**Wat zijn executieve functies?**

Dat zijn denkprocessen die het gedrag, gedachten en emoties aansturen in je hersenen. Ze laten je doen of uitvoeren. Hersenfuncties die ervoor zorgen dat we ons gedrag kunnen uitvoeren. Er zijn meerdere denkprocessen die gezamenlijk ons gedrag aansturen. Executieve functies zijn ook nodig met betrekking tot leren. Bij iedereen werken ze weer anders. Ieder kind is uniek!

**Kinderen en hun ontwikkeling**

Bij kinderen zijn de executieve functies of denkprocessen nog volop in ontwikkeling. Deze ontwikkeling verloopt bij ieder kind anders, in een ander tempo en op een andere manier. Ene kind kan wel al redelijk zijn gedrag aansturen en een ander kind nog niet. Naarmate kinderen ouder worden, wordt er in toenemende mate een beroep gedaan op hun zelfstandigheid.

**Welke denkprocessen gaat het veelal om?**

* Het vermogen om impulsen te onderdrukken (prikkels uit de omgeving of van binnenuit).
* Het vermogen om vooruit te denken, een plan te maken, in te schatten hoe lang iets duurt, prioriteiten te stellen, beslissingen te nemen.
* Je kunnen aanpassen aan als iets verandert (afspraak die niet doorgaat), een probleem op een andere manier oplossen, schakelen tussen activiteiten.
* Werkgeheugen, de tijdelijke opslagcapaciteit van ons brein, waarin we taakgerelateerde informatie bewerken (o.a. sommen maken).
* Het adequaat aansturen van je emoties zoals op een “gepaste” manier boosheid uiten.
* Het gebruiken van feedback uit je omgeving (gezichtsuitdrukking van een ander) om je eigen gedrag aan te passen, in de gaten hebben wat het effect is van jouw gedrag op dat van een ander.

**Zwakke executieve functies**

Iedereen heeft weleens moeite met zelfsturing door bijvoorbeeld stress of vermoeidheid (tekort aan slaap). Aansturen van je gedrag kost energie en als onze energie laag is, reageren we primair. Maar wordt je in het dagelijks leven beperkt omdat je moeite hebt met zelfsturing, kan er sprake zijn van zwakke executieve functies die als volgt tot uiting komen: snel afgeleid zijn, zich laten meeslepen, dingen vergeten (afspraken, briefjes van school niet afgeven), snel boos worden, taken laten liggen of niet afmaken, moeite met huiswerk plannen, ……………

**Gedragsverandering. Hoe?**

Ieder kind is uniek. Welke structuur heeft jouw kind nodig en hoe wordt deze aangebracht? Laat je kind leren hoe structuur aan te brengen. Als het zijn eigen strategie ontdekt, helpt het om dingen anders te ervaren en anders te doen. En voor de opvoeders: Opvoeden kost veel energie. Als opvoeder is het belangrijk om je bewust te zijn van je eigen gedrag, gedachten en emoties. Als je toekomt aan je eigen behoeften, dan ben je veel beter in staat om geduldig en consequent te zijn naar je kind.

**Resultaat:**

Een vitaal kind dat in staat is de leuke en minder leuke dingen in het leven te kunnen weerstaan!

Executieve functies

Wat zijn executieve functies?

Dat zijn denkprocessen die het gedrag, gedachten en emoties aansturen in je hersenen. Ze laten je doen of uitvoeren. Hersenfuncties die ervoor zorgen dat we ons gedrag kunnen uitvoeren. Er zijn meerdere denkprocessen die gezamenlijk ons gedrag aansturen. Executieve functies zijn ook nodig met betrekking tot leren. Bij iedereen werken ze weer anders. Ieder kind is uniek!

Kinderen en hun ontwikkeling

Bij kinderen zijn de executieve functies of denkprocessen nog volop in ontwikkeling. Deze ontwikkeling verloopt bij ieder kind anders, in een ander tempo en op een andere manier. Ene kind kan wel al redelijk zijn gedrag aansturen en een ander kind nog niet. Naarmate kinderen ouder worden, wordt er in toenemende mate een beroep gedaan op hun zelfstandigheid.

Welke denkprocessen gaat het veelal om?

* Het vermogen om impulsen te onderdrukken (prikkels uit de omgeving of van binnenuit).
* Het vermogen om vooruit te denken, een plan te maken, in te schatten hoe lang iets duurt, prioriteiten te stellen, beslissingen te nemen.
* Je kunnen aanpassen aan als iets verandert (afspraak die niet doorgaat), een probleem op een andere manier oplossen, schakelen tussen activiteiten.
* Werkgeheugen, de tijdelijke opslagcapaciteit van ons brein, waarin we taakgerelateerde informatie bewerken (o.a. sommen maken).
* Het adequaat aansturen van je emoties zoals op een “gepaste” manier boosheid uiten.
* Het gebruiken van feedback uit je omgeving (gezichtsuitdrukking van een ander) om je eigen gedrag aan te passen, in de gaten hebben wat het effect is van jouw gedrag op dat van een ander.

Zwakke executieve functies

Iedereen heeft weleens moeite met zelfsturing door bijvoorbeeld stress of vermoeidheid (tekort aan slaap). Aansturen van je gedrag kost energie en als onze energie laag is, reageren we primair. Maar wordt je in het dagelijks leven beperkt omdat je moeite hebt met zelfsturing, kan er sprake zijn van zwakke executieve functies die als volgt tot uiting komen: snel afgeleid zijn, zich laten meeslepen, dingen vergeten (afspraken, briefjes van school niet afgeven), snel boos worden, taken laten liggen of niet afmaken, moeite met huiswerk plannen, ……………

Gedragsverandering. Hoe?

Ieder kind is uniek. Welke structuur heeft jouw kind nodig en hoe wordt deze aangebracht? Laat je kind leren hoe structuur aan te brengen. Als het zijn eigen strategie ontdekt, helpt het om dingen anders te ervaren en anders te doen. En voor de opvoeders: Opvoeden kost veel energie. Als opvoeder is het belangrijk om je bewust te zijn van je eigen gedrag, gedachten en emoties. Als je toekomt aan je eigen behoeften, dan ben je veel beter in staat om geduldig en consequent te zijn naar je kind.

Resultaat:

Een vitaal kind dat in staat is de leuke en minder leuke dingen in het leven te kunnen weerstaan!