

Workshop - Executieve functies

**Over kijken naar gedrag en zelfsturing binnen een
effectieve leeromgeving**

Jorinde Jelles en Odette Brummen

Voorstellen

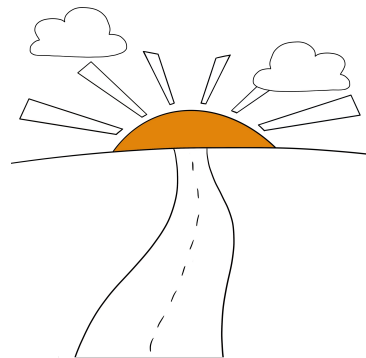
Odette Brummen en Jorinde Jelles

Bon tardi

Workshop executieve functies

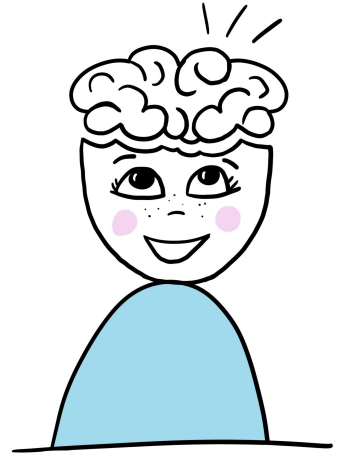
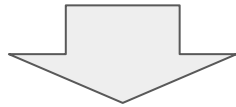
Doelen

- Je weet wat executieve functies zijn en welk concreet gedrag erbij hoort.
- Je kunt gedrag bekijken vanuit een bril van executieve functies
- Je kunt executieve functies van je leerlingen versterken door compenseren & stimuleren.



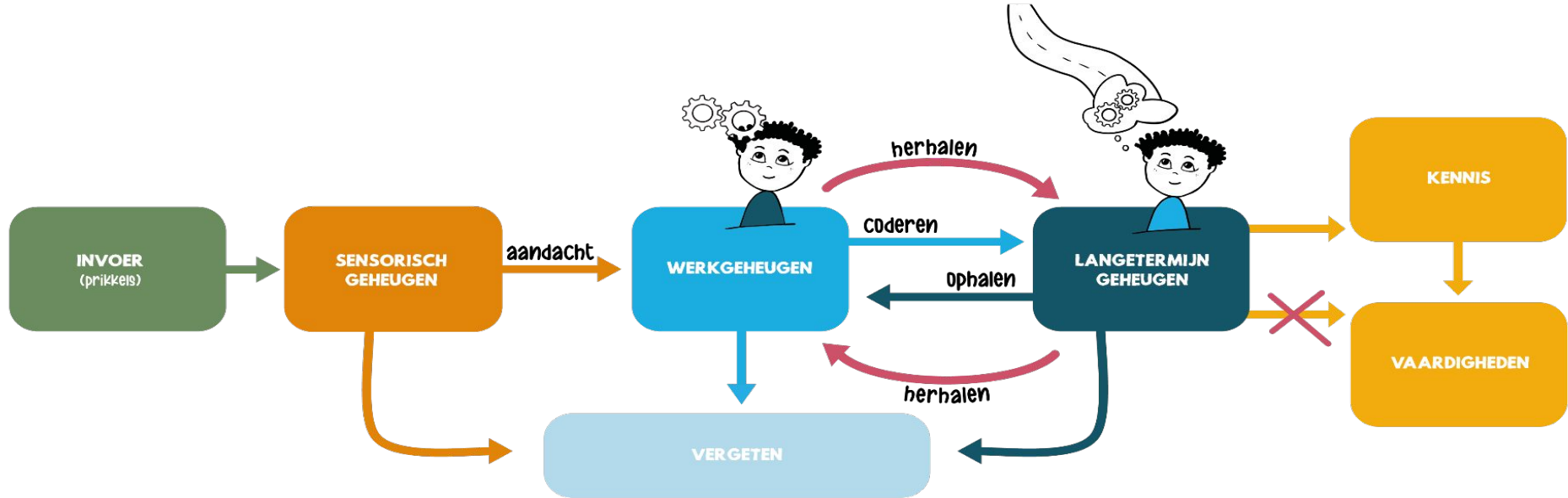
Wat zijn executieve functies?

- cognitieve (onzichtbare) processen
- die mogelijk maken dat je je eigen gedrag stuurt



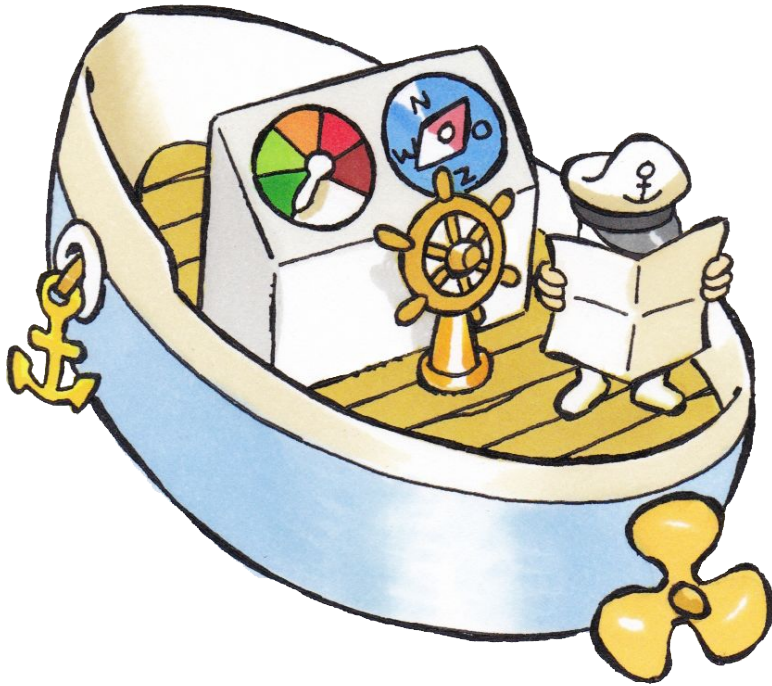
Effectief je gedrag sturen, zodat je het beste uit jezelf kan halen.
Het zichtbare gedrag noemen we **executieve vaardigheden**.

Hoe leren werkt



Bron: Wijzer in Leren, Zien in de Klas

Metafoor



inhibitie



werkgeheugen



planning &
organisatie



taakinitiatie



emotieregulatie

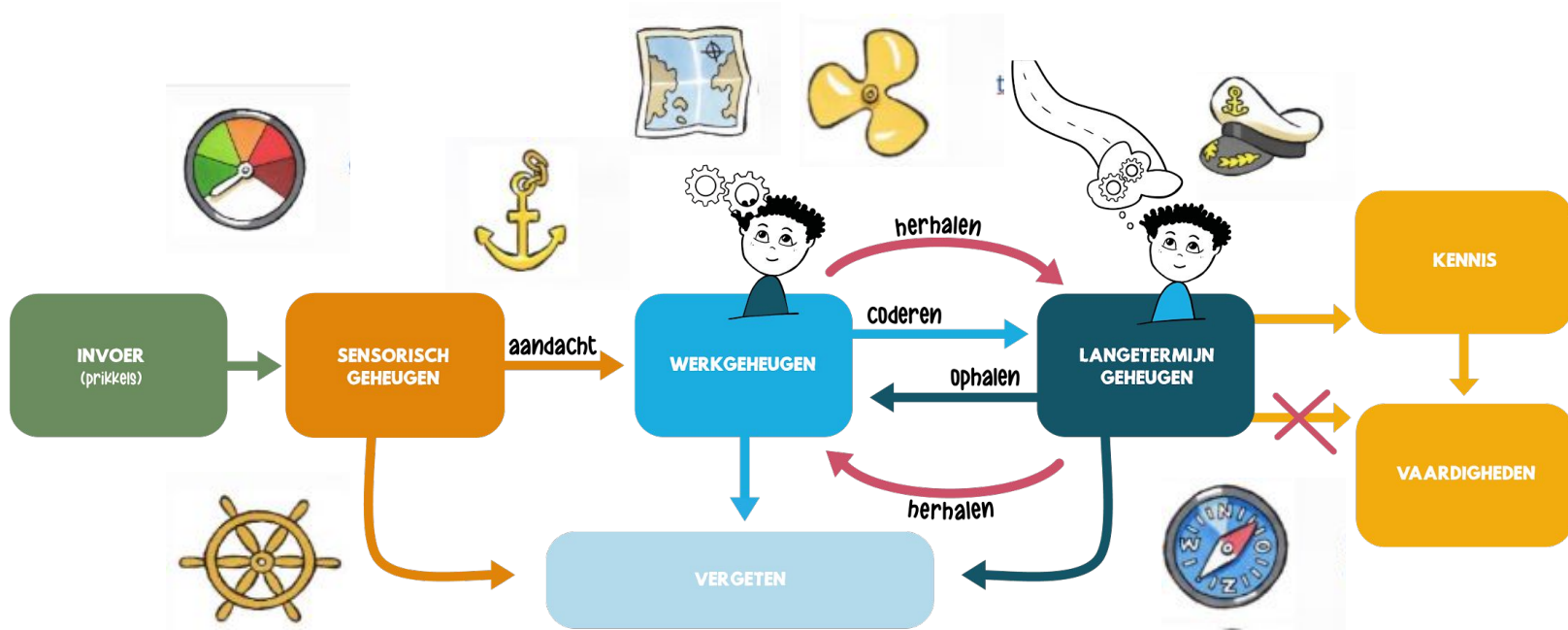


flexibiliteit

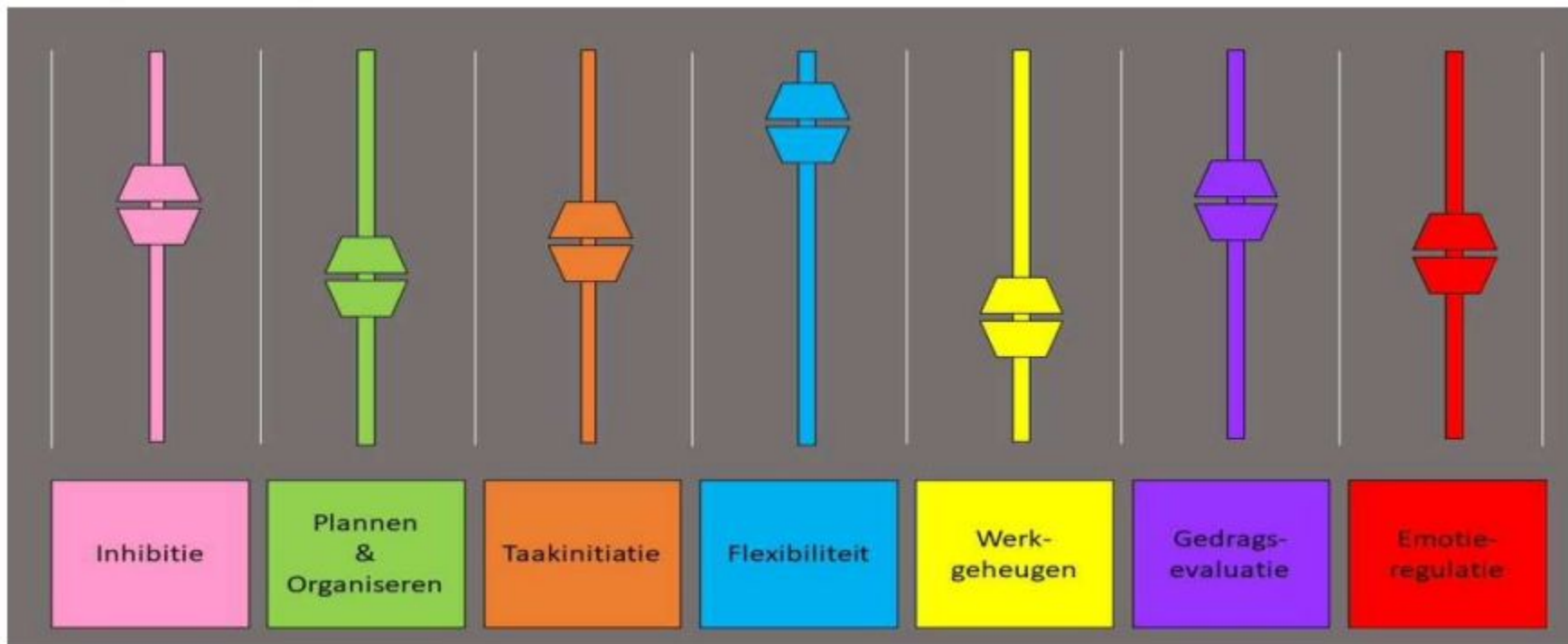


metacognitie

Hoe leren werkt



Bron: Wijzer in Leren, Zien in de Klas



Naar Klapwijk, 2020



<https://www.youtube.com/watch?v=w1CHK8baCfo&t=5s>

WELKE FUNCTIES ONDERSCHIEDEN WIJ

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Inhibitie | = stoppen |
| 2. Werkgeheugen | = onthouden en bewerken |
| 3. Flexibiliteit | = schakelen |
| 4. Planning en organisatie | = alles wat je nodig hebt |
| 5. Emotieregulatie | = beheersing en uiting |
| 6. Taakinitiatie | = starten |
| 7. Metacognitie | = terug kijken |

planning en organisatie



emotieregulatie



metacognitie



werkgeheugen



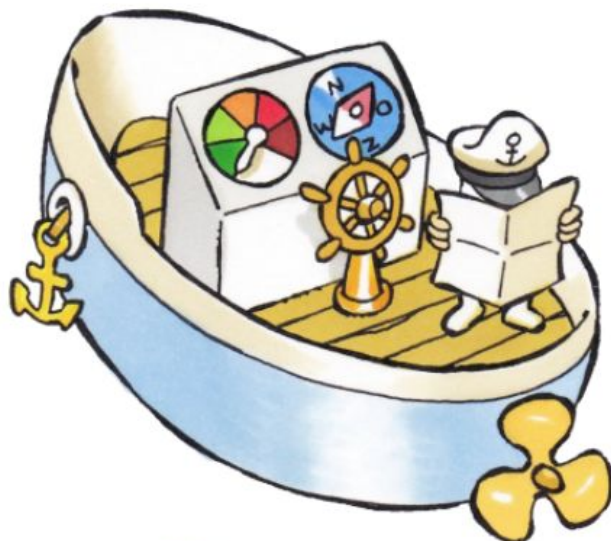
inhibitie



flexibiliteit



taakinitiatie



GROEP
1-4



WIJZER IN EXECUTIEVE FUNCTIES

35 spelletjes om executieve functies bij leerlingen te trainen en te versterken



ZIEN  IN DE KLAS

EF
stimuleren

Maaïke Houtman, Maaïke Losekoot, Tjitske van der Waals en Mickey Waringa



WIJZER IN EXECUTIEVE FUNCTIES

35 spelletjes om executieve functies bij leerlingen te trainen en te versterken



ZIEN  IN DE KLAS

Inhibitie

Inhibitie is
het **anker**.

Het anker
staat
symbool voor
de rem op
het gedrag.

Tel tot twintig



Zonder afspraken te maken probeer je met de groep tot twintig te tellen. De leerlingen mogen gewoon roepen, maar mogen maar één getal tegelijk roepen (dus niet twee getallen achter elkaar). Iemand roept: 'Eén', een ander reageert met: 'Twee'. Måár... wanneer er tegelijkertijd een getal geroepen wordt, begint het tellen opnieuw. Je zult zien dat dit nog lastig is!



Inhibitie

Definitie

Inhibitie helpt je je impulsen van binnenuit en prikkels van buitenaf te remmen, waardoor je eerst kunt nadenken, voordat je doet.



Gooi je anker uit!

Inhibitie

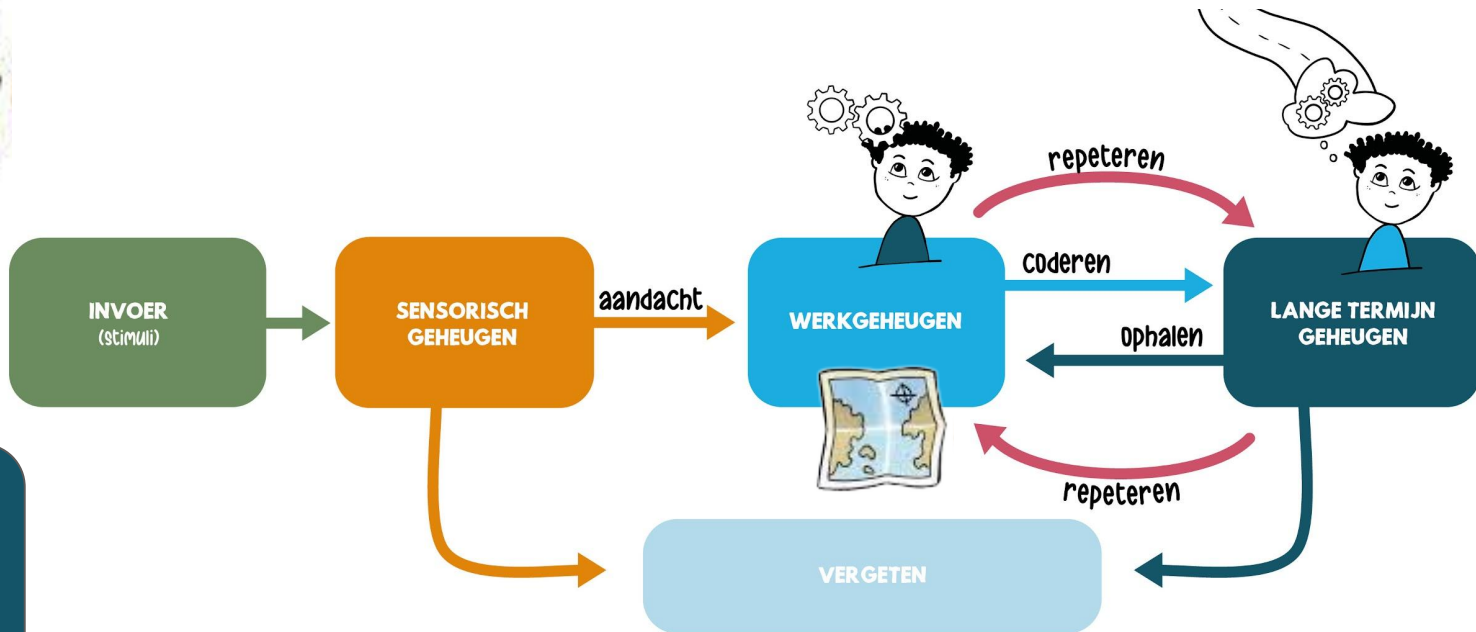


Het vermogen om
te kunnen stoppen
en impulsen te
beheersen.



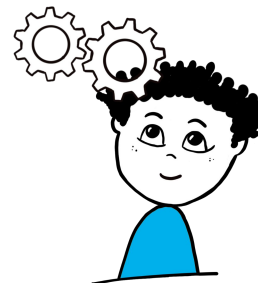
https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

Werkgeheugen



Het vermogen om te kunnen onthouden en bewerken

Werkgeheugen



ga naar
hfst 5

blok 3

week 2

en dan
maak je
taak 2

taak 3
mag je
overslaan

de
kinderen
die in de
stergroep
zitten....

Succes!

Wat gebeurt er nu.....?

Het cognitieve brein

- filterbrein
- actiebrein
- rustbrein

cognitieve brein



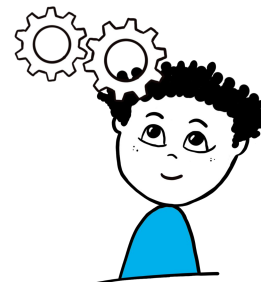
emotie brein

- basale ganglia

emotie brein



Werkgeheugen



week 2

taak 3
mag je
overslaan

Succes!

Werkgeheugen

S V B K L M B T W U O C U S A

Werkgeheugen



Werkgeheugen

SVB - KLM - BTW - UOC - USA

Werkgeheugen

Werkgeheugen is als een **landkaart**.

De landkaart helpt je om informatie in je geheugen vast te houden en waar nodig te bewerken.

Werkgeheugen

Definitie

Het *werkgeheugen* helpt je om informatie vast te houden en te bewerken bij het uitvoeren van taken. Daarnaast gebruik je het om eerder geleerde kennis, vaardigheden, ervaringen of probleemoplossingsstrategieën toe te passen in een actuele of toekomstige situatie.



Zet het op je landkaart!

Een gekke eend



De kinderen zitten in een kring en zeggen na elkaar:
Leerling 1: Eén eend... Leerling 2: met twee poten...
Leerling 3: springt in het water... Leerling 4: Plons!
Leerling 5 moet één keer in zijn of haar handen klappen. Leerling 6 gaat verder met: Twee eenden...
Leerling 7: met vier poten... Leerling 8: springen in het water... Leerling 9: Plons, plons! Leerling 10 moet twee keer in zijn of haar handen klappen.
Leerling 11 gaat verder: Drie eenden... enzovoort.



Variatie

Eén paard, met vier benen, springt over het hek, hop, 'spring'.

Flexibiliteit



Het vermogen om
cognitief te kunnen
schakelen.



Flexibiliteit

Flexibiliteit is het **roer** van de boot. Bij storm of een andere boot op de radar moet je het plan aanpassen en het roer omgooien: flexibel zijn dus.

Flexibiliteit

Definitie

Flexibiliteit helpt je om soepel om te gaan met veranderingen, te schakelen tussen activiteiten en waar nodig je gedrag en gedachten aan te passen aan de nieuwe omstandigheden.



Gooi je roer om!

Zoek me op



De leerlingen lopen zonder te praten door elkaar heen. Op een sein van de leerkracht zoeken de leerlingen een partner die in een bepaald opzicht een overeenkomst met hem of haar heeft: dezelfde schoenen, dezelfde kleur ogen, dezelfde hobby of iets dergelijks. De leerlingen mogen er niet bij praten, dus als ze in tweetallen bij elkaar staan, weten ze niet of ze elkaar op dezelfde overeenkomst hebben uitgekozen. Als iedereen een partner gevonden heeft, wisselen ze samen uit welke overeenkomst ze in gedachten hadden.



Planning en organisatie



Het vermogen om alles wat je nodig hebt voor je te hebben, je werk in te plannen en de tijd bij te houden.



Planing en organisatie

Planning en organisatie zijn het **kompas**. Een kompas geeft richting, zo helpen deze vaardigheden je om een plan te maken en daadwerkelijk uit te voeren.

Planning en organisatie

Definitie

Planning en organisatie zijn de vaardigheden die je helpen om een plan van aanpak te maken en daadwerkelijk uit te voeren.

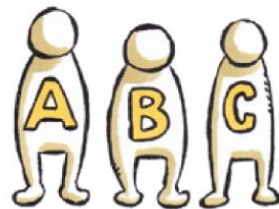


Vaar op je kompas!

Samen op een rij



De leerlingen moeten zo snel mogelijk in een rij gaan staan, bijvoorbeeld in alfabetische volgorde van hun naam. Als hulpmiddel kan het alfabet op het bord worden geschreven. Dit kan natuurlijk ook gedaan worden met lengte (van groot naar klein), van lang haar naar kort haar. Deel voor een korte serie de leerlingen op in kleine groepjes.



Taak initiatie

Taakinitiatie & volgehouden aandacht is de **schroef**. De schroef moet aangezwengeld worden, wil de boot gaan varen. Zo zorgt taakinitiatie ervoor dat je op tijd en effectief aan een taak begint.

Taakinitiatie

Definitie

Taakinitiatie helpt je om op tijd en op een efficiënte manier met een taak te beginnen. Ook het zelfstandig bedenken van ideeën, strategieën, antwoorden en oplossingen valt hieronder (initiatief tonen).



Geef die schroef een zwengel!

Een mooie klas



Gebruik voor deze opdracht een liedje dat ongeveer twee minuten duurt. De leerlingen mogen bij de start van het liedje direct aan de slag gaan met het opruimen van de klas. Staat alles op de juiste plek? Zijn de kasten netjes? Staan de boeken goed in de kast? Als het liedje stopt, zit iedereen op zijn plaats en is de klas helemaal mooi.



Emotieregulatie

Emotieregulatie is de **toerenteller** van de boot. Bij een te hoog toerental ontstaat er schade, bij een te laag toerental slaat de motor af.

Emotieregulatie

Definitie

Emotieregulatie helpt je om op een goede manier met je emoties om te gaan, zodat je doelen kunt realiseren, taken kunt voltooien of gedrag kunt controleren en sturen.

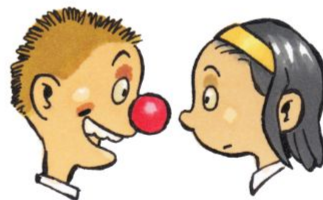


Let op je toerenteller!

Laat me niet lachen!



De leerlingen gaan in tweetallen staan.
De één probeert de ander aan het lachen te krijgen.
De ander probeert niet te lachen.



Variaties

Groepjes van vier of werken met een tijdslimiet.

Metacognitie



Het vermogen
om op jezelf en
je eigen sturing
te reflecteren.

Taakanalyse

Wat wordt er van mij verwacht?

Voorkennis activeren

Wat weet ik al?

Doelen stellen

Wat moet ik bereiken?

Plannen

Hoe ga ik mijn taak aanpakken?

Monitoren

Hoe verloopt mijn taak?

Evalueren

Heb ik mijn doel bereikt?

Reflecteren

Hoe heb ik mijn doel bereikt?

Controleren

Is het gelukt en heb ik het goed gedaan?

Bijsturen van het leerproces

Wat moet ik anders doen om mijn taak te volbrengen?

Metacognitie

Metacognitie is als de **kapiteinspet**. Je reflecteert op je eigen handelen en de (sociale) situatie waarin je je bevindt.

Metacognitie en zelfmonitoring

Definitie

Metacognitie en zelfmonitoring helpen je om een stapje terug te doen in de situatie om het proces te evalueren en er lering uit te trekken voor een volgende keer.



Zet je (kapiteins)pet op!

Wat hoor jij?

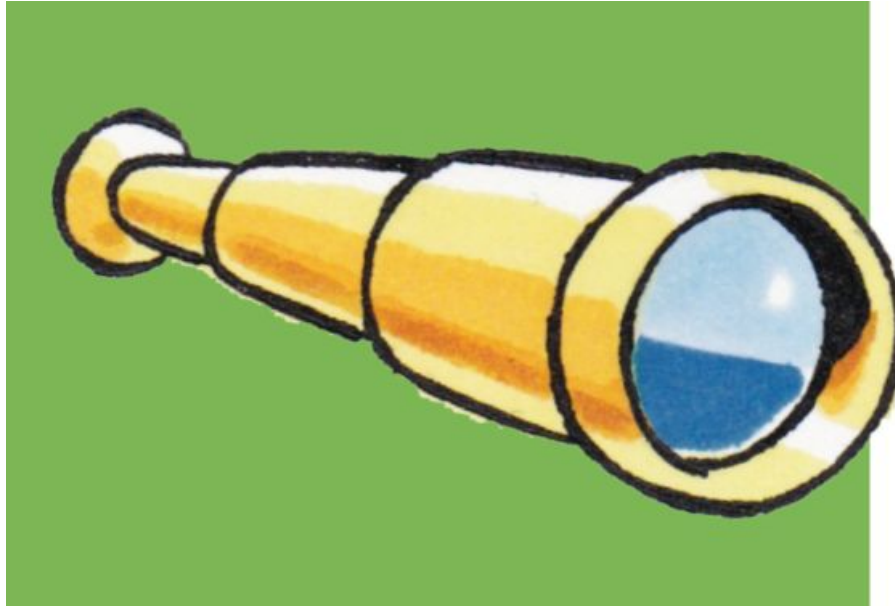


De leerlingen liggen met hun hoofd op hun armen op tafel en houden hun ogen dicht. Zij proberen in drie minuten zoveel mogelijk geluiden in en vooral buiten het klaslokaal waar te nemen. Na drie minuten schrijven zij zo veel mogelijk dingen op die ze hebben gehoord. Degene met de langste lijst leest voor. Anderen kunnen nog aanvullingen geven als zij andere geluiden hebben gehoord.



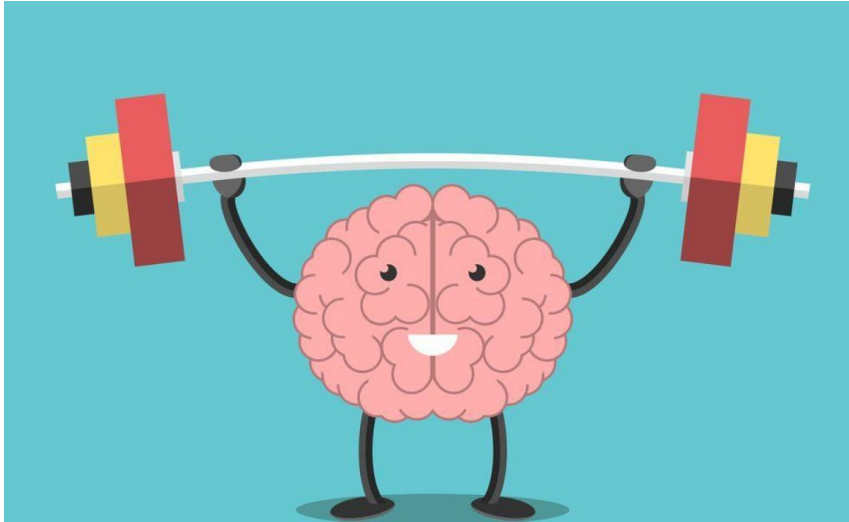
Kijken naar gedrag

Wat zie jij?



Executieve vaardigheden zijn te trainen.

Neuroplasticiteit



Executieve functies in iedere les

EF
compense-
ren

Wat
plan?



maken

hoe?
Wat heb



Zet het op je landkaart!

ik nodig

aan het
werk, beginnen!



Geef die schroef een draai!

doe ik
nog wat ik
van plan
was?



Vaar op je kompas!

lezen omgaan
met
veranderingen



Gooi je roer om!

rust!
stop!
ontspannen



Let op je toerenteller!

gevoelens
emoties
beheersen

hoe ging
het?

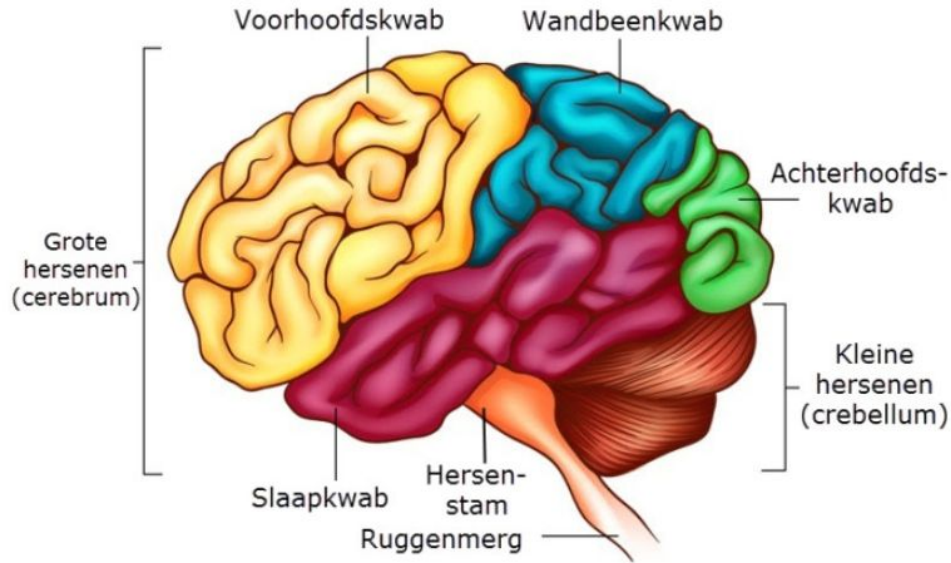


Zet je (kapiteins)pet op!

Wat moet
anders?

Executieve functies zijn te beïnvloeden.

breinontwikkeling - rijping



**EF
compense-
ren**

EF compense- ren

Compenserend klassenmanagement t.b.v. EF

Werkgeheugen



- 1
- 2
- 3

Planning



Opgeruimd klaslokaal



rust en
overzicht



Respons-inhibitie



Emotieregulatie



rustplek



Van groepsniveau aan de slag met executieve functies naar kindniveau



MIJN PROFIEL MET EXECUTIEVE FUNCTIES



Ik houd mijn landkaart in de gaten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ik gooi mijn anker vit

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



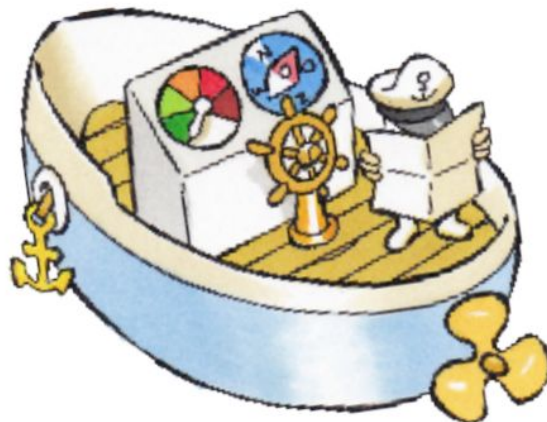
Ik zet mijn kapiteinspet op

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ik gooi mijn roer om

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



HOE MIJN BOOT NU VAART



Ik vaar op mijn kompas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ik houd mijn toerenteller in de gaten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ik zwengel mijn schroef aan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KINDPLAN VAN



Dit wil ik leren zodat het beter gaat

DATUM 1

Ik sta nu op een Ik wil naar een

Ik kan al

Als het straks lukt kan ik

Ik ga nu

Je kunt me helpen door

DATUM 2

Ik sta nu op een Ik wil naar een

Ik kan nu

Het is me gelukt doordat

Ik ga nu

Je kunt me helpen door

DATUM 3

Ik sta nu op een Ik wil naar een

Ik kan nu

Dit wil ik blijven doen

Ik ben trots op

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



Wist je dat dit kindplan ook te verkrijgen is als handig scheurblok?
www.zienindeklas.nl

Wat is Inhibitie?

Inhibitie kan gezien worden als een *anker*, waarbij het anker symbool staat voor de rem op het gedrag.

Hulpzin voor het kind: Gooi je anker uit!

De volgende spelletjes geven kinderen de kans om te oefenen om de eerste reactie even te onderdrukken:

Eerste boomgaard	(van 2 tot 6 jaar)
Halli galli junior editie	(vanaf 4 jaar)
Twister	(vanaf 4 jaar)
Domino bouwset	(vanaf 4 jaar)
Halli galli	(vanaf 6 jaar)
Vlotte geesten	(vanaf 6 jaar)
SET	(vanaf 6 jaar)
Betrapt en gesnapt	(vanaf 6 jaar)
Varkentjes wassen	(vanaf 6 jaar)
Speed cups	(vanaf 6 jaar)
Ubongo	(vanaf 6 jaar)
Kakkerlakken salade	(vanaf 6 jaar)
Piloten zonder vrees	(vanaf 6 jaar)



**Spelletjes voor
school en thuis om
EF te stimuleren.**



[**www.zienindeklas.nl/downloads**](http://www.zienindeklas.nl/downloads)

Heel veel verschillende gratis downloads, neem vooral een kijkje!

