



# AAN DE SLAG MET SHARON HANSEN EXECUTIEVE FUNCTIES



PRAKTISCH  
WERKBOEK VOOR  
TIENERS



hogrefe

# **Aan de slag met executieve functies**

Praktisch werkboek voor tieners

Sharon Hansen

# Inhoud

Voor tieners	7	
Voor ouders	9	
Activiteit 1	Zelfbeoordeling van executieve vaardigheden	11
Activiteit 2	Jezelf zien	17
Activiteit 3	Jouw 'beest' verslaan	21
Activiteit 4	Slow motion	25
Activiteit 5	Wanorde herkennen	29
Activiteit 6	Schoon schip!	33
Activiteit 7	Hulpmiddelen om je zaken op orde te houden	37
Activiteit 8	Hoe gebruik jij je tijd?	41
Activiteit 9	Je tijd inplannen	45
Activiteit 10	Dagelijkse planning	49
Activiteit 11	Waar komen gevoelens vandaan?	53
Activiteit 12	Je gevoelens begrijpen	57
Activiteit 13	Je negatieve gevoelens hanteren	61
Activiteit 14	Wat is een impuls?	65
Activiteit 15	Bezint eer gij begint	69
Activiteit 16	Het hoofd bieden aan je leeftijdsgenoten	73
Activiteit 17	Flexibiliteit	77
Activiteit 18	Improviseren	81
Activiteit 19	Perspectief is van belang	85
Activiteit 20	Uitstelproblemen	89
Activiteit 21	Splits het op	93

Activiteit 22	Helpende hand	97
Activiteit 23	Wat is er om je heen?	101
Activiteit 24	Uitgestelde bevrediging	105
Activiteit 25	Het middelpunt van de aandacht	109
Activiteit 26	Je werkgeheugen verbeteren	113
Activiteit 27	Mnemonieutiek	117
Activiteit 28	Leer oude hersenen nieuwe trucjes	121
Activiteit 29	Brief aan je toekomstige zelf	125
Activiteit 30	Wees een STICKer!	129
Activiteit 31	Als het niet meteen lukt	133



Werkbladen zijn te downloaden via [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl)

# Voor tieners

Net zoals we allemaal verschillende vingerafdrukken hebben, hebben we allemaal heel verschillende hersenen. Het brein van sommige mensen is heel goed in het onthouden van dingen. De hersenen van andere mensen zijn ongelooflijk creatief. De hersenen van weer andere mensen zijn extreem gestructureerd. Wat voor brein je ook hebt, het is het jouwe. Je moet leren om daarmee te werken, in plaats van ertegenin.

Heb je weleens het gevoel dat andere tieners dingen gemakkelijker begrijpen dan jij? Lijkt het soms alsof je leeftijdsgenoten 'alles op een rijtje hebben', terwijl jij af en toe totaal de kluts kwijt bent? Misschien voel je je af en toe verloren, in de war, onvoorbereid of verstrooid. Dit kan een normaal aspect van het opgroeien zijn. Maar bij sommige tieners wijzen deze gevoelens op zwak executief functioneren.

*Executieve functies* zijn een verzameling vaardigheden, waaronder zelfbegrip, organisatievermogen, tijdmanagement, beheersing van emoties, beheersing van gedrag, flexibiliteit, initiatief nemen, aandacht, werkgeheugen en doorzettingsvermogen. Iemand kan zwak zijn op een of meer van deze gebieden. Hoe ziet zwak executief functioneren eruit? Hoe uit het zich? Hoe voelt het aan? Nou, dat hangt ervan af.

Een tiener met een zwak organisatievermogen kan het heel moeilijk vinden om zijn schoolspullen of kluisje op orde te houden. Een tiener met een zwak werkgeheugen is misschien niet in staat om te onthouden dat hij huiswerk heeft. Weer een andere tiener, met een zwakke beheersing van gedrag, kan er van alles uitflappen in de klas. Klinkt dat je bekend in de oren? Als dat zo is, dan zou dit boek je weleens heel goed kunnen helpen.

Hoewel het boek bedoeld is om in je eentje te gebruiken, raad ik je sterk aan om een volwassene te zoeken die je vertrouwt om je te helpen als dat nodig is. In het ideale geval is dat je vader of moeder, maar dat hoeft niet. Het kan ook een vertrouwde leerkracht zijn, of je schooldecaan. Hoe meer je oefent met de activiteiten in dit boek, hoe beter je vaardigheden zullen worden. Een behulpzame volwassene kan je daarbij misschien waardevolle aanwijzingen geven.

Ons doel als mens zou moeten zijn om ons leven effectief te leiden, positieve beslissingen te nemen en stappen te zetten richting een mooie en vruchtbare toekomst. Ik hoop dat je vindt dat de activiteiten in dit boek je helpen om die toekomst voor jezelf waar te maken. Veel succes!

Sharon Hansen

# Voor ouders

Toen mijn zoon Chris werd geboren stelde ik me voor dat hij intelligent, welgemanierd en een goede leerling zou zijn. Inmiddels heeft hij zijn school afgemaakt. Hij is inderdaad zeer intelligent, en meestal is hij welgemanierd. Maar op school waren er ook periodes waarin zijn cijfers niet zo geweldig waren.

Gedurende zijn hele schooltijd had Chris er moeite mee om zijn huiswerk te maken, om te onthouden wat hij mee naar huis moest nemen en om enige interesse op te brengen voor school. Toen hij in groep 7 zat, bleek uit neuropsychologisch onderzoek dat hij zwak was wat betreft organisatievermogen, verwerkingsnelheid en werkgeheugen – vermogens die bijdragen tot wat bekend staat als executief functioneren.

Executieve functies zijn een verzameling vaardigheden die mensen helpen hun leven op orde te houden en te krijgen, te plannen en te beheersen, zodat ze dingen voor elkaar krijgen. Tieners met zwakke executieve functies vinden het moeilijk om aan een taak te beginnen en die inspanning vol te houden. Bovendien vinden zij het moeilijk om iets af te maken waar ze aan begonnen zijn.

Chris is niet minder slim dan andere leerlingen van zijn leeftijd; zijn brein werkt alleen niet hetzelfde als dat van een tiener die een topleerling is. Net zoals sommige mensen klein en andere groot zijn, hebben sommige mensen betere executieve vaardigheden dan andere. Als uw kind moeite heeft met taken die een executieve vaardigheid vereisen, is het niet 'abnormaal'. Er is bij uw kind alleen sprake van een ander soort normaal.

Bij veel tieners is het hersengebied waar het meeste executief functioneren plaatsvindt – de prefrontale cortex – nog in ontwikkeling. Recent hersenonderzoek wijst uit dat deze prefrontale cortex pas volledig ontwikkeld is als een jongere

midden of eind twintig is. Dit is van belang, omdat het betekent dat u veel dingen kunt doen om de executieve vaardigheden van uw kind te verbeteren. Net zoals een kind veel moet oefenen voor het in staat is om te lopen, te praten, te fietsen of iets anders goed te doen, kan het zijn executieve vaardigheden verbeteren door te oefenen.

Misschien is uw kind goed op sommige terreinen van executief functioneren, maar zwakker op andere. De eerste in dit boek helpt u om het vermogen van uw kind op verschillende terreinen in te schatten. Als u en uw kind eenmaal weten wat zijn sterke en zwakke punten zijn, kunt u het helpen om te kiezen aan welke vaardigheden het wil werken.

Hoewel de activiteiten in dit boek uw kind helpen zijn executieve vaardigheden te verbeteren, moeten ze verschillende keren herhaald worden voor ze 'doordringen' en een gewoonte worden. De meeste mensen kost het ongeveer 28 dagen om een nieuwe gewoonte te vormen. Voor tieners die moeite hebben met taken die executieve vaardigheden vereisen, kan het twee of drie keer zo lang duren. Dat is niet alleen een hele klus voor de tieners zelf, het kan ook frustrerend zijn voor degenen die hen proberen te helpen (u bijvoorbeeld). Het is de bedoeling dat tieners dit boek zelfstandig gebruiken. Toch raad ik u sterk aan om zo veel mogelijk mee te doen met de activiteiten en op te treden als de 'executieve-vaardigheden-coach' voor uw kind, totdat het in staat is om de taken die van hem verwacht worden consequent uit te voeren. Met deze ondersteuning heeft uw kind veel meer kans van slagen.

Ik wens u veel sterkte toe op uw reis. Misschien zult u af en toe gefrustreerd zijn bij uw pogingen om de ontwikkeling van uw kind te ondersteunen, maar probeer dan toch rustig en kalm te blijven tegenover uw kind.

Sharon Hansen



# 1

## Zelfbeoordeling van executieve vaardigheden

### **Wat je moet weten**

Mensen met zwakke executieve functies hebben veel moeite met het uitvoeren van bepaalde taken die nodig zijn om hun dagelijkse verantwoordelijkheden op zich kunnen nemen. Tot die taken behoren onder meer analyseren, organiseren/structureren, beslissingen nemen en plannen. Op school kunnen tieners met zwakke executieve functies het lastig vinden om opdrachten af te maken en op tijd in te leveren. Ook kunnen zij het lastig vinden om hun schriften, mappen en kluisje op orde te houden, de tijd in de gaten te houden en zich niet te laten afleiden. Thuis kunnen zij het lastig vinden met hun emoties om te gaan, een reeks instructies uit te voeren of hun kamer opgeruimd te houden.

Net zoals sommige mensen klein en sommige groot zijn, hebben sommige mensen betere executieve functies dan andere. Je bent niet 'abnormaal' als je zwakke executieve functies hebt. Je bent alleen een ander soort normaal. Je kunt misschien beter denken in termen van 'gemiddeld' in plaats van 'normaal'. Net zoals het cijfer 5 of 6 gemiddeld is – het middelste van de reeks – zo kun je ook denken dat de meeste tieners een gemiddeld brein hebben.

Met de volgende test kun je bepalen op welke gebieden je kracht en op welke je zwakte ligt bij executief functioneren. Je kunt die informatie dan gebruiken om te plannen welke hoofdstukken van het boek je het eerst wilt doorwerken. Nadat je je zwakste vaardigheden hebt aangepakt, kun je verdergaan met die gebieden die niet zo veel aandacht nodig hebben. Hoe beter je executieve vaardigheden zijn, hoe succesvoller je bent in het leven.

## **Wat je kunt doen**

Lees de volgende beweringen. Vink aan wat voor jou geldt of wat anderen wel eens over jou zeggen (de gebieden worden later uitgelegd).

### **Gebied 1**

- Ik doe mijn taken altijd met veel haast om ze maar snel af te hebben.
- Ik houd niet van taken of spelletjes waarvoor het nodig is om probleemoplossingsvaardigheden te gebruiken.
- Het is voor mij nodig dat de instructies herhaald worden.
- Mensen hebben mij gezegd dat ik niet in de gaten heb dat mijn gedrag van invloed is op anderen.

### **Gebied 2**

- Ik vind het moeilijk om eraan te denken om de dingen mee naar huis te nemen die ik nodig heb om huiswerk te maken.
- Ik vind het moeilijk om opdrachten die ik af heb terug te vinden.
- Ik vind het moeilijk om mijn kamer, rugzak, kluisje of bureau opgeruimd en op orde te houden.
- Ik vind het vaak moeilijk om dingen te vinden die ik nodig heb.

### **Gebied 3**

- Ik vind het moeilijk om aan huiswerk of karweitjes te beginnen, zodat ik ze op tijd af kan hebben.
- Ik vind het moeilijk om nieuwe afspraken in mijn agenda in te passen.
- Ik vind het moeilijk om een juiste inschatting te maken van hoeveel tijd iets zal kosten om het af te maken.
- Ik mis vaak inleverdata of deadlines voor huiswerk of taken.

### **Gebied 4**

- Ik heb vaak driftbuien.
- Ik ben vaak zenuwachtiger dan anderen van mijn leeftijd.
- Ik vind het moeilijk om mijn boze gevoelens te beheersen.
- Ik raak van streek door kleine dingen.

### **Gebied 5**

- Ik onderbreek gesprekken.
- Mensen hebben mij verteld dat ik ongepaste op- en aanmerkingen maak.
- Ik begin met taken zonder te wachten op alle instructies of die eerst te lezen.
- Ik flap er antwoorden uit in de klas zonder dat ik de beurt heb gekregen van de leerkracht.