

*Binnen het onderwijs, de opvoeding en de coaching zijn we veel bezig met de ontwikkeling van [executieve functies](#). Het feit dat we er heel bewust mee bezig zijn is alleen maar goed. Toch mogen we met zijn allen wel oppassen dat we er niet in doorslaan. Natuurlijk zijn we het eens dat een kind over bepaalde basisvaardigheden moet beschikken om zich staande te kunnen houden in deze maatschappij. Maar vergeet niet dat de executieve functies alles te maken hebben met jouw eigenheid en je karakter.*

## **Karakter**

Het wel of niet goed ontwikkeld hebben van deze vaardigheden bepaalt voor een groot deel wie jij bent en hoe jij bent.

Als responsinhibitie niet je sterkste kant is, ben je waarschijnlijk een flapuit, maar ook een spontaan iemand met gevoel voor humor. Jij kunt net even die gevatte opmerking maken waar iedereen om lacht. Een grap maken die een ander niet durft te maken. Heb je je respons-inhibitie erg goed ontwikkeld, dan ben je bescheiden en treed je niet gauw op de voorgrond. Dat zijn mensen die goed nadenken voor ze iets zeggen. Mensen die goed kunnen luisteren.

Toch kan het ook lastig zijn als je respons-inhibitie (of andere vaardigheden) juist té goed ontwikkeld zijn. Lees daarover nog eens in: [‘Het stille meisje, respons-inhibitie anders bekeken’](#).

Als je taakinitiatie goed ontwikkeld is, ben je waarschijnlijk iemand die van aanpakken weet. Is het bij jou wat minder goed met je taakinitiatie, dan is uitstelgedrag jou niet vreemd. Toch kan dat ook heel bevrijdend zijn. Jij kunt misschien wel spontaan leuke dingen gaan doen, omdat je je niet verplicht voelt (aan jezelf) om toch dat klusje te gaan doen.



Is je organisatie op orde dan ben jij vast diegene die het kantoor en de boekhouding bijhoudt en ook de belastingaangifte niet vergeet. Is het wat minder goed gesteld met jouw organisatie dan kan het zomaar zijn dat jij een hele creatieve geest hebt, die de mooiste dingen creëert in wat een ander chaos noemt.

Flexibiliteit maakt dat je makkelijk meegaat met de stroom. Ben je wat minder flexibel, dan ben jij misschien wel degene die toch even nadenkt over de volgende stap. Is het wel nodig dat er iets verandert? Is het niet een keer goed zoals het is? Noem die mensen star, maar als iedereen altijd zou meebewegen, wordt de koers waarschijnlijk iets te vaak veranderd.

Volgehouden aandacht hoort bij doorzetters en mensen die iets voor elkaar krijgen. Is je volgehouden aandacht niet zo best ontwikkeld, dan maakt je dat overigens nog geen opgever. Misschien zorg jij juist voor de afwisseling op de dag, ben jij de degene die de korte pauze inlast. Even iets anders doen en daarna weer verder. Dat kan ook heel goed werken.

Metacognitie kan je ook belemmeren. Als je te vaak en teveel nadenkt over je eigen handelen vind je het waarschijnlijk niet gauw goed. Dat kan ervoor zorgen dat je aan jezelf begint te twijfelen en het maakt het je enorm onzeker. Faalangst of perfectionisme horen bij een té goed ontwikkelde metacognitie. Je leven wordt een stuk makkelijker als je je eigen handelen niet steeds op een weegschaal legt. Hoe fijn is het om alleen te reflecteren op dingen die er echt toe doen, die je verder

kunnen helpen?

Ben jij een aanpakker omdat je doelgericht gedrag goed ontwikkeld is? Komt jouw to-do lijstje zeker af? Fijn! Maar als je jezelf minder doelen stelt, of in ieder geval weinig doelen tegelijkertijd, dan kan dat je dagelijks leven heel overzichtelijk maken. Ook fijn!

## Eigenheid

Laten we alsjeblieft niet voorbijgaan aan deze eigenheid van mensen. Dat begint dus al bij de kinderen. Oefen met de executieve functies tot een acceptabel niveau, waarin je nooit voorbijgaat aan het karakter van een kind.

Probeer ze te laten omgaan met hun 'zwakkere' vaardigheden en accepteer soms ook wat het is. Laat ze vooral uitblinken met hun sterke vaardigheden.

## Oefenen

Wil je op een ongedwongen, maar efficiënte manier aan executieve functies werken? Speel dan eens wat vaker een spel.

Spellen bieden [cognitieve](#) uitdaging en bovendien is [spellen spelen](#) ook nog erg leuk. De meeste kinderen doen het graag en zijn zich niet bewust van het feit dat ze daadwerkelijk iets aan het leren zijn. Omdat er tijdens het spelen van spellen heel veel goed gaat, kun je meteen ingaan op de sterke vaardigheden van het kind. Benoem die ook vooral.

Met het spelen van spellen kunnen kinderen leren omgaan met het maken van fouten, ze leren flexibel te zijn (De tegenstander doorkruist mijn plan, dus moet ik het aanpassen), ze gaan een plan bedenken en onthouden, ze gaan [reflecteren](#) op hun eigen handelen (Waar ging het verkeerd? Wat kan ik anders doen?). Daarnaast worden de kinderen behoorlijk op de proef gesteld als het gaat om emotieregulatie en respons-inhibitie (Kun je tegen je verlies? Kun je op je beurt wachten? Kun je rustig overleggen?). Al deze vaardigheden worden met spellen spelen getraind.

Kinderen die veel spellen spelen, ontwikkelen hun denk- en gedragsvaardigheden over het algemeen beter dan kinderen die nooit spellen spelen. (*D. Healey en J. Halperin (2014) en Dione Healey & Matthew Healey (2019), Otago, Nieuw-Zeeland*)