingen waarmee kinderen met zwakkere executieve functies worden geconfronteerd. Wees **geduldig en ondersteunend** in plaats van kritisch.

Stimuleer beweging en gezonde gewoonten:

Fysieke activiteit en een gezonde levensstijl kunnen de algehele cognitieve functies verbeteren. Zorg voor voldoende slaap, voeding en lichaamsbeweging.

Zoek professionele hulp indien nodig:

Als de zwakkere executieve functies ernstige problemen veroorzaken in het dagelijks leven of op school, overweeg dan professionele hulp van een kinderpsycholoog, ergotherapeut of andere deskundige.

Betrek de school:

Werk samen met leraren en schoolpersoneel om de ondersteuning van executieve functies naadloos over te dragen tussen thuis en school. Zorg ervoor dat er een consistente aanpak is.

Het is belangrijk om te onthouden dat de ontwikkeling van executieve functies tijd kost, en elke inspanning om deze vaardigheden te ondersteunen en te versterken is waardevol. Met geduld, consistentie en de juiste ondersteuning kunnen kinderen met zwakkere executieve functies hun vaardigheden verbeteren en succesvol functioneren in het dagelijks leven.

