
Lesbrief

Executieve functies

De term executieve functies komt uit de neuropsychologie. Het gaat om vaardigheden die je nodig hebt om te handelen. Het zijn de regelfuncties van het brein. Deze functies hebben we continue nodig om de dag door te komen. Soms wordt er een onderscheid gemaakt tussen koude en warme executieve functies:

- Koud: gaat over denken, plannen, organiseren, timemanagement, werkgeheugen en metacognitie.
- Warm: gaat over gedrag en emotie: responsinhibitie, volgehouden aandacht, taakinitiatie, flexibiliteit, doorzettingsvermogen, en emotieregulatie.

Dawson en Guare

Deze methode volgt nagenoeg de indeling van Dawson en Guare (2010) en noemt de volgende tien executieve functies:

1. *Werkgeheugen*: Het werkgeheugen gebruik je als je iets moet doen en tegelijkertijd iets moet onthouden. Functioneert dit goed dan kun je lange instructies onthouden en meerstapse taken uitvoeren. Kleuters kunnen taken uitvoeren die uit ongeveer drie stappen bestaan, volwassenen ongeveer zeven.
2. *Responsinhibitie*: De mate waarin je reageert op dingen om je heen. Kinderen die moeite hebben met responsinhibitie praten gauw door anderen heen. Soms hebben ze ook moeite zich fysiek in te houden, raken snel kinderen aan of grissen dingen weg. In het algemeen is bij kleuters de responsinhibitie nog volop in ontwikkeling; gaandeweg de basisschool worden kinderen geacht hun impulsen meer onder controle te houden.
3. *Flexibiliteit*: De vaardigheid om plannen te herzien als zich veranderingen voordoen. De mate van aanpassing aan veranderende omstandigheden.
4. *Timemanagement*: In onze cultuur hebben kinderen al jong met tijdslijmieten te maken. Op tijd op school zijn, op tijd je werkje af hebben. Ook dit is bij kleuters nog volop in ontwikkeling. Gaandeweg krijgen zij meer besef van tijd.
5. *Planning en organisatie*: Het maken van een stappenplan – in je hoofd- wat je eerst doet en wat daarna. Dit heb je nodig bij het aankleden, opruimen, of het maken van een werkje in een bepaalde volgorde.
6. *Emotieregulatie*: Kinderen die moeite hebben met emotieregulatie kunnen opeens erg boos of verdrietig worden of lang in die emotie blijven hangen. Zij reageren erg heftig met emoties.
7. *Volgehouden aandacht*: Kun je aandacht vasthouden ook als het saai en moeilijk wordt? Er is altijd een zekere overlap binnen de executieve functies. Volgehouden aandacht heeft raakvlakken met responsinhibitie: soms reageren kleuters direct op iets wat hun aandacht vraagt terwijl ze met iets anders bezig zijn.
8. *Doelgericht doorzettingsvermogen*: Wanneer kinderen het doel voor ogen houden en doorzetten om dat doel te bereiken is er sprake van doelgericht doorzettingsvermogen.

9. *Taakinitiatie*: Het uitstellen van werk en het moeilijk vinden om een begin te maken kan een gevolg zijn van gebrek aan taakinitiatie.
10. *Metacognitie*: Bij metacognitie gaat het erom dat kinderen afstand nemen en hun eigen gedrag evalueren. Zichzelf bevragen en zelfspraak zijn daarbij belangrijk, bijvoorbeeld: staat mijn naam op het werkje? Is het gelukt wat ik wilde?

Kinderen ontwikkelen hun executieve functies vooral op de basisschool. De executieve functies hangen nauw samen met sociale vaardigheden.

Beelddenkers en hooggevoelige kinderen ontwikkelen deze functies vaak asynchroon.

Ieder kind heeft tot 24 jaar de tijd om de hogere functies van het brein te ontwikkelen. Dit is wetenschappelijk onderzocht.

Jongens kunnen tot drie/vier jaar later zijn met het ontwikkelen van sommige executieve functies dan meisjes. Zij hebben gewoonweg meer tijd nodig.

Jelle Jolles, breinwetenschapper, geeft op youtube informatie hierover.

Als je naar de opsomming kijkt kun je nader bekijken op welke functies een kind/puber goed handelt, en op welke niet. Je kunt dan gericht (zelfbouw)interventies verzinnen en er mee oefenen.