

# Executieve Functies

- Taakinitiatie -  
Promotie



Marjolijn Boer en Lisette van Diggelen

# Voorwoord

Dit voorwoord hoort bij de derde druk. Nooit gedacht dat onze producten zoveel mensen zouden gaan inspireren! Onze eigen inspiratie haalden we uit de opleiding "Opleiding specialist meer- en hoogbegaafdheid" van WijsSein (april 2017).

Vanaf het begin was duidelijk dat we iets wilden ontwikkelen wat zou gaan over executieve functies en wat we in onze bovenschoolse plusgroepen zouden kunnen gebruiken. We droomden over inspiratie, doelgericht, met het kind, groei kunnen volgen, activiteiten, spelletjes, gebruiksvriendelijk. Samen zijn we de uitdaging aangegaan.

We geloven allebei in 'Let's inspire each other and create new things' en 'Samenwerken is elkaar versterken'.

Ons product bestaat uit:

- een praktische handreiking executieve functies
- een bijbehorende bijlagekatern:
  - Groeikaarten
  - Groeiweb
  - Interventieplan
  - Posters (beeld en quote)
  - Tafelkaarten
  - Diverse materialen
- een waaier: leerkrachtinspiratiekaarten
- download 'Bouwstenen voor het leven'
- Excel download 'Executieve functies in overzicht'

Regelmatig zitten we, of één van ons, in een flow. Dit leidt tot producten waar we meer dan trots op zijn én een proces dat ons beiden in onze kracht zet.

Zo blijven wij ons ontwikkelen en producten toevoegen, die aansluiten bij de Handreiking executieve functies en inzetbaar zijn in reguliere klassen, plusklassen en praktijken.

Marjolijn Boer  
Lisette van Diggelen  
maart 2021

Wil je geïnspireerd worden om heel praktisch met deze handleiding te werken, meld je dan aan voor een workshop. Ook inspireren wij schoolteams in een dagdeel. Interesse of vragen? Wij zijn te bereiken via [iederzijntalent@gmail.com](mailto:iederzijntalent@gmail.com).

Voor informatie en vragen over ons product kun je mailen naar [iederzijntalent@gmail.com](mailto:iederzijntalent@gmail.com)

Op [www.iederzijntalent.com](http://www.iederzijntalent.com) zijn onze producten via 'winkel' te koop. Zien we je daar?!



# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	1
Inhoudsopgave .....	3
Inleiding .....	4
Waarom heb je executieve functies nodig? .....	4
Wat zijn executieve functies? .....	4
Hoe kun je executieve functies versterken of aanleren? .....	5
En hoogbegaafden dan? .....	5
Reactie inhibitie .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Werkgeheugen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Emotieregulatie .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Volgehouden aandacht.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Flexibiliteit .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Taakinitiatie .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Plannen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Organiseren .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Time management .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Doelgericht doorzettingsvermogen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Metacognitie.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Bronnen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Theoretische onderbouwing.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Materialen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>



# Inleiding

## Waarom heb je executieve functies nodig?

Vaardigheden zijn belangrijk in het leven en het leren. Iets kunnen zorgt, dat weten ook makkelijker gaat. Wanneer je leert, moeten de hersenen op meerdere niveaus functioneren om succesvol te zijn. Als je iets geleerd hebt, je kunt het, dan gaat het eigenlijk vanzelf. Het brein handelt alles netjes af, zonder dat er nog over nagedacht moet worden. Op school betekent dat vaak aandacht hebben, concentreren, omgaan met teleurstellingen, overzicht bewaren, rekening houden met anderen.

In het dagelijks leven gebruik je de executieve functies bijvoorbeeld voor het rekening houden met anderen, wachtwoorden onthouden, sportief gedrag, tijd over houden voor leuke dingen, omgaan met veranderingen, je tijd effectief gebruiken, je agenda beheren, opruimen, op tijd komen, resultaten bereiken, kritisch denken.

Je hebt executieve functies vooral nodig in nieuwe situaties, wanneer snelle flexibele aanpassingen van gedrag aan de omgeving van je gevraagd worden.

## Wat zijn executieve functies?

Van sommige leerlingen weet je dat ze slim, of zelfs erg slim zijn. Toch lukt het hen niet om succesvol te zijn in het leren of zelfs in hun leven. Ze hebben vaak moeite om zich aan regels te houden, om korte aantekeningen te maken, emoties op een gepaste manier te uiten, geconcentreerd te werken, te wisselen tussen taken, activiteiten en situaties, op tijd te starten met een taak, in stappen te werken, spullen op orde te houden, op tijd zijn, doorzetten, het werk te controleren.

Wetenschappers hebben ontdekt dat veel van deze problemen te maken hebben met onvoldoende ontwikkeling van executieve functies. Dit zijn dus de vaardigheden die je nodig hebt om doelen te realiseren en gedrag wat daarbij hoort aan te sturen. Het zijn de denkprocessen die belangrijk zijn voor het uitvoeren van sociaal en doelgericht gedrag. Er zijn veel onderzoeken gedaan, wat geleid heeft tot verschillende indelingen. Wij gebruiken voor dit product de indeling zoals Dawson en Guare deze hanteren.

Zij hebben elf executieve functies beschreven, onderverdeeld in vier leeftijdsgroepen. Te weten:

Start bij 5 - 12 maanden:

- Reactie inhibitie
- Werkgeheugen
- Emotieregulatie
- Volgehouden aandacht

Start bij 12 -24 maanden:

- Flexibiliteit

Start bij 2 tot 3 jaar (voorschoolse onderbouwleeftijd):

- Taakinitiatie
- Plannen
- Organisatie
- Time management
- Doelgericht doorzettingsvermogen

Start bij 3 tot 5 jaar en loopt door tot 9 tot 12 jaar:

- Metacognitie



Executieve functies zijn je gehele leven in ontwikkeling. Rond het 23<sup>e</sup> levensjaar zijn de functies in principe gerijpt. Daarna kun je je nog steeds doelgericht ontwikkelen; er is wel een behoorlijke mate van motivatie en zelfkennis nodig. Verschillende executieve functies kunnen dan verdiept en verbeterd worden. Dit is ook afhankelijk van de omgevingsfactoren gezin, school, werk en peers.

### **Hoe kun je executieve functies versterken of aanleren?**

Als leerkracht ben je een belangrijke hulpbron voor de kinderen. Je bent met je gedrag een voorbeeld, maar je kunt ook doelgericht keuzes maken en aansturen. Dit kun je doen door je eigen gedrag te sturen, activiteiten aan te bieden, feedback te geven op het gedrag van de kinderen en kinderen in hun kracht te zetten door hen doelgericht te laten werken aan zelfgekozen doelen. Wanneer kinderen getraind worden in hun vaardigheden, kan zelfvertrouwen groeien, waardoor zij betere resultaten behalen.

Veel trainingen hebben transferproblemen: het werkt niet buiten de trainingssituatie. Door in de groep gericht aandacht te besteden aan executieve functies en kinderen hun eigen doelen te laten kiezen en bijhouden met behulp van rubrics ontstaat deze mogelijkheid van transfer wel. Noodzakelijk naast het stimuleren en volgen, is ook het kindgesprek.

### **En hoogbegaafden dan?**

Bij hoogbegaafde kinderen wordt regelmatig gesignaleerd dat executieve functies onderontwikkeld zijn. Vaak is er geen nut of noodzaak om een executieve functie te ontwikkelen. Daarnaast komt het vaak doordat ze veel handelingen niet geautomatiseerd hebben in het leven. Ze denken veel na over handelingen in plaats van frequent te oefenen. Hierdoor blijven ze bij alledaagse handelingen lang en diep nadenken.

Hoogbegaafden hebben vaak weinig leerervaringen als ze niet genoeg uitgedaagd worden. Als alles vanzelf lijkt te gaan, is er ook geen noodzaak om een vaardigheid te ontwikkelen. Als je alles binnen de tijd afkrijgt, is plannen niet nodig.

Kleine veranderingen zorgen voor grote verschillen! Daarom hebben wij dit product ontwikkeld, zodat jij als leerkracht / begeleider dát verschil kunt maken!

#### **Succes.**

succes komt  
niet met 1 grote stap  
succes is een pad  
veel kleine stappen  
doelbewust gezet  
het doel  
een ankerpunt  
succes aan de horizon  
een ontdekkingsreis  
door dal en hoogte  
paden vol overwinning  
groeïende ervaring  
vandaag verder  
verder dan ooit te voren


bron: Purpuz Planner 2018



# Taakinisatie

## Doen

Start bij het begin.

<p><b>Uitleg</b> Het vermogen om zonder te dralen aan een taak te beginnen, op tijd en op efficiënte wijze</p>	<p><b>Beeld</b></p> 	<p><b>Doel</b> Als je een taak of opdracht hebt gekregen ga je die meteen uitvoeren. Kort denken en direct gaan doen...</p> <p><b>In het dagelijks leven</b> Je houdt tijd over voor leukere dingen. Je benut je tijd effectief. Je begint en je krijgt je werk makkelijker af. Een resultaat geeft een fijn gevoel.</p>
<p><b>Leerkracht gedrag</b> Je biedt een checklist of stappenplan aan. Je geeft helpende gedachten. Je geeft proces feedback. Je geeft complimenten en beloningen voor starten en volhouden. Je geeft deeltaken. Leer kinderen wat uitstelgedrag is en hoe dit aan te pakken.</p> <p><b>In de klas</b> Is er een duidelijk startsein bij activiteiten. Zijn belangrijke spullen altijd beschikbaar. Ruim je regelmatig samen op. Start je op tijd met je lessen. Zorg je voor een opgeruimde werkomgeving.</p>	<p><b>Je kunt...</b> ...op tijd starten met een taak. ...beginnen met een taak, ook wanneer je er geen zin in hebt. ...een routine toepassen die je helpt om een taak te beginnen. ...stoppen met uitstellen. ...een strategie gebruiken om gemotiveerd te blijven en te starten met de taak.</p>	
<p><b>Activiteiten</b> Estafette vormen Via De-gymles Via doe vrijdag Doolhoven Actie reactie spel Ik heb, wie heeft</p>	<p><b>Spellen</b> Richocet robot Monopoly Twister Speed cups Betragt en gesnapt Escape room</p>	
<p><b>Internet/digibord</b> <a href="http://www.zienindeklas.nl/downloads">www.zienindeklas.nl/downloads</a> <a href="http://digifemke.nl/doe-vrijdag-bewegend-leren/">http://digifemke.nl/doe-vrijdag-bewegend-leren/</a></p>	<p><b>Eigen Aantekeningen</b></p>	



# Inhoudsopgave extra materiaal

Inhoudsopgave .....	1
Groeikaarten executieve functies .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Reactie inhibitie .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Werkgeheugen.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Emotieregulatie.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Volgehouden aandacht .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Flexibiliteit .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Taakinisatie .....	8
Plannen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Organiseren .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Timemanagement.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Doelgericht doorzettingsvermogen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Metacognitie .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Groeiweb .....	9
Interventieplan executieve functies .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Posters (beeld en quote) .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Materialen bij executieve functies .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
5 minuten Drama .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Beter bij de les – werkboek.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Doolhoven.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Dot to dot .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Energize II .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
GGGGG-model .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Manifold Vouw de velletjes.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Koppie Koppie – Squla .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Zoek en vind-opdrachten .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Bronnen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>



# Taakinitiatie

doen

*Start bij het begin.*



## Doel

Als je een taak of opdracht hebt gekregen, ga je die meteen uitvoeren. Kort denken en direct gaan doen.

## In het dagelijks leven

Je houdt tijd over voor leukere dingen.  
Je benut je tijd effectief.  
Je begint en je krijgt je werk makkelijker af.  
Een resultaat geeft een fijn gevoel.

Ik kan op tijd starten met een taak.

-		+
---	--	---

Ik kan beginnen met een taak, ook wanneer ik er geen zin in heb.

-		+
---	--	---

Ik kan een routine toepassen die me helpt om een taak te beginnen.

-		+
---	--	---

Ik kan stoppen met uitstellen.

-		+
---	--	---

Ik kan een strategie gebruiken om gemotiveerd te blijven en te starten met de taak.

-		+
---	--	---

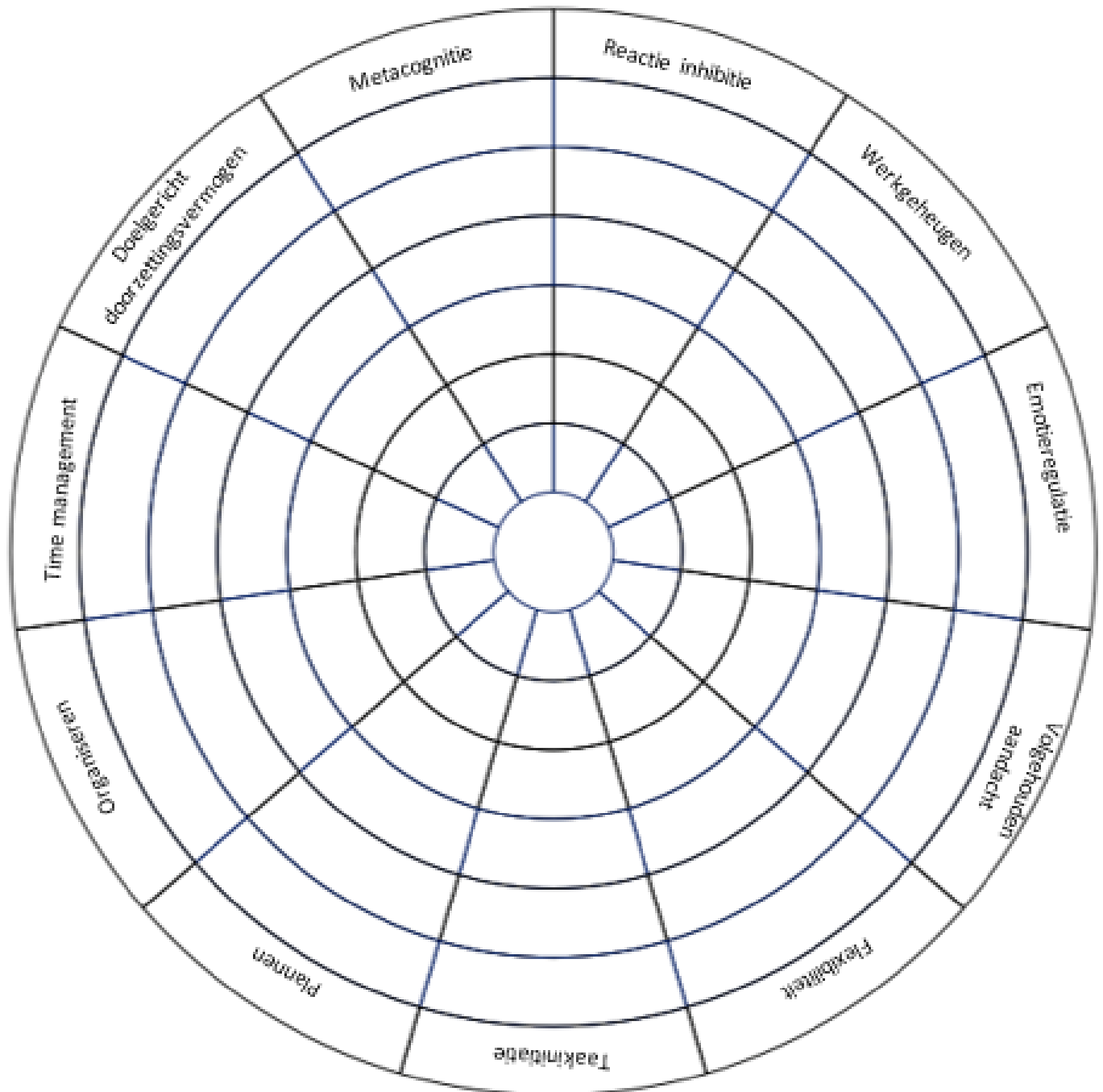
Wat ik nog over mijn taakinitiatie wil zeggen:

--

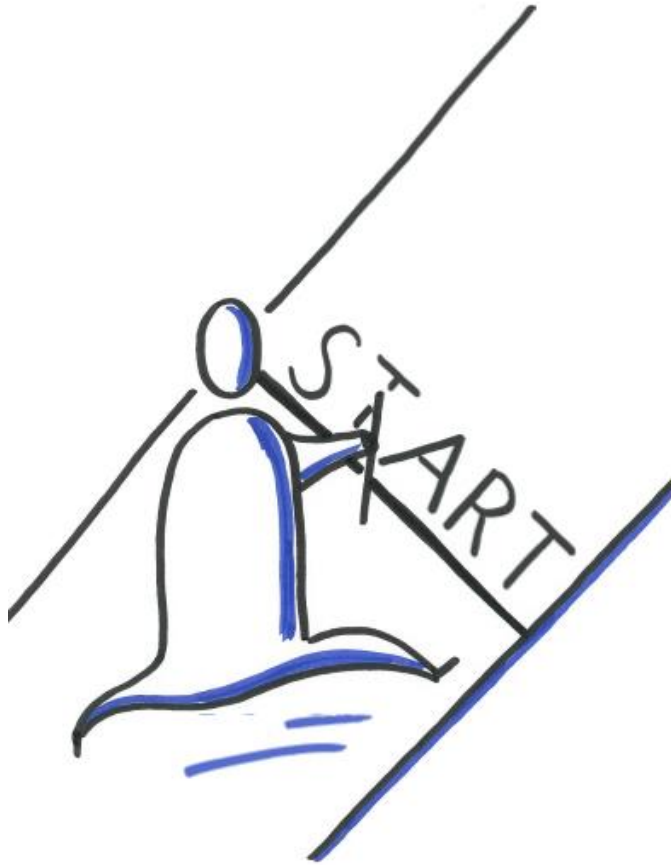




# Groeiweb



# Taakinitiatie



Start bij het begin.



# Tafelkaart

## Taakinitiatie



Start bij het begin.

Promotie



# Waaier

## Taakinitiatie Doen



*Start bij het begin.*

### Doel

Als je een taak of opdracht hebt gekregen, ga je die meteen uitvoeren. Kort denken en direct gaan doen.

### In het dagelijks leven

Je houdt tijd over voor leukere dingen.  
Je benut je tijd effectief.  
Je begint en je krijgt je werk makkelijker af.  
Een resultaat geeft een fijn gevoel.

### Leerkracht gedrag

Je biedt een checklist of stappenplan aan.  
Je geeft helpende gedachten.  
Je geeft proces feedback.  
Je geeft complimenten en beloningen voor starten en volhouden.  
Je geeft deeltaken.  
Je leert kinderen wat uitstelgedrag is en hoe dit aan te pakken.

### In de klas

Deze waaier is een onderdeel van het product

Er is een duidelijk startsein bij activiteiten.  
Belangrijke spullen zijn altijd beschikbaar.  
Je ruimt regelmatig samen op.  
Je start op tijd met je lessen.  
Je zorgt voor een opgeruimde werkomgeving.

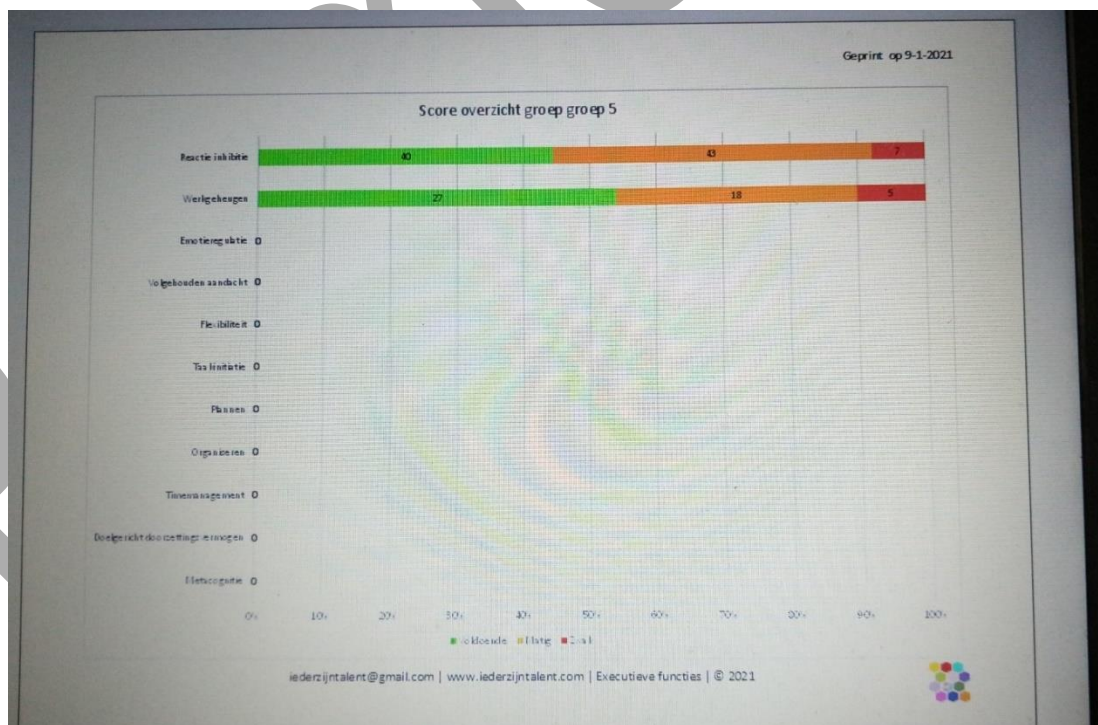
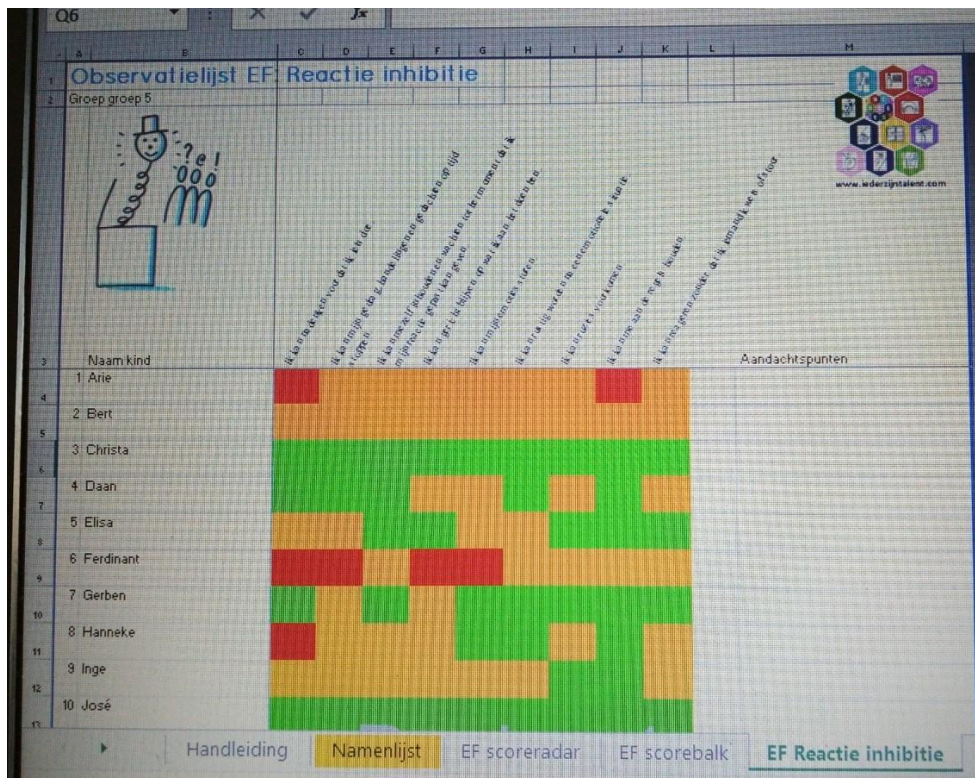
### Activiteiten

Actie-reactiespel  
Doolhoven (zie bijlagekatern)

Estafette vormen, zie ook facebook 'De-gymles' en 'Doe vrijdag'  
Ik heb, wie heeft



# Download 'Executieve functies in overzicht'



# Download 'Bouwstenen voor het leven'

**Taakinitiatie**



**Ik kan uit mezelf starten.**



**Taakinitiatie**



**Ik kan op een afgesproken moment beginnen.**




**Taakinitiatie**




**Ik kan ophouden met waarmee ik bezig ben, als ik iets anders moet gaan doen.**



**Taakinitiatie**



**Als ik een korte pauze heb gehad, kan ik daarna weer verder gaan.**



**Taakinitiatie**



**Een grote taak deel ik op in kleine stukjes.**




**Taakinitiatie**




**Ik maak gebruik van een checklist of afstreeplijstje.**



**Taakinitiatie**



**Ik herken mijn eigen uitstelgedrag en buig dit om naar startgedrag.**



**Taakinitiatie**



**Taken, die ik niet zo leuk vind, doe ik ...**

