

Wat zijn executieve functies?

Alle executieve functies hebben een controlerende en aansturende functie. Ze kunnen worden gezien als de 'dirigent' van de cognitieve vaardigheden. Executieve functies helpen je bij alle soorten zaken. Ze laten je bijvoorbeeld een reis of onderzoeksproject organiseren, of een verslag voor school maken.

Intellectuele vermogens zijn niet hetzelfde als executieve functies; bijzonder intelligente kinderen kunnen zwakke executieve functies hebben. Net als alle andere cognitieve vaardigheden volgen executieve functies een ontwikkelingstraject. De ontwikkeling van deze belangrijke mentale vaardigheden hangt samen met hersenontwikkeling en ervaringen (biologie en opvoeding). Zwakke executieve functies komen veel voor bij kinderen en adolescenten met een reeks van neuro-ontwikkelings-, psychiatrische en medische stoornissen. Ze kunnen echter ook zonder andere aandoeningen optreden.

Hoe een kind zwakke executieve functies ervaart

Efficiënte executieve functies zijn belangrijk om met de dagelijkse eisen van het leven om te gaan. Zwakke executieve functies beïnvloeden een kind zowel op school als daarbuiten, dus kan de impact groot zijn.

Executieve functies als impulscontrole en cognitieve flexibiliteit spelen ook een cruciale rol bij het omgaan met sociale gebeurtenissen en stress.

Sommige effecten van zwakke executieve functies zijn *direct*, als een kind moeite heeft aan verwachtingen te voldoen. Andere effecten zijn *indirect* en beïnvloeden iemands zelfbeeld en houding. Voor ouders is het belangrijk om je in je kind te verplaatsen, zodat je zijn ervaring kunt begrijpen en zodat de aanpak meelevend en steunend blijft.

Impact op het gezin

Het leven met een kind met zwakke executieve functies kan effect hebben op het hele gezin. Realistische eisen stellen aan een ongeorganiseerd, impulsief kind bijvoorbeeld is een taak die zo intensief is dat deze kan leiden tot stress en vermoeidheid bij de ouders. Ouders voelen zich soms geïsoleerd van familie en vrienden omdat deze hun worsteling niet begrijpen. Broers en zussen kunnen geïrriteerd en afwijzend reageren of zich vergeten voelen bij alle aandacht en energie die de ouders investeren in de ongeorganiseerde broer of zus.

Sommige ouders hebben zelf zwakke executieve functies, wat het nog moeilijker maakt om de externe steun en structuur te geven die hun kind nodig heeft.

Hoe kun je helpen?

De methode om executieve functies te versterken heeft twee doelen: hulp bieden waardoor het kind kan omgaan met korte-termijneisen (de opgaven van het dagelijks leven) en het ontwikkelen van vaardigheden voor zelfmanagement op de lange termijn. Alle korte-termijnstrategieën zijn ontworpen om de druk op de executieve functies te verlichten. Het kind wordt net zoveel geholpen, dat het een succeservaring heeft. De langetermijnstrategieën versterken het systeem van executieve functies en ontwikkelen een repertoire van vaardigheden voor effectief zelfmanagement.

Weten hoe de helpen begint met een heldere en specifieke definitie van de problemen en een besluit waar te beginnen. De methode van aanpak wordt niet geleverd in een kant-en-klaar pakket. De aanpak moet worden afgestemd op het kind en de omgeving. Schrijver kan hier ondersteuning bij bieden.

Kinderen helpen met impulscontrole

Impulscontrole = het vermogen te stoppen en na te denken alvorens te handelen. Impulscontrole wordt ook 'inhibitie' genoemd. Kinderen met onvoldoende inhibitie hebben leeftijdsspecifieke impulscontrole.

Algemene strategieën om je kind te helpen impulsen te controleren:

- **Geef externe structuur** in de vorm van algemene richtlijnen en specifieke regels om acceptabel gedrag aan te leren. Leer regels die in verschillende situaties gebruikt kunnen worden. Bijvoorbeeld: 'Als je mee wilt doen met een groepje kinderen dat aan het praten is, luister dan eerst waarover ze praten en daarna kan je daar ook kort iets over zeggen.'
- Maak het kind duidelijk wat de **verwachtingen in een specifieke situatie** zijn, zodat het weet wat er verwacht wordt.
- **Bied steun aan** (visuele en verbale hints) om de stop-functie te versterken. Denk bij voorbeeld aan persoonlijke hints die je kind helpen te beseffen wanneer hij moet stoppen. Zoals "Stop....denk na wat je nu moet doen....en doe het".
- **Plan van tevoren** bij mogelijk moeilijke momenten van tevoren de valkuilen te bespreken. Probeer problemen te voorkomen door een gebeurtenis van tevoren door te nemen en richtlijnen te geven.
- **Leer alternatieven** voor negatief gedrag. Leer kleine kinderen specifiek gedrag dat impulsieve fysieke responsen belemmert. Denk met oudere kinderen na over een positievere respons in een situatie.
- **Maak bij oudere kinderen gebruik van het verlangen naar meer vrijheid** door gewenste privileges direct te verbinden aan het gedrag dat nodig is. Stel jezelf op één lijn met de sterke ontwikkelingsbehoeften van je kind en neem geen straffende, maar onderwijzende rol aan. Doe een beroep op de wensen van je kind en gebruik deze als een natuurlijke aansporing tot betere impulscontrole.
- **Gebruik beloningen** (tastbaar, verbaal of anders) om het gewenste gedrag te motiveren. Als alleen belonen niet werkt, is het misschien ook nodig om privileges weg te nemen of logische consequenties toe te laten. Verzeker je ervan dat het kind van tevoren weet dat hij privileges kan verliezen.
- **Verzeker je van de veiligheid van je kind.** Als het impulsieve gedrag van je kind ervoor zorgt dat hij risico loopt op fysieke schade, vergeet dan alle andere prioriteiten, vergeet elk leermoment en grijp dat kind!

Tip 1: Als je een consequentie oplegt als gevolg van het gedrag van je kind, laat deze consequentie dan het leermiddel zijn. Praat er niet te veel over en maak er geen ruzie over. Een eenvoudige herhaling van de regel, gevolgd door de handeling is alles wat nodig is. Dus geen straf, maar alsnog doen wat verlangd wordt.

Tip 2: Beloningssystemen moeten met de inbreng van het kind of de tiener tot stand komen. Heeft je kind of tiener mogelijke beloningen uitgekozen (met uiteraard jouw goedkeuring), dan is hij een stuk gemotiveerder om naar de doelen toe te werken. Als hij ook meehelpt het gewenste gedrag vast te stellen dat beloond zal worden, heeft dat zelfs een nog grotere kans op succes!

Kinderen helpen te schakelen

Cognitieve flexibiliteit = het vermogen op een flexibele manier te denken en problemen op te lossen, het vermogen om te schakelen. Dit omvat het vermogen je aan veranderingen aan te passen en op een flexibele wijze verschillende manieren te bedenken om een situatie te bekijken of een probleem op te lossen.

Algemene strategieën om je kind te helpen met schakelen:

- Creëer zoveel mogelijk **een consistente, voorspelbare omgeving**. Probeer van dag tot dag continuïteit in te bouwen, ook te midden van veranderingen. Minimaliseer het aantal 'uitzonderingen' op de algemene regels.
- **Gebruik visuele hints** voor routines en schema's. Geef bijvoorbeeld dagelijkse en lange-termijnschema's in de vorm van roosters en een kalender.
- **Markeer veranderingen in de routine** en help het kind een brug te slaan tussen het bekende en het onbekende. Laat kinderen bijvoorbeeld van tevoren weten dat ze veranderingen in de routine kunnen verwachten.
- **Geef extra steun** bij het omgaan met veranderingen in de routine. Zorg bijvoorbeeld voor iemand of iets vertrouwds als een kind met een onbekende situatie moet omgaan.
- **Leer het kind hoe hij een nieuwe situatie of veranderingen kan doorlopen**. Onder meer door te leren tegen jezelf te praten ('Dit is anders, maar dat betekent niet dat het slecht is') en door te leren bepalen wanneer externe hulp nodig is.
- **Geef extra tijd om aan nieuwe situaties te wennen**. Laat het kind, zo mogelijk, bijvoorbeeld van tevoren 'op het droge oefenen' om bekend te worden met de situatie.
- **Geef voorbeelden van verschillende manieren om met een taak of situatie om te gaan**. Als je wordt geconfronteerd met een van de vele verwachte en onverwachte veranderingen in de routine, geef dan een voorbeeld hoe je het zelf flexibel aanpakt. Praat de situatie hardop door, verwoord je gedachten. Leer je kind de eigen karaktereigenschappen op een eerlijke, niet veroordelende manier te herkennen in jouwzelfsprak.
- Help het kind om **inzicht te krijgen wat in welke situaties problemen opleveren en hoe zich dat meestal manifesteert en dat dit voorspelbaar is**. Bijvoorbeeld: 'Je bent vandaag echt knorrig. Dat gebeurt soms als mensen zich ergens zorgen over maken. Ik weet hoe moeilijk verandering voor je is. Denk je dat je je zorgen maakt over de vakantie?'
- **Zorg voor een plek om zelf tot rust te komen** tijdens stressvolle tijden en leer zelfontspanningstechnieken.

Tip: Betrek je kind of tiener er zoveel mogelijk bij als je een kalender of rooster voor ze maakt. Veel kinderen vinden het leuk hun eigen kalender uit te kiezen en oudere kinderen en tieners kunnen zeker de computer gebruiken om schema's en kalenders te maken. Een jonger kind kan het leuk vinden om de kalender te versieren, op de computer of met de hand. Betrokkenheid in het proces bevordert een gevoel van eigendom, waardoor het kind zich eerder tot het instrument zal wenden als het nodig is. Dit leert ook vaardigheden die nuttig zijn als kinderen en tieners beginnen met het zelfstandig beheren van hun tijd.

Kinderen helpen te beginnen met huiswerk en andere taken

Taakinitiatie = zelfstandig herkennen wanneer het tijd is om aan iets te beginnen en voorbereidingen te treffen om dat ook te doen.

Algemene strategieën om je kind te helpen met beginnen

- **Zorg voor externe structuur** in de vorm van algemene richtlijnen, tekens en steun. Zorg voor specifieke deadlines en eindtijden. Zorg ervoor dat de datums voor toetsen en lange-termijnopdrachten ook in de agenda zijn opgeschreven als je het dagelijkse huiswerk met je kind nakijkt. Stel vervolgens met je kind vast wanneer het met het werk moet beginnen en laat hem dat als dagelijks huiswerk in de agenda noteren.
- **Ontwikkel schema's en routines.** Als een activiteit een automatisme wordt, vermindert de behoefte aan een initiatiefunctie sterk. Spreek een consistente, dagelijkse huiswerktijd af (voor zover andere activiteiten en eisen dit toestaan). Wellicht moet je experimenteren met welke tijd het beste werkt. Zorg voor verbale aanmoedigingen die helpen de tijd in de gaten te houden, tot het gedrag routine is geworden. Bekijk dagelijks de huiswerkopdrachten met je kind. Plan hoe lang iedere taak waarschijnlijk duurt en maak een middag- en avondplanning op basis van de huiswerkeisen en andere activiteiten.
- **Gebruik technologie.** Wekkers, timers en andere externe hulpmiddelen kunnen een signaal voor de startfunctie zijn.
- **Begin de taak met je kind.** Stimuleer het activatiesysteem van je kind door de taak met hem te beginnen. Zorg voor de benodigde spullen en fysieke supervisie. Verminder de persoonlijke ondersteuning langzamerhand, neem steeds meer afstand, geef steeds minder duidelijke hints (aangepast aan het toenemend vermogen van het kind het zelf te doen).
- **Gebruik beloningen (tastbaar, verbaal of anders) om het gewenste gedrag te motiveren.** Beloon afgerond huiswerk met een geliefde activiteit. Als beloningen alleen niet werken, moet je misschien privileges wegnemen, of, als het kan, de logische gevolgen laten plaatsvinden. Zorg ervoor dat je kind van tevoren weet dat hij privileges kan verliezen.

Tip 1: Veel mensen die moeite hebben met de initiatie van taken laten, hebben ook moeite met plannen en organiseren. Hun startproblemen worden soms verergerd doordat ze overspoeld raken door een taak en niet weten waar te beginnen. Zij hebben wellicht meer richtlijnen en steun nodig om de taak in stukjes te hakken.

Tip 2: Mensen die moeite hebben met taakinitiatie, praten soms met alle kennis over het belang van een project en wat er gedaan moet worden, om ons vervolgens te verrassen door niets concreets te ondernemen! Het is belangrijk om te bedenken dat weten en doen twee verschillende dingen zijn. Ga er niet van uit dat een gesprek over wat er gedaan moet worden, voldoende is, maar controleer je kind bij het omzetten naar concrete acties.

Tip 3: Stimuleer het omzetten van vage plannen van je kind in specifieke deadlines.

Kinderen helpen met hun werkgeheugen

Het werkgeheugen = de capaciteit om tijdelijk informatie te onthouden om een taak te kunnen afmaken.

Algemene strategieën om je kind met werkgeheugenproblemen te helpen:

- **Pas de manier waarop informatie wordt aangeboden zo aan** dat deze gemakkelijk kan worden onthouden. Orden en vereenvoudig de aanwijzingen, zodat de belangrijkste informatie eruit springt. Dit betekent dat je irrelevante informatie moet weglaten.
- **Gebruik multisensorische strategieën (aanbieden via meerdere zintuiglijke kanalen)** zoals de combinatie van verbale instructies met visuele hints. Dit wordt gedaan door strategieën te gebruiken die het leren verbinden met input van ogen, oren, stem en/of handen. Je kan bijvoorbeeld op een speelse manier een lied of danspasjes koppelen aan de instructie om herinnering te vergemakkelijken.
- **Leer strategieën en technieken aan om herinnering te vergemakkelijken**, zoals ezelsbruggetjes. Ook kan je je kind leren te visualiseren om zelf te ondervinden wat je voor een geplande activiteit nodig hebt. Je kan je kind leren de aanwijzingen meerdere malen in het hoofd te herhalen of zachtjes voor zichzelf voor te lezen.
- **Geef visuele schema's voor procedures of procedures die herhaald kunnen worden.** Zorg voor een sjablonen die de standaardstappen laat zien die nodig zijn bij een herhaalde taak, bij kinderen in de vorm van pictogrammen, bij tieners kunnen woorden gebruikt worden. Dit soort overzichten zijn vooral nuttig voor mensen die naast een zwak werkgeheugen ook moeite hebben met plannen en organiseren. Maak checklists voor dagelijkse routines, zoals het inpakken van de schooltas.
- **Leer het gebruik aan van concrete opslagsystemen** die een extern kladblok creëren en zo de druk halen van het zwakke interne opslagsysteem. Zoals wij dat zelf ook doen met Post-It, die gele plakvelletjes. Maak voor jonge kinderen bijvoorbeeld met plaatjes een lijst of een rooster van dingen die gedaan moeten worden. Leer je kind mondelinge informatie op te schrijven. De geschreven informatie wordt een concrete hint die zo nodig bekeken kan worden nadat de mondelinge herinnering is vervaagd. Gebruik technologie ter compensatie van een zwak werkgeheugen, denk hierbij bijvoorbeeld aan de mogelijkheden van een mobiele telefoon.
- **Ondersteun zwakheden in het werkgeheugen** door het te voorzien van hulpmiddelen. Herhaal zo nodig aanwijzingen en doe dit op een geduldige, sensitieve manier. Vraag adolescenten hoe je geheugensteuntjes of hints kunt geven zonder te zeuren. Wees flexibel en probeer alle redelijke manieren om te helpen. Zorg ervoor dat je kind contact kan opnemen met een klasgenoot met een goed werkgeheugen als het nodig is om opgegeven opdrachten te controleren. Geef begrip en steun bij frustratie en gevoelens van falen van je kind.

Tip: Soms praten kinderen met zwakke executieve functies niet over hun moeilijkheden en frustraties. Als je niet met je kind over deze emoties kunt praten, kan hij denken dat zijn gevoelens zelfs voor jou te eng zijn. Laat je kind zien dat zelfs moeilijke gevoelens objectief bekeken en besproken kunnen worden. Erken de gevoelens van je kind met een eenvoudige observatie: 'Je bent echt verdrietig' of 'ik denk dat je door dat cijfer echt gefrustreerd bent'. Dit geeft hem de mogelijkheid om meer te vertellen als hij dat wil en het helpt hem zich minder eenzaam met zijn emoties te voelen. Het is jouw taak te luisteren - probeer te begrijpen en help te bedenken hoe de situatie kan worden aangepakt.

Kinderen helpen bij planning en organisatie

Plannen en organiseren = het vermogen om op een systematische, efficiënte manier met huidige en toekomstgerichte taakeisen om te gaan.

Algemene strategieën om je kind te helpen met plannen en organiseren

- **Verdeel de taak in componenten** en geef een checklist voor elke component. Soms zijn kinderen met planningsproblemen geneigd taken te vermijden doordat ze niet weten waar ze moeten beginnen. Het plannen van taken met een duidelijke eerst stap effent voor hen de weg. Maak samen met het kind een zeer specifieke lijst van stappen die genomen moeten worden. Bedenk samen wanneer iedere stap nodig is.
- **Geef van tevoren organisatieschema's** die leerlingen helpen nieuwe informatie in hun hoofd te ordenen. Bespreek bijvoorbeeld de belangrijkste leerpunten voordat het kind begint met zelfstandige leestaak. Zorg voor een samenvatting van de belangrijkste onderwerpen uit de tekst met ruimte om tijdens het lezen specifieke informatie op te schrijven. Geef van tevoren studievragen zodat de leerling de leerdoelen begrijpt voordat het begint met lezen.
- **Leer trucjes en technologie gebruiken** die helpen om organisatiezwakheden te compenseren. Op mobieltjes kan bijvoorbeeld een reminder als geheugensteuntje worden ingesteld voor afspraken of starttijd voor een opdracht.
- **Ontwerp sjablonen** voor herhaalde procedures. Ouders kunnen geschreven checklists of fotokaarten maken voor huishoudelijke taken, benodigde dingen bij elkaar zoeken etc. Leraren kunnen checklists maken van dingen die gedaan moeten worden voor het binnenkomen of verlaten van de klas. Maak voor jonge kinderen lijstjes met plaatjes door iedere stap te tekenen of plaatjes van het internet te halen.
- **Doorloop het proces van planning** met het kind en help hem van tevoren de taak te plannen. Vat met je kind de opdracht samen en geef een voorbeeld van het planningsproces door het hardop te doen. Ga op zoek naar de knelpunten en beslis dan samen wat er aan de routine toegevoegd moet worden om deze te omzeilen.
- **Geef ondersteuning** op school en thuis. Betrek de onderwijzer(s) van je kind bij het inbouwen van geheugensteuntjes tot het gewenste gedragspatroon een gewoonte is geworden. Vereenvoudig het thuisrooster van het kind. Breng eventueel het aantal buitenschoolse activiteiten terug, zodat het kind zich kan focussen op wat voor hem het belangrijkste en plezierigste is. Erken dat je kind, ondanks aangeboren vaardigheden, niet altijd kan uitblinken!

Tip 1: Bij nieuwe complexe projecten of langetermijnwerkstukken kan het nuttig zijn de noodzaak van planning te benadrukken door te beginnen met een 'plandag'. Het werken aan het project begint niet op die dag. Op de plandag moet het kind alleen de stappen bedenken, bepalen welke materialen hij nodig heeft en een tijdslijn ontwikkelen om het project te voltooien. Dit plan werkt eveneens wanneer je kind zich moet voorbereiden op een toenemend aantal toetsen.

Tip 2: Voor de hulp aan ongeorganiseerde mensen zijn de vooruitzichten van technologische hulp geweldig. Deze instrumenten bevatten de kiem van zelfstandigheid, maar moeten herhaaldelijk gebruikt worden voordat ze gewoontes worden en leer hen dus er mee om te gaan. Als het kind de technologie kan gebruiken, controleer jij het gebruik en moedig je het kind aan, zolang het zelfstandig gebruik nog geen gewoonte is. Wees flexibel in het oefenen met technologie en bekijk nieuwe instrumenten die op de markt komen. Net als bij vele andere interventies is dit een proces van vallen en opstaan. Als het (in potentie) werkt, blijf dan bij het instrument. Sluit het niet aan op de behoeften van het kind, dan werkt iets anders misschien beter.

Kinderen helpen bij het monitoren van hun gedrag

Zelfmonitoring = het vermogen het eigen handelen steeds weer af te stemmen op het doel dat bereikt moet worden.

Algemene strategieën om je kind zelfmonitoring te leren

- **Zorg voor externe structuur en feedback.** Doe dit op een positieve wijze die rekening houdt met ontwikkelingsstadien die bij de leeftijd horen. Controleer de prestaties van het kind gedurende het proces en laat hem teruggaan en opnieuw de aandacht richten op het onderwerp. Zorg voor duidelijke evaluatiecriteria en laat het kind hier regelmatig naar kijken.
- **Leer het gebruik aan van instrumenten en technieken om monitoring te verbeteren,** zoals een checklist voor herhaalde taken. Ontwikkel een werkroutine en oefen met je kind net zolang tot het een automatisme is. Laat een leerling instructies herlezen en laat hem een samenvatting maken voor hij met schrijven begint. Geef leerlingen die vaak informatie in de les missen, een samenvatting of overzicht om tijdens het luisteren in te vullen. Leer de kinderen om na te kijken of er in alle secties van het overzicht informatie is opgeschreven. Leer een kind dat het lastig vindt te beoordelen of iemand nog geïnteresseerd is in wat het vertelt, lichaamstaal te lezen tijdens sociale interacties en oefen hiermee, of leer hem hier expliciet naar te vragen.
- **Markeer het proces van zelfbeoordeling en gedragsanalyse.** Veel kinderen met deze zwakke executieve functie analyseren mislukkingen uit het verleden niet om toekomstige prestaties te kunnen verbeteren. Laat het kind incidenten uit het verleden analyseren, zodat het beter over zijn gedrag leert na te denken. Vraag hem op een kalm moment hoe hij op een andere manier zou kunnen omgaan met een probleem of specifieke situatie. Vraag om bij elke optie de mogelijke gevolgen op een rij te zetten. Stop, indien mogelijk, de handeling en help het kind bij de analyse van zijn gedrag. Herhaal de handeling vervolgens met effectiever gedrag. Bespreek niet alleen wat hij fout deed, maar ook wat hij goed deed en hoe hij dat nog verder zou kunnen verbeteren.
- **Leer het gebruik van technologie** om het kind te helpen zijn prestatie te controleren. Laat zwakkere spellers spellingssoftware gebruiken. Dit kan ook gebruikt worden om samenvattingen te maken en geschreven werk na te kijken.

Tip 1: Ga er niet van uit dat je kind bij het opruimen van zijn kamer alle benodigde stappen kent. Verdeel de taak in onderdelen en laat zien wat er gedaan moet worden. Sommige kinderen hebben alleen verbale aansporing nodig, andere kinderen hebben echter specifieke aanwijzingen en een checklist nodig, zodat ze kunnen nakijken of ze wel of niet klaar zijn.

Tip 2: Als je feedback op gedrag geeft, is het belangrijk alleen het gedrag van het kind te bespreken en 'meerjders' te vermijden. Een meerjider is toegevoegd commentaar met emotionele lading. Meerjders hebben een negatieve toon die alle andere inhoud van de boodschap teniet kan doen. Bijvoorbeeld: 'Je hebt de borden weer op tafel staan. Hoe vaak heb ik je verteld dat niet te doen?! Waarom ben je toch ook zo'n sloddervos?'