

Informatie over executieve functies

BETEKENIS EXECUTIEVE FUNCTIES (EF)

EF zijn hogere cognitieve processen die nodig zijn om activiteiten te plannen en te sturen. Vaardigheden die ons helpen om te beslissen op welke activiteiten of taken we onze aandacht richten en welke we kiezen om uit te voeren.

- Denkvaardigheden om doelen te kiezen en te realiseren of om oplossingen voor problemen te bedenken: planning (PL), organisatie (ORG), timemanagement (TM), werkgeheugen (WG) en metacognitie (MC).
- Vaardigheden om ons gedrag te sturen of aan te passen: reactie-inhibitie (RI), emotieregulatie (ER), volgehouden aandacht (VA), taakinitiatie (TI), flexibiliteit (FL) en doelgericht doorzettingsvermogen (DD).

Executieve functie	Definitie
Respons-inhibitie	Het vermogen om na te denken voor je iets doet- als je kind erin slaagt de neigingen te weerstaan om meteen iets te zeggen of te doen, heeft de tijd om een oordeel te vormen over een situatie en de invloed daarvan op zijn of haar gedrag.
Werkgeheugen	De vaardigheid om informatie in het geheugen te houden bij het uitvoeren van complexe taken. Daarbij gaat het erom eerder geleerde vaardigheden of ervaringen toe te passen in een actuele of toekomstige situatie
Emotieregulatie	Het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren
Volgehouden aandacht	De vaardigheid om aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak, ondanks afleiding, vermoeidheid of verveling
Taakinitiatie	Het vermogen om zonder uitstel met projecten of activiteiten te beginnen, op tijd en op een efficiënte wijze
Planning/ prioritisering	De vaardigheid om een plan te maken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. Het gaat er daarbij ook om dat het kind is staat is beslissingen te nemen over wat belangrijk en niet belangrijk is.
Organisatie	Het vermogen om systemen te ontwikkelen en te onderhouden om op de hoogte te blijven van informatie of benodigde materialen.
Timemanagement	De vaardigheid om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je deze het beste kunt verdelen en hoe je een deadline moet halen.
Doelgericht gedrag	Het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door tegengestelde belangen
Flexibiliteit	De vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, zich nieuwe informatie aandient of er fouten gemaakt worden. Het gaat daarbij om aanpassing aan veranderende omstandigheden.
Metacognitie	Het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je een probleem aanpakt. Het gaat daarbij om zelfmonitoring en zelfevaluatie.