

Welke executieve functies zijn er

EF's bestaan uit cognitieve (kennis) en mentale (geestelijke) processen die je helpen eerder opgedane ervaringen te koppelen aan alle nieuwe dingen die je in je studie moet doen. Ze zorgen er voor dat jij jezelf kunt sturen en besturen. Deze functies heb je het meest nodig in de overgang van de ene naar de andere onderwijssoort en hoe verder in je onderwijsloopbaan, hoe meer zelfsturing er van je wordt verwacht.

Executieve functies die betrokken zijn bij het **denken**

EF	Wat is/kan het:
Metacognitie	Afstand nemen, beschouwen, helicopterview. Zelfmonitoring, zelfevaluatie, reflectie.
Timemanagement	Inschatten hoeveel tijd nodig is, hoe deze te verdelen, hoe een deadline te halen, besef dat tijd belangrijk is.
Planning prioritering	Een plan maken om een doel te bereiken/taak te voltooien, beslissen wat wel en niet belangrijk is.
Organisatie	Systemen kunnen ontwikkelen en onderhouden om op de hoogte te blijven van info/materiaal.
Werkgeheugen	Vaardigheid om info in je geheugen houden om later te gebruiken); belangrijke info uit het geheugen ophalen.

Executieve functies die betrokken zijn bij het **doen**

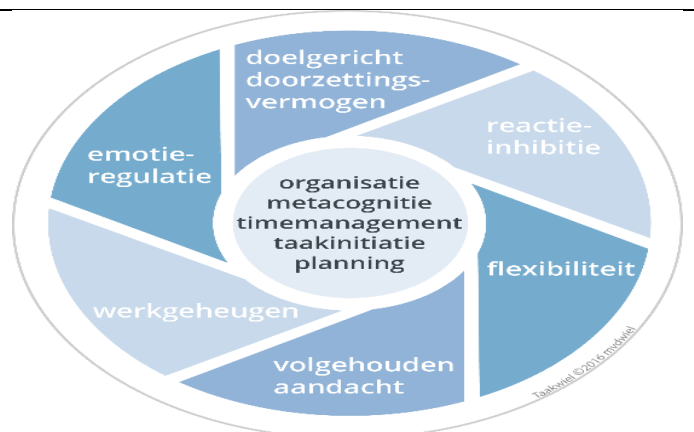
EF	Wat is het/kan het:
Responsinhibitie	Vaardigheid om eerst te denken dan te doen; doelen kiezen en verwezenlijken.
Emotieregulatie	Emoties reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien, gedrag te controleren; gevoelens beheersen, leren denken.
Volgehouden aandacht	Ondanks vermoeidheid, afleiding, verveling toch de aandacht erbij houden.
Taakinitiatie	Vermogen om op tijd en efficiënt aan een taak te beginnen.
Doelgericht gedrag	Vermogen om een doel te formuleren, te realiseren zonder afgeleid te worden door tegengestelde belangen.
Flexibiliteit	Plannen kunnen herzien en aanpassen aan andere omstandigheden bij belemmeringen/tegenslagen/nieuwe informatie en fouten.

(de Nie, 2017)

Je kunt de werking ervan zien als een wiel(van der Wiel, 2016).

In de as zitten de basale 'doe' vaardigheden waarmee je bepaalt wat er moet gebeuren, wat het doel is, wat de best passende oplossing is. Vervolgens plan je welke weg je moet volgen en bepaalt in de tijd wanneer de taak klaar moet zijn.

Hierna is je gedrag nodig; je moet het wiel laten draaien, je gedrag aanpassen als het nodig is, je aandacht er bij houden, inschatten hoe hoog hobbels zijn en hoeveel kracht je nodig hebt om de hobbels te nemen.



Taakwiel 2016 mvdwiel