

Groeien in executieve functies Hoe? Zo!



Catherine Malfait
www.groeieninef.com

1

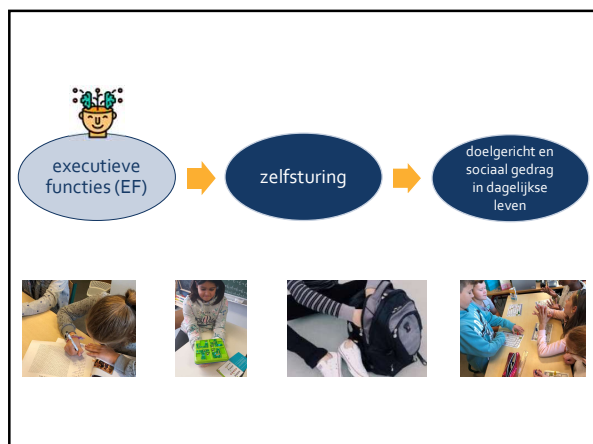
Inhoud

- **Wat** zijn executieve functies?
- Wat is het **belang** van EF en hoe **ontwikkelen** ze zich?
- Hoe kan je **zelf aan de slag** gaan?

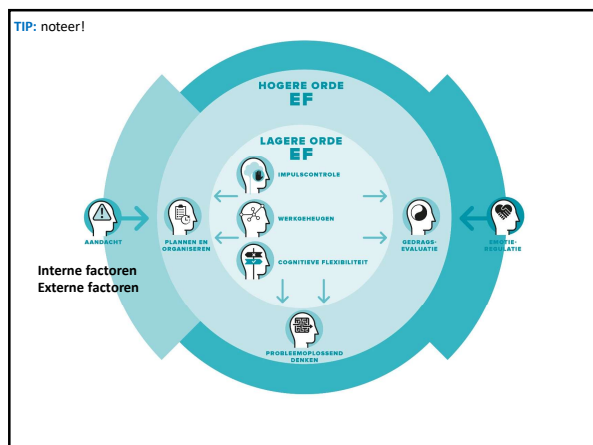
2



3



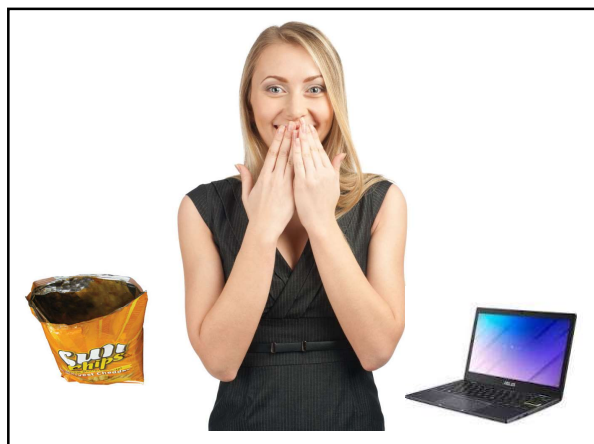
4



5



6



7

Impulscontrole is...



- In staat zijn ongepast gedrag of niet-relevante prikkels te onderdrukken
- In staat zijn selectief de aandacht te richten

8

Impulscontrole zet je in om ...



Op je beurt te wachten
 Je oefening af te werken
 Na te denken vooraleer je iets zegt
 Te luisteren naar de juf, ook al tikt je
 buur met zijn pen

9

Impulscontrole



Experiment: Don't eat the marshmallow!

Wat kan je verwachten?

Welke strategieën gebruiken de kinderen?



10

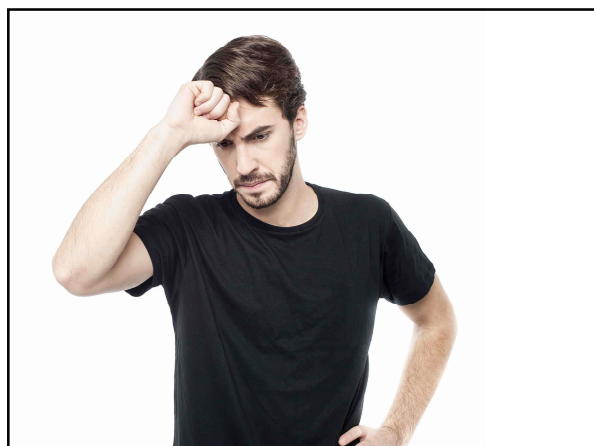
Impulscontrole wordt ondersteund door...



- Bewustwording van het handelen en denken: wat kan je helpen?
- Aanleren van een (andere) strategie
- Duidelijke structuur: planning, time timer, eerst... dan
- Minder afleiding
- Innerlijk stopsignaal



11



12

Werkgeheugen is...
Tijdelijke opslagplaats waar je actief mee aan de slag gaat.



Het werkgeheugen stelt je in staat om informatie voor een korte tijd gelijktijdig **vast te houden** en te **manipuleren**.



$(8+5) - 7 =$

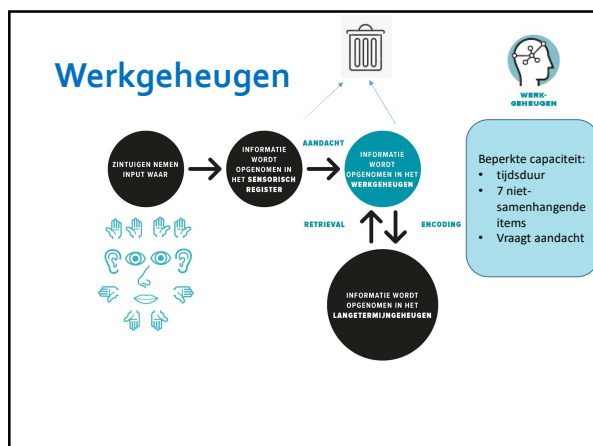


13

Werkgeheugen



14



15

Werkgeheugen zet je in ...



Om de instructie te onthouden
Om de paginanummer te onthouden
Om het antwoord op de vraag te onthouden

Bij hoofdrekenen
Bij begrijpend lezen

.....

16

Werkgeheugen wordt ondersteund door...



- Aandacht
- Activeren van de voorkennis
- Korte, krachtige instructies
- Kladblad: externe geheugenschijf
- Herhalen: NIET: weet je wat je moet doen...
WEL: **Hoe** ga je dat nu doen?

17

Oh, nee! Mijn collega is
ziek... ☹ of weer een
klas in quarantaine?!



18

Cognitieve flexibiliteit is...



Het zich vlot kunnen aanpassen en **wisselen van regels** in nieuwe situaties.

Het **snel en accuraat wisselen** tussen het uitvoeren van twee (of meer) verschillende taken.

19

Cognitieve flexibiliteit zet je in ...



- Om te schakelen als de instructie verandert
- Om vlot van spelen naar opruimen over te gaan
- Om te schakelen als er een wijziging is in de dagplanning
- Om een ander plan te bedenken

.....

20

Wat helpt jou bij de wijzigende plannen?



21

Cognitieve flexibiliteit wordt ondersteund door...

STEENKAART: STOP- DENK- DOE



Stop met wat je bezig bent!

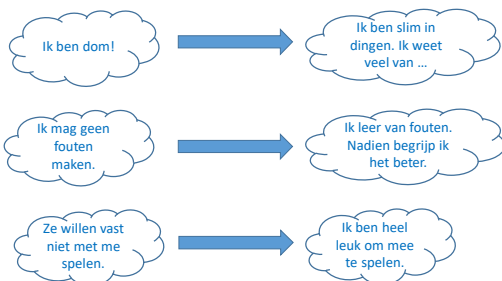
Doe, probeer en leer!

Denk na over jouw gedrag, emotie,
gedachte!

Geef DENK-TIJD!

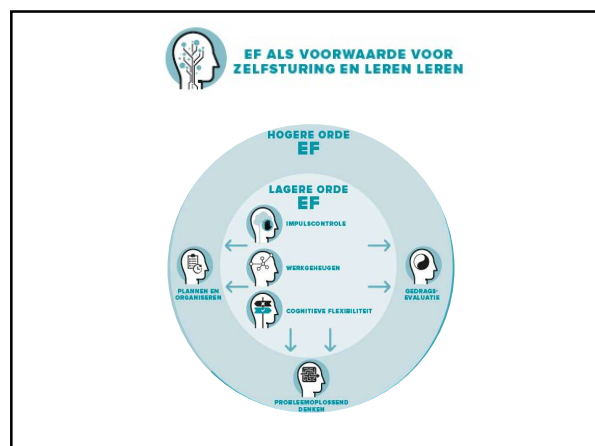
22

Positief denken - omdenken



Kraaijenhoff, L. (2016). Het volle hoofdboek. Acco.

23



24



25

Gedragsevaluatie is...



aandacht hebben voor je gedrag:

Je bent je bewust van wat je zegt, doet.

Je hebt inzicht in jouw sterke en zwakke punten.

Je weet wat je graag of minder graag doet.

... om doelgericht gedrag te kunnen stellen.

26

Gedragsevaluatie wordt ondersteund door ...



27

Opdracht



Je krijgt vijf minuten de tijd.
Stel jouw weekmenu voor volgende week samen.

Welke denkstappen voer je uit in jouw hoofd? Hoe ga je te werk gaan? Waar wil je mee rekening houden? Noteer deze in de chat.

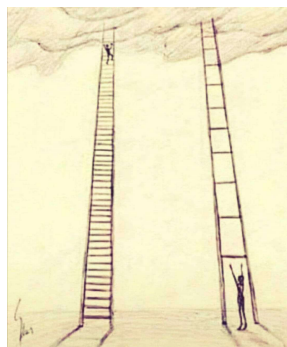
28

Plannen



- **Vooruitkijken:** Wat wil ik bereiken?
- **Overzicht hebben op de situatie:** Wat moet er allemaal gebeuren?
- **Ordenen en volgorde aanbrengen:** In welke volgorde?
- **Inschatten hoe lang iets duurt:** Hoe lang duurt iedere taak?
- **Prioriteiten stellen:** Wat zijn de belangrijkste stappen? Wat heeft voorrang?
- **Taakinitiatie:** Wanneer en hoe zal ik starten? Wat is de eerste stap?

29



30

Organiseren is...



De vaardigheid om structuren te bedenken om informatie en materialen te organiseren en bij te houden.



31

Plannen en organiseren wordt ondersteund door...



- De vaardigheden AAN te LEREN in plaats van te verwachten.
- Strategiebespreking
- Oefenkansen + tijd
- Kleine stappen om te groeien.
- Extra ondersteuning waar hulp nodig is.

32

Probleemoplossend denken is...

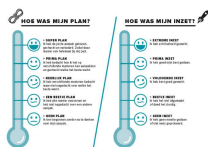


het vermogen om te (h)erkennen dat problemen bestaan en tot een plan kunnen komen om deze problemen op te lossen.

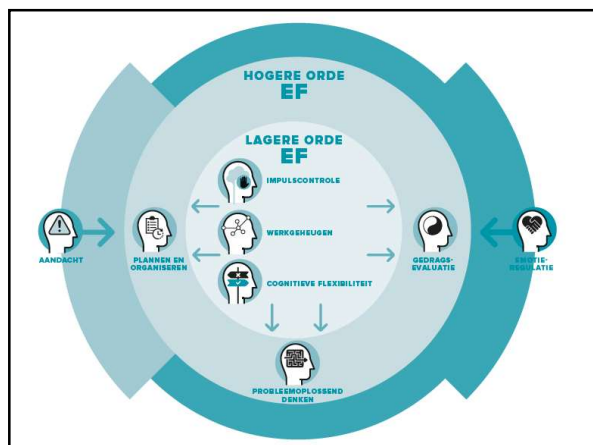
33

Groeien in probleemoplossend denken

- **Wat** is het probleem?
- Bedenk zoveel **mogelijke oplossingen**.
- **Kies 1 oplossing** uit.
 - Hulp nodig?
 - Verschillende stappen
 - Wat als het niet werkt?
- **Voer** de oplossing uit.
- **Reflecteer**
 - Wat zou je **volgende keer** hetzelfde/anders doen?



34



35

Emotieregulatie



36

Emotieregulatie

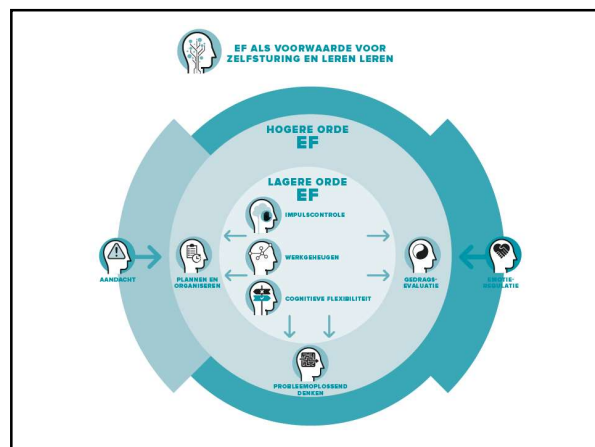


- Je kent jouw **emoties** en kan ze **benoemen**.
- Je beschikt over **strategieën** om er op een positieve manier mee om te gaan.

[2018_KenP_EF_stressbestrijders.pdf \(klasse.be\)](#)



37



38

Even bij jezelf stilstaan

Wat neem je al mee?

Wat doe je al goed?

Waar kan je groeien?

39

Inhoud

- Wat zijn executieve functies?
- **Wat is het belang van EF en hoe ontwikkelen ze zich?**
- Hoe kan je zelf aan de slag gaan?

40

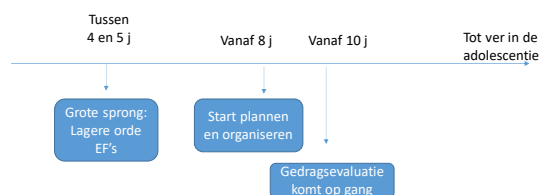
Onderzoeksresultaten

Executieve functies zijn bepalend voor **succes op school**, op de **job**, in **vriendschappen**, in het **huwelijk**, voor de **mentale en fysieke gezondheid** en voor **levenskwaliteit**.

Diamond, A. (2012). Activities and Programs That Improve Children's Executive Functions. Current directions in Psychological Science, 21, 335-341.

41

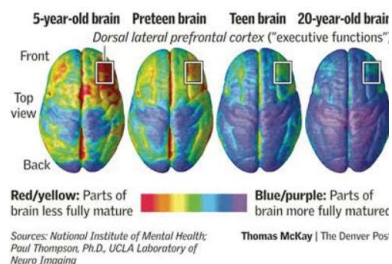
De ontwikkeling van EF: biologisch



Bron: <https://www.kinderpsy.nl/wp-content/uploads/2020/02/Factsheet-ontwikkeling-EF.pdf>

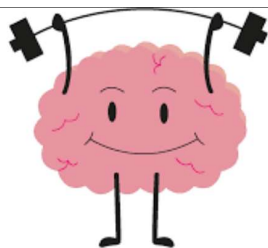
42

De ontwikkeling verloopt **traag**. Er is nood aan begeleiding.



43

Leerkracht: Externe prefrontale cortex van de leerlingen!



- We worden niet met EF geboren.
- De ontwikkeling hangt samen met de rijping van het brein.
- Omgeving die bepaalt hoe efficiënt EF rijpt.
- De omgeving zorgt voor de prikkels, de ervaring, de oefening en de ondersteuning!

AANLEREN in plaats van te verwachten

44

Variatie in ontwikkeling

Er is een **grote individuele variatie** in de ontwikkeling van EF:

- *Variatie in de context:* stress heeft een grote invloed op EF.
- *Maatschappelijke uitdagingen:* afleiding- verleiding
- *Basisbehoeften:* slaap - beweging

45

Inhoud

1. Wat zijn executieve functies?
2. Wat is het belang van EF en hoe ontwikkelen ze zich?
- 3. Hoe kan je zelf aan de slag gaan?**

46

Begeleiden van EF

Ondersteunen

Creëren van de meest optimale klas-en leeromgeving

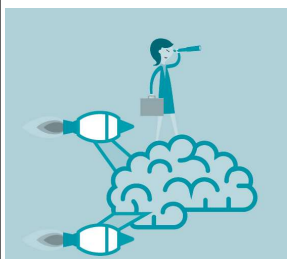
Aanleren

Inzicht, bewust maken, oefenen van EF en strategieën, uitdagen



47

Groeien in EF. Hoe? ZO!



Acht EF-focussen:

- EF-ondersteunende leerkrachtstijl: INTERACTIE
- EF-vriendelijke klasORGANISATIE
- EF-groeiACTIVITEITEN
- EF-tips (om te leren leren)

48

Aan de slag

EF-focus 1:

Je start met 'sta stil bij en verwoord jouw denken en gedrag'.

EF-focus 2:

Maak onbewust gedrag bewust

EF-focus 3:

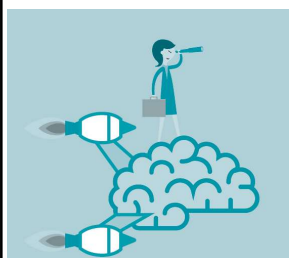
EF-focus obv

nood van jou of de leerlingen



49

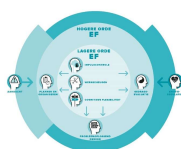
Groeien in EF. Hoe? ZO!



- Leer de leerlingen zelf stil te staan bij hun denken en gedrag.
- Het magische woord: rust
- Krijg, richt en behoud de aandacht
- Stretch het werkgeheugen
- Speel en daag de verschillende EF's uit
- Leer je leerlingen plannen en organiseren.

50

EF-focus 1: Sta stil bij en verwoord jouw denken en gedrag



51

EF-focus 1: Sta stil bij en verwoord jouw denken en gedrag



+ Denk luidop

52

Denk luidop

Oei, dat ga ik niet onthouden. Ik zal het opschrijven voor ik het vergeet.

Moest ik deze toets leren, dan zou ik het zo ... aanpakken.

Ik voel dat ik boos word. Ik tel eventjes tot 3... Dat maakt me rustiger.

Ook bij de uitwerkingen van de oefeningen.

Mijn plan werkt niet. Hoe kan ik het anders doen?

53

Je **verwoordt** jouw zelfsturing
om de **zelfsturing van de leerlingen**
te **stimuleren**.



54

Aan de slag

EF-focus 1:

Je start met 'sta stil bij en verwoord jouw denken en gedrag'.

EF-focus 2:

Maak onbewust gedrag bewust

EF-focus 3:

EF-focus obv

nood van jou of de leerlingen



55

EF-focus 2:

Maak onbewust gedrag bewust

Spiegelspraak

Feedback

Reflectie



56

Spiegelspraak

Beschrijf wat je ziet bij het kind...

Emen, knap dat je jouw kladblad gebruikt.

Ik zag dat je het antwoord wist. Je hield je in om dit niet voor de hele klas te roepen. Mooi!

Je bent aan het springen. (Heb je het moeilijk om te wachten?)

Je kijkt naar buiten.

Mooi dat je jouw groene pen neemt om te verbeteren.

Ik zie dat je boek op de verkeerde pagina ligt.

Je kijkt jouw toets na.

Ik zag dat je het een moeilijke oefening vond en dat je ook wel lastig werd. Knap dat je toch bent blijven zoeken naar de oplossing.



57

Ik ga naar mijn klas en ik neem mee

<https://padlet.com/catherinemalfait/>



www.groeieninef.com
catherine.malfait@groeieninef.com

Bij het boek kan je de vele extra materialen ook downloaden.

58
