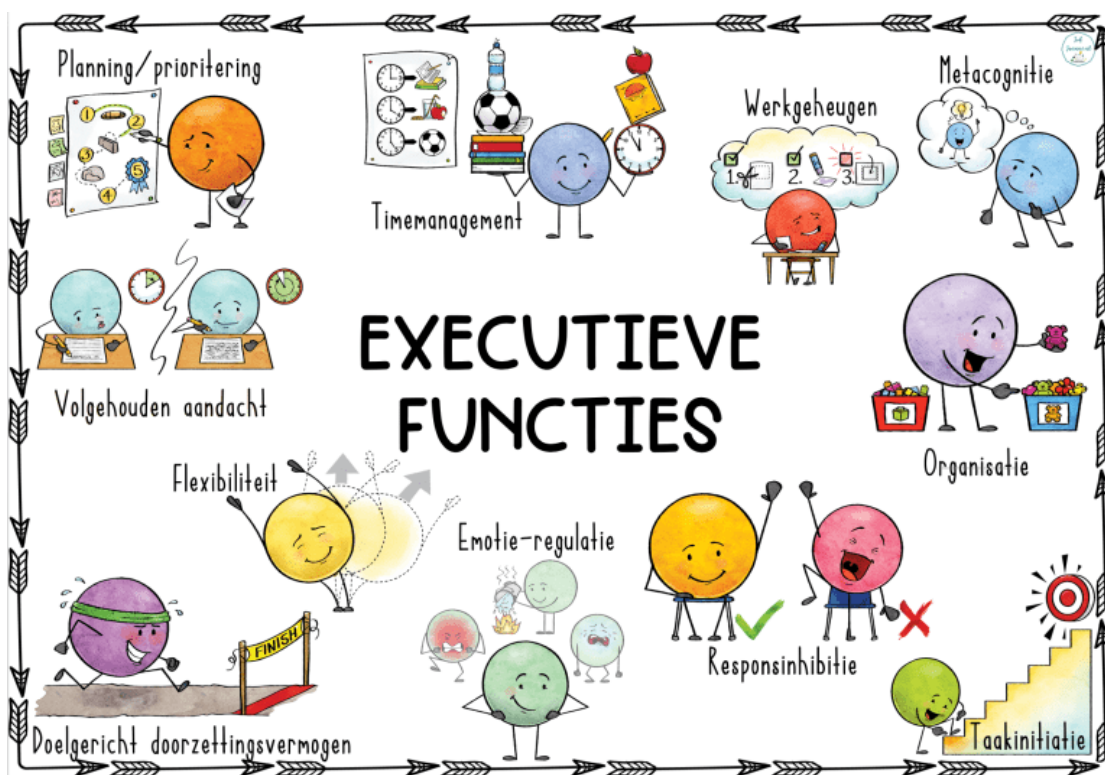


Oefeningen om de executieve functies te ontwikkelen

De executieve functies

Het zijn eigenlijk de regelfuncties van je hersenen die er samen voor zorgen dat je het dagelijkse leven goed kunt plannen en organiseren en ook dat je je doelgericht gedraagt. Deze functies bepalen eigenlijk al ons gedrag, niet alleen als het gaat om **leren en plannen**, maar ook op sociaal-emotioneel gebied zoals **samenwerken, beslissingen nemen en kritisch denken**. Als we geboren worden, zijn de functies nog niet ontwikkeld, ze zijn er alleen 'in aanleg'. Kinderen hebben input vanuit hun omgeving nodig (zoals van ouders en leerkrachten) om de executieve functies goed te ontwikkelen. En het mooie is dan ook: de functies zijn prima ontwikkelbaar, je kunt ze oefenen en er beter in worden.

In dit document tref je de omschrijving en uittingsvorm van één van de 11 executieve functies aan. Daarnaast heb ik oefeningen beschreven hoe ze te trainen.



5. Prioriteiten stellen/ plannen

Planning is een vaardigheid die als allerlaatst pas is uitontwikkeld, heel veel leerlingen maar ook nog studenten vinden het maken van een planning lastige maar het opvolgen van een planning vinden ze nog veel moeilijker. Er zijn een heleboel factoren die de planning kunnen beïnvloeden, deze factoren worden niet altijd meegenomen in de planning.

Je kunt een langetermijnplanning (jaarplanning/weekplanning) maken maar ook een kort termijnplanning (dagplanning).

Kinderen die moeite hebben met plannen:

- * Hebben moeite met het inschatten van hoelang een taak duurt
- * Hebben moeite met een lange-termijn-project
- * Leveren hun werk te laat in
- * De kwaliteit van het ingeleverde werk is nog niet goed genoeg
- * Hebben vaak stress omdat ze hun planning niet rond krijgen of geen planning hanteren

Oefeningen om de functie te ontwikkelen:

- Bedenk een plan om je doel te bepalen
- Maak een weekplanning
- Maak een dagplanning
- Bepaal met wie je je planning wekelijks evalueert
- Maak een lange termijnplanning voor een werkstuk of een spreekbeurt
- Maak een planbord
- Oefen met het bakken van een cake, schrijf alles uit en volg je eigen stappenplan, 'wat heb je nodig, hoe zorg ik dat ik alles heb, wat moet ik eerst doen en wat daarna, weet ik hoe de oven werkt?'
- Maak een stappenplan voor een taakaanpak
- Werk met een papieren agenda (bijvoorbeeld Studilift)
- Speel een van de volgende **spelletjes**, 4 op een rij, Dammen, Jenga, Rummikub, Schaken, Skip-bo, Speedcups, Toren van Pisa en Zeeslag

Wil je informatie over hoe de andere executieve functies te trainen, neem dan contact met me op.