

# Zorgbreed

68

## Tijdschrift voor integrale leerlingzorg

Driemaandelijks,  
17de jaargang, nr. 4  
jun-jul-aug 2020

### Themanummer Zelfsturing / Zelfregulatie

Zelfregulerend leren en begeleiding  
Het leerling-contact  
Van zelfinzicht tot zelfregulatie  
De zelfsturende student  
Stimuleren van betekenisgerichte reflectie  
Zelfregulatie in het primair onderwijs



Garant

## Executieve functies Van zelfinzicht

Als leerkracht in het speciaal onderwijs was ik er eigenlijk vanaf dag één voor de klas van overtuigd dat ook kinderen met leerproblemen, beter tot leren konden worden gebracht. Ik wist alleen nog niet hoe. Het idee: je kunt of wel leren of niet leren zat nog heel diep in ons DNA. Wat een opluchting was het toen het 'leren leren' opkwam. Plots kon iedereen leren leren. Ik kreeg het gevoel meer grip te krijgen op de kerntaak van mijn vak, namelijk kinderen nieuwe dingen leren en ze dat laten onthouden.

Ik dook in het onderwerp en las alles wat los en vast zat. Over mindmappen, plannen, aantekeningen maken, en later de breinprincipes en geheugentechnieken, breinvoeding en mindset ... geweldig vond ik het. Alles wat ik leerde paste ik toe in mijn lessen. En wat ik zag gebeuren gaf mijn passie voor leren een extra boost. Ook de kinderen in mijn klas voor moeilijk lerende kinderen gingen de resultaten zien-derogen omhoog. Meer stof beklifde en kinderen voelden zich ontzettend trots.

### Het brein

Enkele jaren stond ik voor een klas met hoogbegaafde kinderen, en ondanks hun grote van nature aangeboren leercapaciteit, kwamen veel van deze kinderen niet tot hun recht. Het bewust aan de slag gaan met leren leren was voor sommige kinderen niet voldoende. Dit was de periode waarin steeds meer te lezen viel over het brein en de breinontwikkeling. Mijn passie vlamde weer op en ik ging me verdiepen in de leervoorwaarden. Wat ligt er onder dat leren? Waarom komen deze slimme kinderen vaak niet toe aan het écht tot zich nemen van de stof? Een groot deel daarvan kun je verklaren door hun vaste mindset. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het niet meer aangaan van uitdagingen, geen oplossingsstrategieën voorhanden hebben behalve de trial en error waarmee ze heel lang weggomen, het niet weten hoe om te gaan met iets wat niet meteen lukt, dat snel willen verdoe-

zelen, geen succeservaring hebben met moeite doen, inzet en oefenen... Hun intense gevoeligheid zorgt er ook voor dat feedback overkomt als kritiek en dat weren ze snel af met smoesjes en ja maren. Vaak vinden ze succes van anderen bedreigend, want "zo goed zal ik nooit worden, laat maar".

### Executieve en cognitieve functies

Toen de informatie over executieve en cognitieve functies op mijn pad kwamen kreeg ik pas echt grip op het leren. Alle boeken op dat vlak heb ik gelezen, en gaandeweg vielen alle puzzelstukjes in elkaar. Er ging een licht aan voor me en ik wilde kinderen hier mede-eigenaar van laten worden. Want hoe belangrijk zijn deze functies voor ons leren! In de boeken las ik dat zelfinzicht leidt tot zelfregulatie en dat leidt tot zelfstandigheid. Dus als we willen dat kinderen goed zelfstandig leren en werken, moeten we ervoor zorgen dat ze zichzelf goed kunnen reguleren, en dat begint bij zelfinzicht. Een idee was geboren. Ik moet kinderen vertellen over die executieve functies!

### Mede-eigenaar van eigen leerproces

Ondertussen stond ik voor een nieuwe klas, deze keer een klas voor 'dubbel-bijzondere' kinderen. Kinderen die vaak erg slim zijn maar er ook andere leer- en/of gedragsproblemen naast hebben. Ik wist meteen

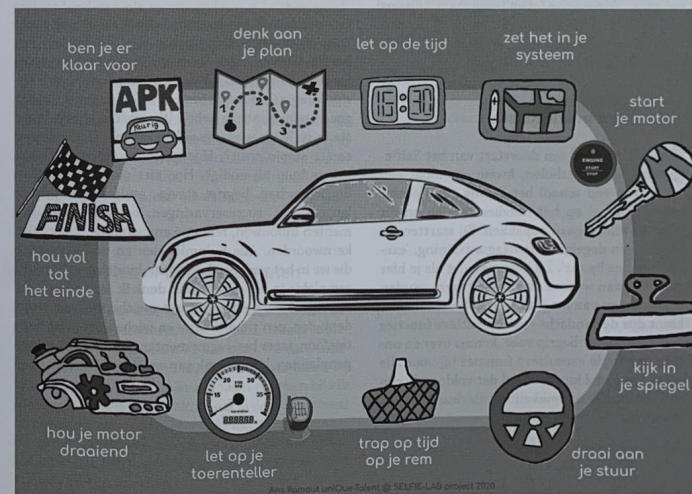
## bij kinderen tot zelfregulatie

dat de basis voor deze klas mindset en de executieve functies zouden worden. Aan deze kapstokken kon ik alles wat ik met de kinderen zou doen ophangen. Het gaf duidelijkheid, structuur en overzicht voor zowel mijzelf als de kinderen. Zij werden mede-eigenaar van hun leerproces en kregen grip op het leren.

### Aansluiten bij de belevingswereld

Om met de kinderen over executieve functies te kunnen praten heb je natuurlijk eerst een taal nodig. Een taal in de belevingswereld van het kind die deze functies duidelijk en bespreekbaar kon maken.

Samen met de leerkracht die deze klas van me over zou nemen en daarom een jaar met me meeliep, kwamen we op het idee een metafoer te bedenken. Monique bedacht de auto-metafoer en werkte een eerste versie uit voor de klas als opdracht voor haar opleiding. Deze metafoer begrepen de kinderen meteen, de auto, auto willen rijden of met auto's spelen past in hun belevingswereld en kinderen konden eigenlijk ook al goed bedenken hoe dat sturen, die motor of die toerenteller er bij ons als mens uitzag. Alle activiteiten die we in de klas vervolgens hebben aangereikt konden we vasthangen aan de mindset uitdagingen of het oefenen van de executieve functies.



### Zelfinzicht in kaart

In een volgend project, het SELFIE-lab, ben ik de auto-metafoer verder gaan uitwerken. Ik stond toen voor alle middenbouwklassen (3e en 4e leerjaar) van een reguliere school en de middenbouwklassen van een school voor speciaal basisonderwijs. Ik ontwikkelde een lessenserie, een vragenlijst en een EF-profiel, met als doel het zelfinzicht van de kinderen op vooral schoolse executieve vaardigheden nodig bij het leren in kaart te brengen.

In 11 lesjes gingen wetelkens een executieve functie van dichtbij bekijken. Dit gebeurde door middel van een filmpje, een klasgesprek, een spelletjes en 4 stellingen waarbij ze zich konden scoren. De kinderen kregen hierdoor een goed beeld van de 11 functies en vooral ook van hoe die functies bij hen al goed of wat minder ontwikkeld waren. Dit was een vertrekpunt. Even nog was er discussie over of leerkrachten en ouders dan ook zo'n vragenlijst moesten invullen, want kinderen over- of onderschatten zich nog wel eens... Maar als we even terugpakken op ons vertrekpunt van 'zelfinzicht vergroten' ging het ons juist om het beeld dat een kind over zichzelf had, en of we dat zelfinzicht kunnen vergroten.

### Inbedden in alle klassen

Het volgende project, een doorstart van het Selfie-lab op twee nieuwe scholen, kwam er omdat een heel team van een school het belang van de executieve functies al op het netvlies hadden en dit schoolbreed wilden gaan oppakken. Zij startten dit proces met een degelijke driedaagse training: 'executieve functies by car'. Zij begrepen dat als je hier echt aan wil gaan werken dit ingebed moet worden in alle klassen en van jongs af aan. In hun basisaanbod komt dus de aandacht voor executieve functies te staan. Daar hoort begrip voor, kennis over en ondersteunen van de executieve functies bij voor alle kinderen. Voor veel kinderen zal dat voldoende zijn om hun natuurlijk ontwikkelen van deze functies te stimuleren.

### Natuurlijke motivatie voor spelen

Voor een groep kinderen zal dit niet voldoende zijn. Deze groep kinderen vraagt om wat aanpassingen in leeraanbod en leeromgeving. De spellessen aangeboden binnen het Selfie-lab spelen in op deze groep kinderen. Je gaat bewust aan de slag met het oefenen van de functies door middel van spel en maakt daarbij gebruik van de natuurlijke motivatie voor spelen. Daarbij is de overdracht van het geleerde binnen de spellessen naar de andere lessen en het werken door de week heen heel belangrijk. Maar ook het rekenen houden met deze groep kinderen in je leeromgeving is belangrijk, je kunt je klas of school EF vriendelijke inrichten. Denk maar aan stille werkplekken, rustmomenten inbouwen, opgeruimde klassen en gangen, goed nadenken over wat je wel of niet ophangt aan de muren, inbouwen van routines, overzicht door visuele dagplanning, ...

### Hulpmiddelen en ondersteuning

En voor enkele kinderen op school zal er nog meer hulp en ondersteuning nodig zijn. Zij hebben behoefte aan een eigen leerplan. Welke functies gaan we eerst aanpakken? Waarom is die functie belangrijk voor jou? Hoe zou het eruit zien als je die functie goed onder controle hebt? Wat gaat al goed? Waar sta je nu? Waar zou je willen staan? Hoe ziet een eerste stapje eruit? Hoe gaan we oefenen? Waar heb je hulp bij nodig? Hoe ziet die hulp eruit?... Eigenaarschap, begrip, stevige ondersteuning voor langere tijd, succeservaringen, bewuste oefenmomenten inbouwen, reflectie en beloning, ... zijn hier kernwoorden. Alle hulpmiddelen en ondersteuning die we in het verleden boden aan kinderen krijgen nu een plekje in het geheel. Dan denk ik aan individuele opbergvakjes, de beertjes van meichenboom, stopdenk-doe, een time timer, een wiebelkussen of kop-telefoon, meer bewegementen, inzetten van stapplannen, het gebruik van een emotie-meter, ...

### Zelfregulering en zelfstandigheid

De noodzaak van het aan de slag gaan met executieve functies is groot, zeker gezien de richting waarin onze maatschappij evolueert. Zelfregulering en zelfstandigheid worden steeds belangrijker. En de invloed van die executieve functies op je functioneren in de samenleving is groot volgens vele onderzoeken. Hier iets mee doen in ons onderwijs is dus een must. Daarbij is het begrijpen van de ontwikkeling van deze functies natuurlijk het begin, maar ook ons begrip voor kinderen met nog wat zwakkere executieve functies is van wezenlijk belang voor het ontwikkelen van een positief zelfbeeld bij juist deze kinderen. Denk maar aan de kinderen die steeds hun gymtas of broodtrommeltje vergeten, die hun huiswerk niet gepland krijgen of hun weektaak nooit af hebben. Je zult ze wel kennen, de kinderen die steeds praten voor ze hun beurt krijgen, die niet stil kunnen zitten, die moeite hebben met het omgaan met hun intense emoties en het aangeven of respecteren van grenzen. Kinderen die moeite hebben met het starten van een taak of kinderen die weinig tijdsbesef hebben en altijd te laat zijn of minder flexibel omgaan met veranderingen. Kinderen die steeds starten zonder plan en dan vervolgens vastlopen of die snel overprikeld zijn maar zichzelf nog niet kunnen reguleren omdat ze niet weten wat er aan de hand is of wat ze ermee kunnen, ... herken je wellicht ook in jouw klas. Wetende dat stress, vermoeidheid, angst, druk, honger, onzekerheid, pijn, ... het hele executieve functie systeem ook nog eens onder druk zetten, zouden wij veel meer begrip moeten ontwikkelen voor deze kinderen in onze klas.

### Niet willen of nog niet kunnen

Het is aan ons om deze kinderen te helpen, voor langere tijd te ondersteunen, te begrijpen, inzicht te bieden, ouders te betrekken in het plan, bewust voorbeeldgedrag in te zetten, aandacht weg te halen bij het nog niet lukken en juist aandacht te geven bij elk succesje, ... Het is niet het kind dat al deze functies al keurig onder controle heeft die de maatstaf zou moeten zijn in het vormgeven van ons onderwijs, ... maar het kind wat het nog niet kan. Die moeten we mee krijgen, niet laten vallen.

Meer weten over de materialen behorende bij de autometafoer of de driedaagse training voor leerkrachten, kijk dan op: <https://www.unique-talentbegeleiding.com/ontwikkelde-tools.html>

Executieve functies zijn al die regelfuncties van de hersenen die essentieel zijn voor het realiseren van doelgericht en aangepast gedrag. Deze functies hebben een controlerende en aansturende taak. Ze kunnen worden gezien als de 'dirigent' van ons functioneren.

Peg Dawson en Richard Guare (2009) onderscheiden elf executieve functies:

- Organisatie.
- Planning/prioritering.
- Time management: tijd inschatten, verdelen en deadlines halen.
- Werkgeheugen.
- Taakinitiatie.
- Metacognitie: een stapje terug doen om jezelf en de situatie te overzien en te evalueren
- Flexibiliteit: flexibel omgaan met veranderingen en tegenslag.
- Respons-inhibitie: nadenken voordat je iets doet.
- Emotieregulatie.
- Volgehouden aandacht.
- Doelgericht gedrag.