



Wat zijn executieve functies?

- Executieve functies (EF) verwijst naar de denkfuncties die je nodig hebt om succesvol te kunnen functioneren in het dagelijks leven.
- EF kunnen worden gezien als de 'dirigent' van de cognitieve vaardigheden, het zijn een verzameling processen die te maken hebben met het beheren van jezelf en de bronnen die nodig zijn om een doel te bereiken.
- EF bevindt zich in de prefrontale cortex en ontwikkelt zich tot ongeveer je 25^e levensjaar.



Welke executieve functies zijn er?

- ▶ reactie-inhibitie
- ▶ werkgeheugen
- ▶ emotieregulatie
- ▶ volgehouden aandacht
- ▶ taakinitiatie
- ▶ planning/prioritering
- ▶ organisatie
- ▶ timemanagement,
- ▶ doelgericht gedrag
- ▶ flexibiliteit
- ▶ metacognitie

Het blijkt dat in de praktijk kinderen soms onnodig een diagnose zoals ADHD/ADD krijgen, terwijl de oorzaak bij zwakke EF ligt. Hier kun je als leerkracht heel goed aan werken in de klas. De komende maanden stellen we één EF per nieuwsbrief centraal. We zullen jullie praktische handvatten geven. Deze nieuwsbrief richten wij ons op impulsbeheersing, dit wordt inhibitie genoemd.

Wat valt op bij kinderen met zwakke inhibitie?

- ▶ Kinderen met een zwakke inhibitie hebben moeite met zich inhouden en wachten, het onderdrukken van impulsen en het vasthouden van aandacht.
- ▶ Moeite met onderdrukken van impulsen. "eerst doen, dan denken"
- ▶ Snel afgeleid zijn
- ▶ Moeite met luisteren en op beurt wachten (door anderen heen praten)
- ▶ Slordigheidsfouten en afraffelen van werk
- ▶ Moeilijk stil kunnen blijven zitten
- ▶ Vaak spullen kwijtraken
- ▶ Snel wisselen van activiteiten zonder af te ronden
- ▶ Kiezen voor leuke dingen op korte termijn (zakgeld meteen uitgeven)

Hoe kan je als leerkracht werken aan inhibitie?

- ▶ Zorg voor voorspelbaarheid en een duidelijk structuur in de klas. (klassenmanagement)
- ▶ Spreek je verwachtingen naar kinderen uit en maak dit visueel door middel van duidelijk zichtbare klassenregels. Herhaal na elke vakantie de regels en afspraken. Herhaal deze ook tussendoor als je merkt dat het weggezakt is.
- ▶ Wanneer je van tevoren weet dat er een verandering in de dagplanning plaatsvindt, bereid kinderen hier dan op voor. Bespreek eventuele valkuilen en hoe hier mee om te gaan.
- ▶ Voor kinderen met een zwakke inhibitie kan het nóg bewuster benoemen van gewenst gedrag helpend zijn.
- ▶ Gebruik beloningen (tastbaar, verbaal of anders) om het gewenste gedrag te motiveren. Als alleen belonen niet werkt, is het misschien ook nodig om privileges weg te nemen of logische consequenties toe te laten. Verzeker je ervan dat het kind van tevoren weet dat hij privileges kan verliezen. Bespreek dit dus vooraf met het kind zodat eventuele gevolgen duidelijk zijn.

Heeft u vragen, opmerkingen of ideeën?

Mail dan naar: yvette.vandoesselaar@sopoh.nl of susanne.hollander@sopoh.nl

Wij kunnen ook op school een presentatie komen geven over EF.

De volgende nieuwsbrief komt medio juni 2022 uit!