

Executieve functies.

De Executieve functies noemen we ook wel de regelfuncties van de hersenen. Ze zijn nodig zijn om ons gedrag te sturen, om doelgericht en efficiënt te handelen. Deze regelfuncties gebruiken we iedere dag, of je nu een afspraak bij de huisarts maakt, boodschappen doet of een moeilijke rekentaak oplost. Bij al deze activiteiten doe je een beroep op executieve functies. De vaardigheden die bij deze functies horen noemen we executieve vaardigheden.


Omdat executieve vaardigheden belangrijk zijn voor het leren, willen we hier op school expliciet meer aandacht aan te besteden. Daarom starten we schoolbreed met lessen waarin we de vaardigheden oefenen om ze te ontwikkelen. We gebruiken hierbij de methode "Wijzer in executieve functies" van Zien in de klas.

Deze methode onderscheidt 7 verschillende executieve vaardigheden n.l.: Inhibitie, werkgeheugen, planning en organisatie, taakinitiatie, emotieregulatie, flexibiliteit, metacognitie en zelfmonitoring. Bij elke vaardigheid is per leerjaar een doelenposter ontwikkeld, waar in de klas aan gewerkt wordt.

Executieve vaardigheden zijn niet bij iedereen even goed ontwikkeld. Dat kan ook niet, want iedereen is anders en naar mate een kind ouder wordt, ontwikkelt het meer vaardigheden. Inhibitie b.v. helpt je je impulsen van binnenuit en prikkels van buitenaf te remmen, waardoor je eerst kunt nadenken, voordat je iets doet. Deze vaardigheid begint zich tussen het 4^e en 7^e levensjaar zichtbaar te ontwikkelen. Planning en organisatie daarentegen, de vaardigheid om een plan van aanpak te maken en het daadwerkelijk uit te voeren, begint zich tussen het 8^e en 12^e levensjaar zichtbaar te ontwikkelen. We willen deze vaardigheden bij onze leerlingen helpen ontwikkelen en trainen om er beter in te worden.

Om duidelijk te maken waar elke executieve functie voor staat, gebruiken we een metafoer. Zo vergelijken we de verschillende vaardigheden aan de hand van het besturen van een boot.

In het onderstaande schema zie je waar de metaforen voor staan en hoe we ze benoemen:

	<p>Inhibitie Gooi je anker uit!</p> <p>Het anker helpt jou eerst na te denken voordat je iets gaat doen en helpt je ook om niet te reageren op afleidende prikkels</p> <p>Je gaat leren wanneer en hoe je jouw anker kunt uitgooien</p>
---	---



	<p>Het werkgeheugen Zet het op je landkaart!</p> <p>De landkaart helpt jou te bedenken wat je al over een onderwerp weet en nieuwe informatie te onthouden.</p> <p>Je gaat leren aantekeningen te maken en deze ook te gebruiken</p>
	<p>Planning en organisatie Vaar op je kompas!</p> <p>Het kompas helpt je een doel te stellen en na te denken over hoe je een taak gaat aanpakken en wat je daarvoor nodig hebt.</p> <p>Je gaat leren een plan te maken en deze ook uit te voeren</p>
	<p>Taakinitiatie Geef die schroef een zwingel!</p> <p>De schroef helpt jou aan het werk te gaan en aan het werk te blijven. De schroef zorgt ervoor dat alles klaar ligt om te kunnen vertrekken.</p> <p>Je gaat leren om snel en goed aan een taak te beginnen</p>
	<p>Emotieregulatie Let op je toerenteller!</p> <p>De toerenteller helpt jou om goed met jouw emoties om te gaan door op tijd even terug te schakelen of op te schakelen.</p> <p>Je gaat leren jouw emoties terug te brengen naar wat wenselijk is</p>
	<p>Flexibiliteit Gooi je roer om!</p> <p>Het roer helpt jou flexibel met situaties om te gaan door je plan aan te passen wanneer iets anders gaat dan je dacht of gewend bent.</p> <p>Je gaat leren flexibel met veranderingen om te gaan</p>
	<p>Metacognitie Zet je (kapiteins)pet op!</p> <p>De (kapiteins)pet helpt jou een stapje terug te doen en even te kijken naar wat goed ging en wat je de volgende keer anders gaat doen</p> <p>Je gaat leren te kijken naar jouw eigen gedrag en daarvan te leren</p>