

Goed om te weten voor ouders

Executieve functies: hoe help ik mijn kind met online les en zelfstudie?

Nu onze kinderen thuis hun eigen leerwerk moeten doen, al of niet ondersteund met onlinelessen, vraagt dit van ons als ouders een andere vorm van begeleiden. In dit artikel vertel ik meer over de noodzakelijke 'executieve functies' en geef ik tips hoe ouders hier aandacht aan kunnen geven. (Ook leraren kunnen hier natuurlijk hun voordeel mee doen.)

DOOR HENS GALJAARD EN JANNIE STEEGENGA

Wat zijn executieve functies? Executieve functies (EF) is een verzamelnaam voor denkprocessen (functies) die ook wel de regelfuncties van de hersenen worden genoemd. Ze zijn nodig om gedrag te sturen, om zo doelgericht en efficiënt te kunnen handelen. Het zijn de functies die nodig zijn om logisch te redeneren en tot oplossingen te komen. Ze beïnvloeden gedrag en leren. Die aansturing gebeurt grotendeels onbewust. EF bepalen ook in een normale schoolsituatie in hoge mate het schoolsucces, omdat ze helpen bij het vertonen van doelgericht gedrag. Voor ouders en leraren is het nuttig om er meer van te weten, zodat wij onze kinderen net dat beetje ondersteuning geven om goed om te kunnen gaan met het thuis leren. Welke EF zijn van belang bij het thuisonderwijs en de zelfstudie? We noemen eerst een aantal functies die van belang zijn bij de voorbereiding van het leren en vervolgens de executieve functies die belangrijk zijn bij het leren zelf. Tenslotte noemen we drie executieve functies die minder te maken hebben met leren maar wel belangrijk zijn in ieders ontwikkeling.

Vorbereiding

Emoties reguleren: het kunnen omgaan met emoties en stress. Het is goed om af en toe met je kind te spreken over hoe het gaat met het leren en of het lukt. Bespreek frustraties en eventuele onzekerheden die deze periode oproept. Kan je kind zich nog ontspannen? Of nemen de negatieve emoties nu de overhand? Help door te vertellen hoe je zelf omgaat met deze situatie en de onzekerheden.

Flexibiliteit: aanpassen aan veranderingen. Het ene kind kan dit beter dan het andere. Maak het vermogen tot aanpassen

bespreekbaar en kijk waar je kunt ondersteunen. Kijk of je samen met je kind out-of-the-box oplossingen kunt verzinnen om in deze bijzondere tijd te leren en te ontspannen.

Plannen: een plan bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. Je kind krijgt van verschillende leraren verschillende opdrachten en lestijden zijn (deels) weggevallen. Kijk samen met je kind wanneer iets af moet zijn en plan terug wanneer ze er dan aan gaan werken. Help om grote opdrachten

***Kan je kind zich
nog ontspannen? Of nemen
de negatieve emoties nu de
overhand?***

in kleine stukjes te knippen en beloon als dit deel af is. Soms helpt het om samen in de agenda de planning voor de week te beschrijven. Je kunt ook een echt planbord maken waarop je met post-its alle losse taken op de dagen van de week plakt. Het motiveert als je kind weer een blaadje weg kan halen omdat die taak af is.

Timemanagement: inschatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden. Pubers kunnen best goed een planning maken maar zich eraan houden is iets heel anders. Help ze daarbij. Ga met

ze na hoeveel tijd ze nodig denken te hebben voor bepaalde opdrachten of deelopdrachten en zet dit bij de planning in de agenda of op het planbord. Kijk regelmatig met ze of het lukt om dit tijdschema te volgen. Geef complimenten als het lukt en bespreek wat minder goed lukt en waarom. Plan ook momenten van ontspanning, even niets doen, chillen, naar buiten gaan. Ook dat helpt bij het leren.

Organiseren: op een geordende of gestructureerde manier doelgericht aan de slag gaan.

Het is slim om voordat je kinderen beginnen met leren samen met hen een aantal zaken te organiseren. Welke spullen heb je nodig voor de opdrachten die je vandaag gaat doen en leg ze vast klaar. Is de plek waar je gaat werken een beetje overzichtelijk? Doet je laptop het en is hij voldoende opgeladen?

Doelgericht doorzettingsvermogen: een doel formuleren en dit ook realiseren. Doelgerichtheid helpt bij het leren. Waarom moet ik dit nu eigenlijk allemaal doen en leren? Hoe duidelijker je kind het antwoord op deze vraag heeft hoe gemotiveerder hij is. Onderzoek dit samen en ga vandaaruit plannen en organiseren. Bespreek met je kind wat het zelf wil bereiken op een dag of in een week.

Het is belangrijk dat ook de leraren duidelijk aangeven wat de doelen zijn van de leerstof en de succescriteria: een omschrijving van wanneer iets goed is. Stimuleer je kind hiernaar te vragen bij de volgende online les of via de mail, als hierover onduidelijkheid is. Hoe duidelijker de doelen en de succescriteria zijn hoe makkelijker de planning wordt.

Aan de slag!

Taak initiatie: taken en zaken (zonder te dralen) starten (zelfstandig, zonder hulp van de leraar of de ouder). Sommige kinderen hebben dit duwtje in de rug nodig. Dan helpt het bijvoorbeeld als je het goede voorbeeld geeft en in de buurt van het kind aan het werk bent. Of om samen een tijd af te spreken hoe lang er waaraan gewerkt wordt. Het is belangrijk om het hier over te hebben met je kind. Hoe makkelijk start het? Wat kan uw kind zelfstandig? Wat niet? Heeft je kind de planning nog voor ogen en het overzicht over wat er gemaakt en geleerd moet

Er is geen bel zodat je de klas weer even uit kunt...

worden? Op school geeft de leraar vaak aan hoeveel tijd ze voor iets hebben en wanneer ze daar mee kunnen starten. Om dat nu uit jezelf te doen is niet altijd even makkelijk. Veel kinderen die eenmaal over die drempel heen zijn werken daarna lekker door, help ze dan even om die opstarthindernis te nemen.

Volgehouden aandacht: de aandacht kunnen richten, vasthouden, loslaten en verdelen (ondanks vermoeidheid of verveling).



In je eentje kan dat best lastig zijn. Het is niet altijd makkelijk een (saaie) opdracht af te maken en afleiding ligt op de loer. Er is geen bel zodat je de klas weer even uit kunt... Nu moet je kind doorzetten en het werk zelf afmaken. En dan kan het ook gebeuren dat je kind te lang doorgaat en veel te lang met een opdracht bezig is. Besteed aandacht aan deze executieve functie. Dit kun je doen door af te spreken hoe lang je kind werkt aan een opdracht en wanneer het tijd is voor pauze. Maar ook door af en toe even naar de planning en de tijdsindeling te kijken. Zit je nog op schema? Lukt het nog om even door te gaan of om op tijd te pauzeren? Het is fijn als je kind zelf vertelt hoe hij/zij het beste leert en wat hij/zij daarvoor nodig heeft. Sommige kinderen willen juist in de ochtend alles af hebben en anderen leren in de middag beter.

Inhibitie: je impulsen kunnen onderdrukken, nadenken voor je iets doet en niet direct je impulsen volgen. Dus niet voortdurend opspringen, de kat aaien, iets te eten pakken. Voor het ene kind vanzelfsprekend, voor het andere kind een enorme klus. Waarschijnlijk weet je van je kind goed hoe het is met zijn inhibitie. Houdt daar rekening mee in de wijze waarop je je kind begeleidt. Hiervoor is het belangrijk die planning te maken en de dagstructuur vast te houden. Kan je kind af en toe letterlijk



de pauzeknop indrukken om zijn eerste behoefte uit te stellen of heeft het daarbij hulp nodig?

Metacognitie/ Jezelf monitoren: een stapje terug doen en de situatie overzien. Reflecteren op eigen handelen. Jezelf kunnen motiveren. Het is goed om af en toe met je kind te kijken hoe het gaat en vooral dat hij zelf aangeeft wat goed gaat en wellicht beter kan. Daar zit het *leren over het leren*. Dat vraagt in het begin iets meer tijd maar op den duur leert uw kind steeds beter zelfstandig aan de slag te gaan. Bespreek samen aan het einde van de dag even met elkaar hoe de dag is verlopen. Waar ben je trots op en wat kan morgen beter of anders? En: de boog kan niet altijd gespannen zijn, ook dat hoort bij deze periode! Bij metacognitie hoort ook om samen na te gaan welke vragen je kind heeft voor een docent zodat hij deze de volgende dag kan stellen.

Houding en gedrag

Er zijn nog drie executieve functies die meer met je houding en gedrag te maken hebben. We noemen ze even kort.

Pro-sociaal gedrag: rekening houden met het belang van de ander. Soms denken pubers dat ze alleen op de wereld zijn, het

helpt hen om daar gezamenlijk met alle familieleden afspraken over te maken.

Theory of mind: dit is je in kunnen leven in de ander, snappen dat de ander ook gevoelens heeft en daar rekening mee kunnen houden. Zeker nu we opeens als gezin zoveel samen zijn vraagt dit enig inlevend vermogen van iedereen.

Zelfinzicht: dit is inzicht hebben in je kwaliteiten en valkuilen, daar waar je goed in bent en wat je nog niet zo goed kunt of waar je nog stappen te zetten hebt.

Ik hoop onze uitleg over de executieve functies en de tips die we erbij geven net iets meer handvatten levert om kinderen te begeleiden en hun gedrag te begrijpen. ●

► **Hens Galjaard en Jannie Steegenga zijn als senior adviseurs en onderwijsprofessionals verbonden aan LinQue Consult.**



Hens Galjaard



Jannie Steegenga