



## Breinhelden, groeien in executieve functies

### Visie

Zelfstandigheid en zelfsturing is wat we volgens onze schoolvisie willen uitdragen. De term executieve functies verwijst naar die denkfuncties die je nodig hebt om succesvol te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Met alle uitdagingen of veranderingen die dit dagelijks leven met zich mee brengt. Dat sluit goed aan bij onze visie om zelfstandige, zelfsturende kinderen te maken van onze leerlingen.

Ze hebben een grote invloed op schoolse vaardigheden maar ook de socio-emotionele ontwikkeling. Ze sturen ons handelen en ons gedrag. Ze helpen bij het stellen van doelen en het uitvoeren ervan.

Zonder deze functies is goed georganiseerd gedrag dus niet mogelijk.

Het ontwikkelen van deze vaardigheden, gebeurt deels spontaan met de ontwikkeling van de hersenen, maar ook deels door instructie en oefening. Als leerkracht willen wij een extra stimulans geven om die ontwikkeling harmonisch te laten verlopen.

Door de functies te visualiseren en er woordenschat aan te koppelen op niveau van de kinderen kan het abstracte plaatsmaken voor het concrete in het alledaags functioneren in de klas op en school.

De verschillende functies worden voorgesteld als breinkrachten. In alle klassen worden deze functies direct en indirect getraind.

# WAT ZIJN EXECUTIEVE FUNCTIES EN WAAROM KIEZEN WIJ HIERVOOR?

Ze komen voort uit de neuro-psychologie. Het gaat hier om vaardigheden die we nodig hebben om te handelen en taken uit te voeren. Het zijn de regelfuncties van ons brein. Ze zijn nodig om te leren plannen en te sturen, om door te zetten en het werkgeheugen uit te dagen. Om aandacht vol te houden en het onderdrukken van impulsen. Ook zorgen ze voor het monitoren van prestaties.

Er zijn verschillende methodes die werken rond deze functie. Onze school koos voor de breinhelden met hun speciale krachten.

Hieronder kan je zien aan welke krachten we werken.

## De krachten



### **ONTHOUD- EN DOEKRACHT**

Hier moeten we ons werkgeheugen aanspreken. Dit gebruik je wanneer je iets moet doen en tegelijkertijd iets moet onthouden. Wanneer je informatie uit je langetermijngeheugen wil inzetten. Bijvoorbeeld: zelfstandig werk, een knutselwerkje maken, een opdracht uitvoeren die de juf net gaf.



### **STOPKRACHT**

Dit is het vermogen om na te denken voor je iets doet. Het is de vaardigheid om een reactie uit te stellen of tegen te houden. Het is de kracht om jezelf te stoppen.

Bijvoorbeeld: je beurt kunnen afwachten bij een spel, niet roepen als je door de gang loopt, geen ander kind duwen dat in jouw weg loopt, stoppen met praten als de juf het vraagt, ...



## GEVOELSKRACHT

Met deze kracht willen we onze emoties reguleren. We leren onze gevoelens te uiten op een aanvaardbare manier. Zo leren we bijvoorbeeld niet te ontploffen als iets niet gaat zoals gepland. Zo leren we tegen de ander te zeggen hoe we ons voelen. Aan de hand van de gevoelsmonsters, maken we kennis met alle soorten gevoelens en leren we ze ook kenbaar maken.



## DOORZETKRACHT

Hiermee trainen we ons doelgericht doorzettingsvermogen. Dat is het vermogen om een doel te formuleren en te realiseren zonder afgeleid te worden door andere behoeften of verlangens. We werken onze vooropgestelde taak af. Dat houdt ook in dat we doorzetten als we tegen onze eigen grenzen aanlopen.



## STARTKRACHT

Hiermee bedoelen we dat de kinderen het vermogen moeten trainen om meteen aan een taak te starten. Op tijd en zo efficiënt mogelijk. Bij startkracht leren we vlot zelfstandig aan het werk te gaan. Leren we moetjes niet langer uit te stellen tot je niet meer kan.



## SPIEGELKRACHT

We gebruiken onze spiegelkracht als we een stapje terug zetten om ons werk te overschouwen. Maar we gaan kijken hoe we de situatie aanpakken (bijvoorbeeld: wat is mijn aandeel in dit conflict). Het gaat hier vooral om zelfevaluatie. Bij kleuters is dit vaak nog moeilijk. Maar jong geleerd is oud gedaan. Hierbij kunnen kinderen van de lagere school hun eigen werk controleren: ben ik niets vergeten?





## PLAN EN REGELKRACHT

Dit is het vermogen om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien.

Het is ook de kracht om te beslissen waar onze aandacht op dat moment naartoe gaat. Hierbij leren we om dingen volgens een bepaald systeem te ordenen en een plaats te geven.

Bijvoorbeeld: volgen van een stappenplan. Dagelijkse routinetaken vlot uitvoeren.



## AANDACHTKRACHT

Aandachtkracht focust op volgehouden aandacht. Kan een kind aandacht blijven schenken aan activiteiten in functie van een vooropgesteld doel.

Kan het afleidingen of vermoeidheid uitschakelen?



## TIJDKRACHT

Dit is het besef dat tijd belangrijk is binnen een taak. Het is het vermogen om in te schatten hoeveel beschikbare tijd er is en die tijd ook te kunnen indelen.

Het is het mogelijkheid om rekening te houden met tijdslimieten en deadlines.

Wie is altijd het laatst klaar met omkleden? Wie komt in tijdsnood bij het maken van een planning?

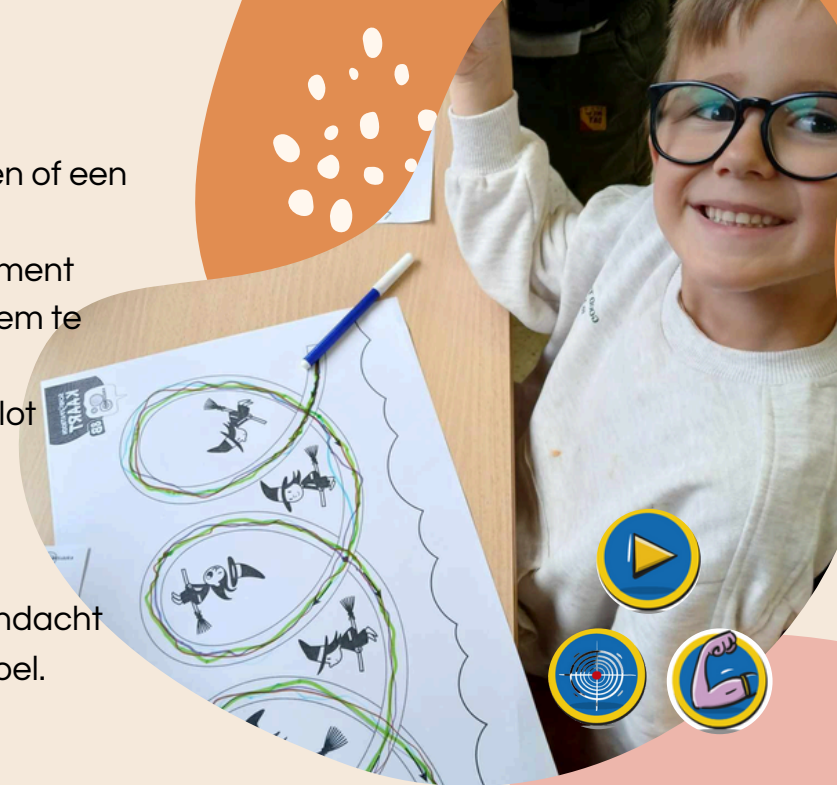


## BUIGKRACHT

Buigkracht is de vaardigheid om plannen te herzien als er zich problemen of tegenslagen voordoen of wanneer er zich nieuwe informatie aandient.

Het gaat om flexibel zijn. Om aanpassingen te doen aan veranderende omstandigheden.

Bijvoorbeeld: onverwachte gebeurtenissen, een planning die wijzigt, juf die ziek is, dingen die niet lopen zoals verwacht. Hoe gaat het kind daarmee om?



# HOE ONTWIKKELEN EXECUTIEVE FUNCTIES ZICH?

Het ontwikkelen van deze vaardigheden begint al vrij vroeg in de kleutertijd. We weten ook dat het een hele tijd duurt eer ze volledig tot ontwikkeling zijn gekomen.

Hoewel we veel tijd hebben om aan deze vaardigheden te werken, is het belangrijk om vroeg te beginnen werken aan het versterken van de executieve functies.

Bij jonge kinderen heeft de leraar een grote rol op zich te nemen. Ze zijn als het ware een rolmodel. Jonge kleuters nemen veel over door te kijken, te luisteren en samen te doen.

Hoe ouder ze worden en hoe verder ze staan in de ontwikkeling van deze vaardigheden, hoe meer je als leerkracht de rol van begeleider kan loslaten. Proberen en oefenen, daarvan leren de kinderen het meest.

# HOE GAAN WIJ ER OP SCHOOL MEE AAN DE SLAG?

Al bij de kleinste kleuters wordt ingezet op executieve functies aan de hand van opdrachten en spel. Er wordt nog niet met de krachten gewerkt.

Een deel van de krachten wordt aangebracht in de tweede-derde kleuterklas.

Kinderen maken in een thema rond de breinhelden kennis met deze vaardigheden.

Hier leren ze Effie en Furon kennen. Deze breinhelden nemen ons mee op sleeptouw.

Vanaf dan worden ze frequent gebruikt in de klas. In de hoekjes waar ze spelen, bij het maken van werkjes, op de speelplaats,...

In het eerste en tweede leerjaar, komen de overige krachten aan bod.

Op schoolniveau worden de krachten gebruikt aan onze herstelmuur en bij het voorstellen en verwerken van onze maandpuntjes rond leren leren en sociale

Ook tijdens de lessen in de lagere school wordt beroep gedaan op de breinkrachten om vaardigheden aan te brengen. Zo wordt de spiegelkracht gebruikt om hun werk te controleren of de plan- en regelkracht om meerdere taken na elkaar te plannen.

Meestal worden verschillende executieve functies gecombineerd binnen een activiteit.

