
Executieve Functies

— Omdat intelligentie alléén niet —
de doorslaggevende factor is

De volgende stap

Van de basisschool naar het voortgezet onderwijs

langere
concentratieboog

tien seconden
doornemen of lezen
staat niet gelijk aan
leren

minder speeltijd,
meer huiswerk



meer
uithoudingsvermogen,
doorzettingsvermogen

om leren gaan met
stress en emoties

keuzes
maken

NANCY
GLAZER

Inhoudsopgave

1 Wat zijn executieve functies?

2 Responsinhibitie

3 Taakinitiatie

4 Emotieregulatie

5 Metacognitie

6 Aan de slag

7 De kracht van de ELF

8 Het Peleton

9 Trainen en Begeleiding

10 Conclusie

11 Vragen?

1 Wat zijn executieve functies?

Containerbegrip:

hogere cognitieve functies van ons brein

zelfstandig functioneren

helpen ons met al ons handelen, denken en voelen

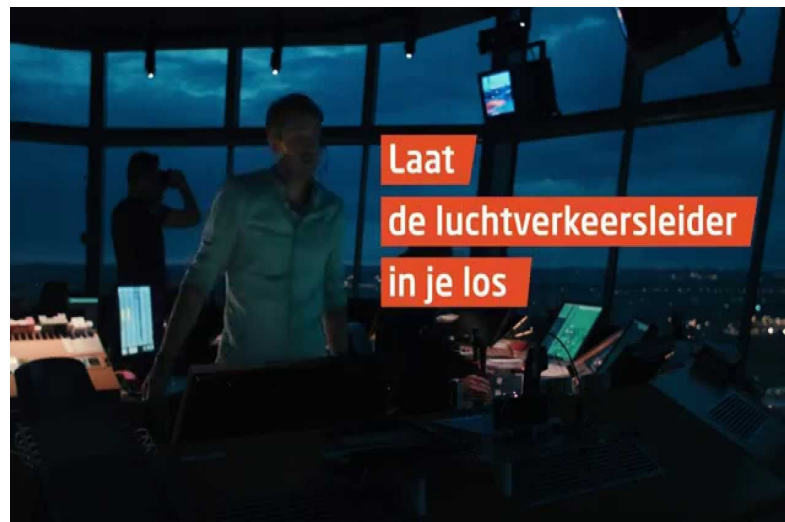
stellen ons in staat om ons gedrag, emoties en denken te sturen of aan te passen

controleerende als aansturende functie

doelen te stellen en deze te behalen

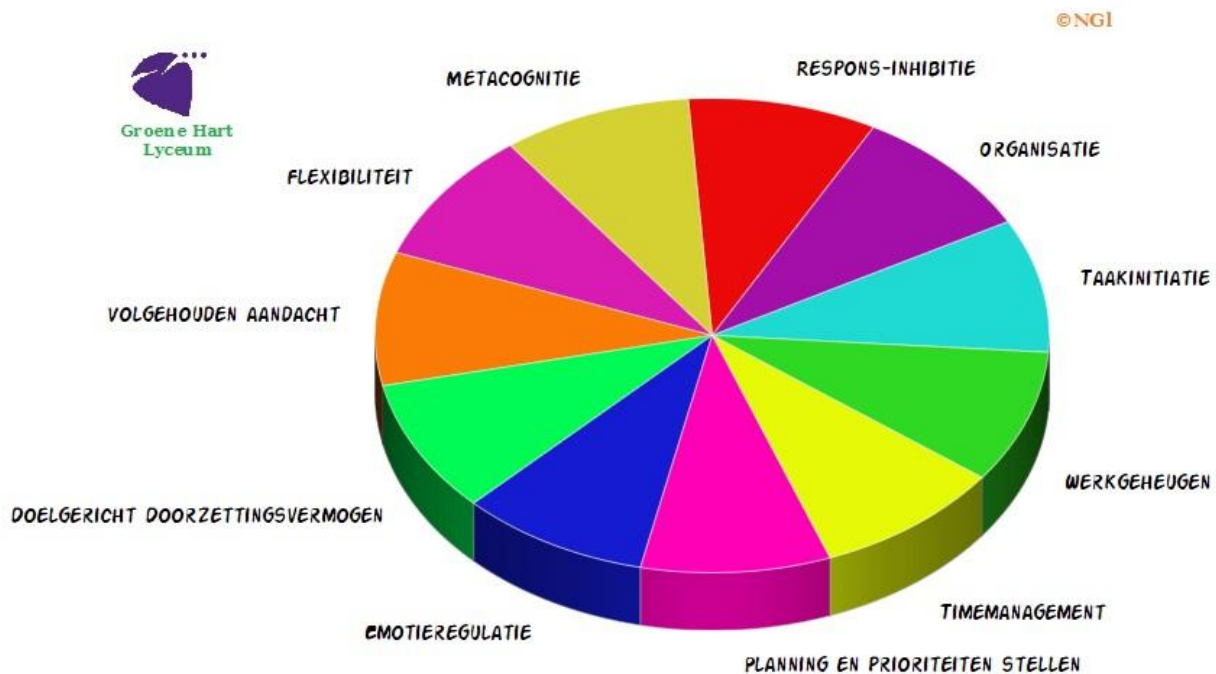
samen zijn zij de dirigent

Vaak worden Executieve Functies vergeleken met:



De ELF:

EXECUTIEVE FUNCTIES DE KRACHT VAN DE ELF



GLAZOHELDER

2 Vaardigheid: Responsinhibitie

Casus

Voorbeeld:

vergeten hand
op te steken

reageren
direct op iets

fysiek: spullen
afpakken, duwen,
dingen wegpakken

flappen eruit wat er in hen
opkomt zonder stil te staan
bij het effect op anderen

anderen niet
laten uitpraten

clownesk gedrag

Responsinhibitie

Een aantal kenmerken van kracht:

praten niet hard tijdens de les

nadenken voordat je iets doet.

maken geen ongepaste opmerkingen over klasgenoten of docenten.

kunnen nee zeggen tegen iets leuks en eerst hun huiswerk maken



blijven rustig, steken hun hand op

kunnen 'ongewenst' gedrag tijdig stoppen

kunnen een beloning uitstellen

stopknop + risicomanagement systeem

Respons-inhibitie = risicomanagement systeem waardoor wij snel in staat zijn risico's in te schatten van nagenoeg elke beslissing die wij nemen. Nadenken voordat je iets doet en het eigen gedrag tijdig kunnen stoppen.

hebben hun impulsen onder controle

kunnen op hun beurt wachten

3 Vaardigheid: Taakinitiatie

Casus

Voorbeeld:

vinden het moeilijk om te stoppen met het doen van leuke dingen

beginnen niet zelfstandig aan een taak/ huiswerk

als een taak af is, moeite aan de volgende taak te beginnen

hebben ook op andere gebieden aansturing / herinnering nodig

ronden vaak iets niet af omdat ze er niet aan beginnen, ook al willen ze het wel

nemen nauwelijks initiatief

Taakinisatie = de startknop
Een aantal kenmerken van kracht:

doen uit zichzelf huis-
houdelijke klusjes en
routine activiteiten

beginnen vrijwel direct
met het maken van
plannen als ze iets
willen realiseren

nemen initiatief,
bijvoorbeeld bij
groepswork

beginnen op tijd en
zonder uitstel of dralen
aan een taak

beginnen na thuiskomst
vrijwel direct aan hun
huiswerk



kunnen leuke dingen
uitstellen en gaan eerst
aan hun huiswerk

hebben moeite om naar
voorgelezen verhalen te
luisteren

hebben geen aansturing
nodig om te beginnen
aan een taak of met hun
huiswerk

beginnen zo snel
mogelijk aan lange
termijn opdrachten

4 Vaardigheid: Emotieregulatie

Casus

Voorbeeld:

fixth + growth
mindset

coping-
strategieën



leren = moeite
voor iets doen

lagere cijfers,
stress, emoties,
vermoeidheid, iets
moeilijk vinden

Emotieregulatie

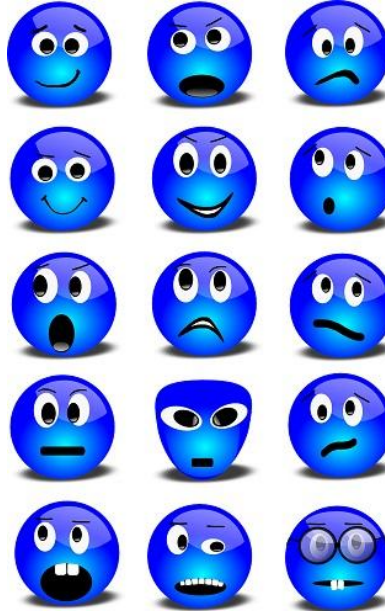
Een aantal kenmerken van kracht:

blijven gemotiveerd
ook bij tegenvallende
resultaten

passen coping-
strategieën toe;
bijvoorbeeld hulp
vragen frustratie dreigt

zijn in staat om
compromissen te
sluiten bij conflicten

blijven positief, ook al is
het huiswerk moeilijk of
kost het veel tijd



Emotieregulatie =
emoties kunnen
beheersen, zodat
doelen kunnen
worden bereikt
en gedrag kan
worden
aangestuurd.
Je kunt goed
omgaan met
onplezierige
emoties en
positieve emoties
gebruik je om je
over drempels
heen te helpen.

kunnen zich goed
beheersen

blijven in de meeste
omstandigheden
rustig

laten zich niet uit het veld
slaan door onverwachte
gebeurtenissen

laten zich niet uit het
veld slaan door kritiek

zetten positieve emoties in
om door te zetten, kunnen
positieve emoties 'oproepen'

5 Vaardigheid: Metacognitie

Casus

Voorbeeld:

hebben vaak niet door dat ze de opdracht niet begrijpen, en lijken maar iets te doen

onderschatten, verschil tussen iets denken te weten en iets kennen

hebben slechts één of weinig strategieën en die werken niet altijd.

verbeteren fouten niet tijdens nabespreken van toetsen

slordigheidsfouten

leveren werkstukken volledig in, checklists

Metacognitie

Een aantal kenmerken van kracht:

vragen om hulp als dat nodig is

controleren hun huiswerk en toetsen op fouten

zelfbewustzijn: kunnen zichzelf goed inschatten en een juiste omschrijving van zichzelf geven

kijken naar zichzelf en passen hun strategieën aan; hebben zicht op hun leren en ontwikkeling

kunnen heel goed een stapje achteruit zetten en het 'hele plaatje' overzien



denken na voordat ze iets doen én evalueren achteraf

als ze fouten maken, willen ze weten wat ze fout hebben gedaan

proberen te achterhalen wat er verkeerd ging, zodat ze het de volgende keer beter kunnen doen

kunnen verschillende manieren bedenken om te studeren

vragen docenten of coaches om feedback om hun presentaties te verbeteren

6 AAN DE SLAG

PRAKTIJK OPDRACHT

DE OPDRACHT:

1 DE INSTRUCTIES

2 OPEN DE ENVELOP, EXECUTIEVE FUNCTIES WORDEN DOORGENOMEN

3 DAARNA: LUISTER NAAR DE CASUS

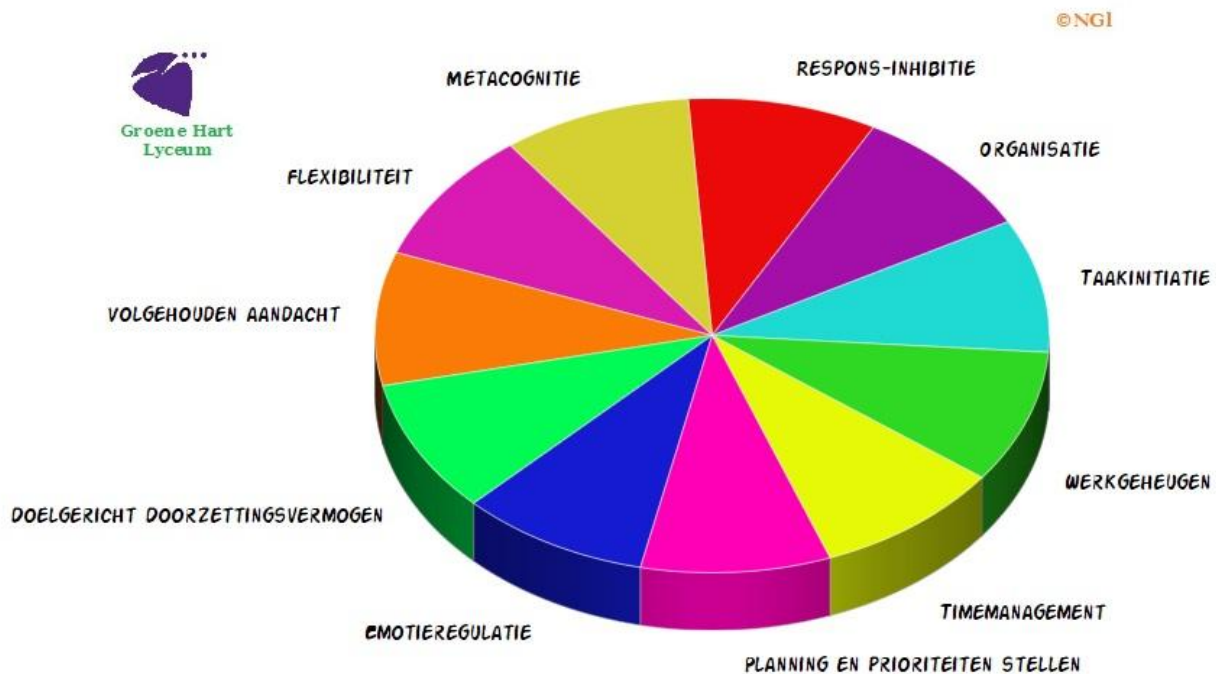
4 ZOEK DE PASSENDE EFS/ VAARDIGHEDEN

5 HOUD DE STROOKJES OMHOOG

6 NABESPREKING EN NIEUWE CASUS

De ELF:

EXECUTIEVE FUNCTIES DE KRACHT VAN DE ELF



GLAZOHELDER

Casus 1 Beginnen aan een taak, huiswerk zonder aansturing

EFs:

taakinitiatie



Casus 2 Aandacht gericht houden ondanks saaiheid, moeilijkheid, duur van een taak

EFs:

volgehouden aandacht

werkgeheugen

F-Follow

O-one

C-course

U-until

S-successful



MotiveWeight

Casus 3 Om kunnen gaan met plotselinge veranderingen

EFs:

flexibiliteit

emotieregulatie



Casus 4 Werktempo kunnen aanpassen

EFs:

timemanagement

emotieregulatie



Casus 5* Tijdig inleveren van huiswerk

EFs:

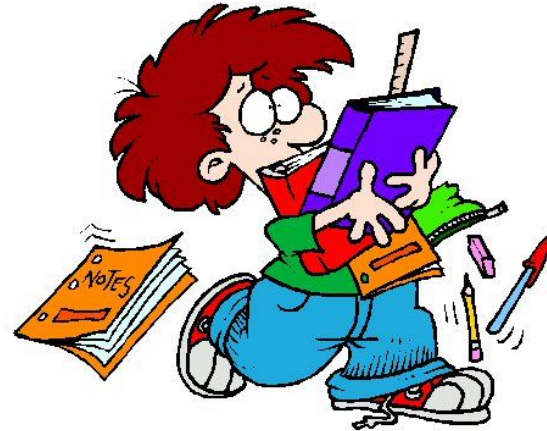
werkgeheugen

organisatie

emotieregulatie

planning en prioriteiten stellen

timemanagement



Casus 6*

We hebben toch magister?



Agendabeheer

Tieners die hun agenda bijhouden, trainen de volgende executieve functies:

zelfstandig +
verantwoordelijk

Organisatie

Responsinhibitie

metacognitie
(leren leren)

Agenda beheren

Plannen &
prioriteiten stellen

emotieregulatie

Werkgeheugen

Timemanagement

Casus 7*

inleveren levensvisieboek

planning: doel bepalen + tussenstappen.

organisatie: hoofdthema's, hoe opstellen

taakinitiatie: wanneer begin je?, startknop

metacognitie: wat zijn belemmeringen?, maar ook fouten controleren

emotieregulatie: frustraties beheersen, positief blijven denken, fixth mindset

volgehouden aandacht: houden aan de planning, focus houden

timemanagement: dagelijks inschatten van hoeveel tijd een taak kost + rekening houden met andere taken

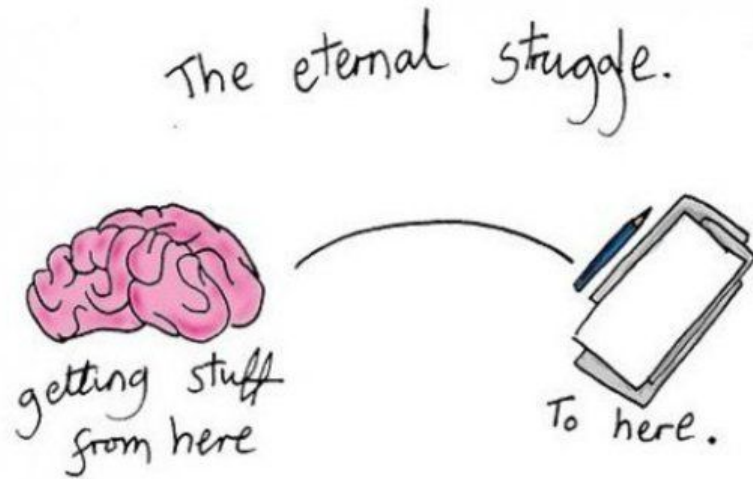
flexibiliteit: inflexibele In hebben moeite met open taken; maar ook met het aanpassen van een schema als iets anders loopt

werkgeheugen: door elke dag met een planning te werken, onthoudt hij wat hij moet doen. Een planning doet beroep op het geheugen + als Sam succesvol is = verleden teruggrijpen

responsinhibitie: leert impulsen te onderdrukken door zich te houden aan het plan en niet ineens iets leuks te gaan doen

Casus 8*

Stampen van woordjes



Casus 8

Kenmerken:

verkeerde
planning?

taakinitiatie =
uitstellen

responsinhibitie

organisatie

volgehouden
aandacht

stampen van
woordjes =
onvoldoende

timemanagement
= wel geleerd, tijd
niet goed verdeeld

doorzettings-
vermogen

werkgeheugen =
niet kunnen
onthouden

metacognitie =
strategie

emotieregulatie /
perfectionisme

7 De KRACHT van de ELF

De ELF Stedentocht van het Groene Hart

**executieve functies worden
vanaf de geboorte getraind**

**iedere tiener is uniek;
wat voor de ene tiener werkt; werkt
voor een ander misschien niet.**

het is geen diagnostisch model!!

**trainen alle executieve
functies, doorlopende
lijn**

we gaan uit van KRACHT!!

**iedereen heeft sterke en
zwakke(re) functies**

'ze' zijn wel tieners, volop in ontwikkeling

**Een traag groeiende boom kan
ook de hoogste boom worden.
(Jelle Jolles)**

8 Ons Peleton

Onze Wielrenners

Trainen:

Sander



Freek



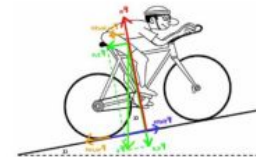
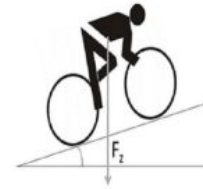
Anna



Bert

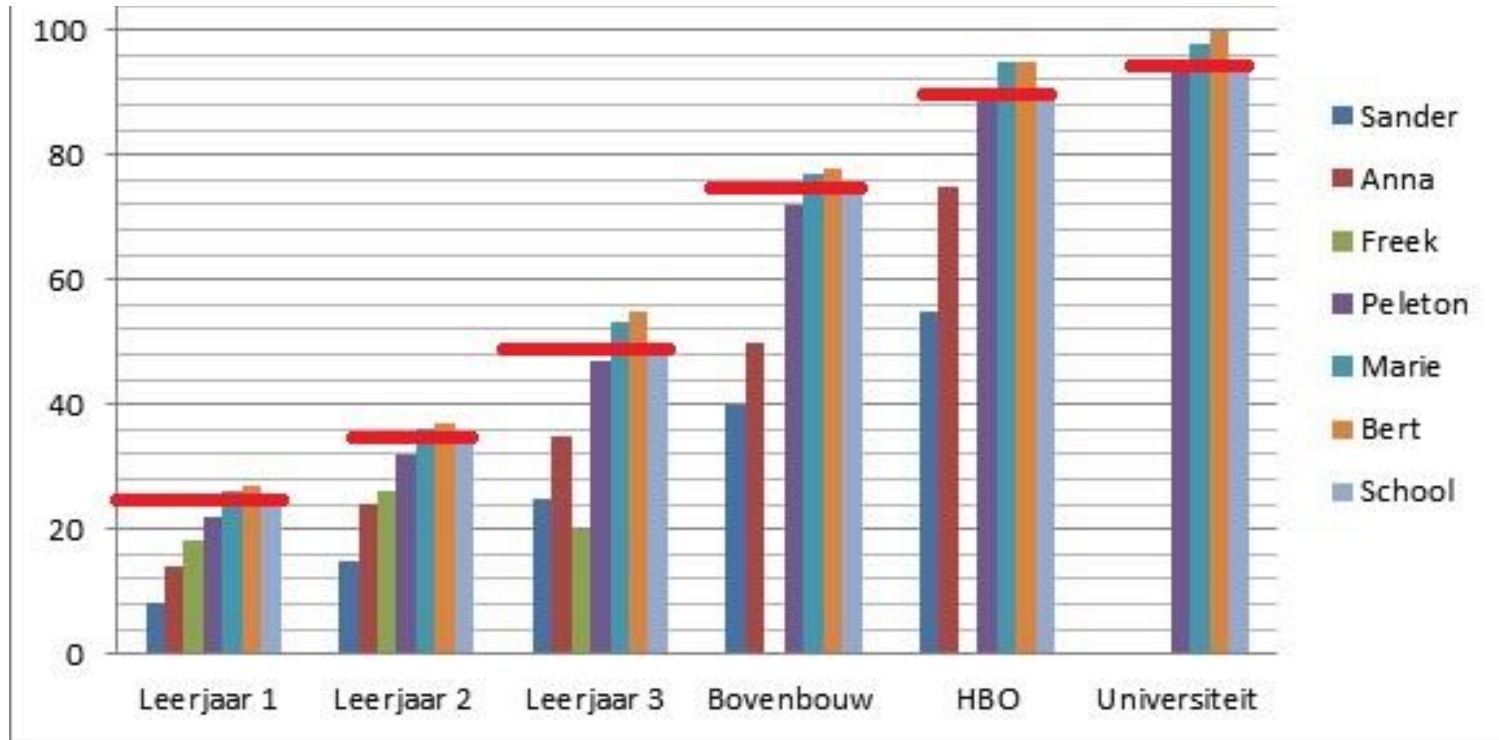


Marie



Eisen en ontwikkeling

Waarom is het trainen van executieve functies noodzakelijk?



9 Trainen en Begeleiding

Begeleiding:

1 Mentorlessen

**3 Vaklessen,
docenten**

**4 extra begeleiding:
zorgteam, RT,
huiswerkklas, tutoren**

**2 Leerling Portfolio
Wie ben ik?**

5 thuisfront

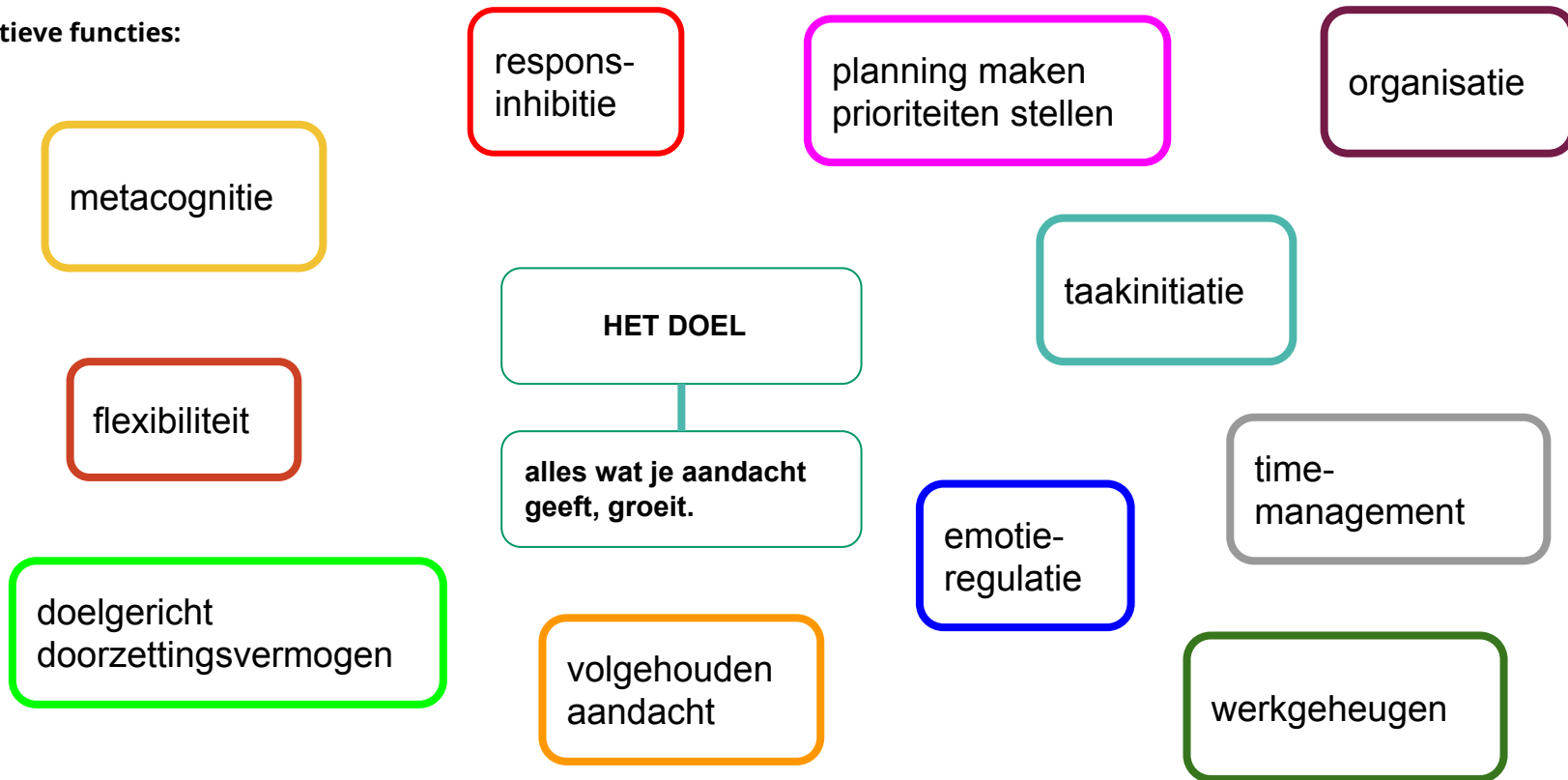
De Pyramide

Overzicht:



10 Conclusie: Daarom is intelligentie alléén niet de doorslaggevende factor

Executieve functies:



Bedankt voor uw aandacht. Zijn er nog vragen ?

Meer informatie:

- eerste aanspreekpunt is de mentor

