

In gesprek over **executieve vaardigheden**

Executieve functies – de basis van leren

Een jubileumdownload
voor leerkrachten
en docenten



Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	1
<i>10 Lessen die wij leerden</i>	2-3
<i>10 Veelgemaakte fouten</i>	4-5
<i>10 Praktische adviezen</i>	6-7
<i>Nawoord</i>	8-9



Voorwoord

10 jaar leren over leren

Van ons voor jou

Tien jaar geleden begonnen wij met een missie: **leraren handvatten geven om het leren van hun leerlingen echt te begrijpen.** Niet met ingewikkelde theorie, maar met praktische inzichten die de volgende ochtend al in de klas toepasbaar zijn. In al die jaren mochten we werken met honderden leraren, coaches en andere professionals die met kinderen en tieners werken van groep 1 tot en met de examenklas. En wat we leerden in die tien jaar? Dat zit in dit e-book.

"Gedrag is communicatie.

Leren is mogelijk voor iedereen. En de leraar maakt altijd het verschil."

Dit e-book is ons jubileumcadeau. Een bundeling van wat we echt leerden. Inclusief de fouten die we zelf ook maakten en de adviezen die we nu zouden geven.

Veel leesplezier. En meer dan dat: veel leerplezier.

Tineke & Robine

Leren Leren Nederland

"Executieve functies zijn niet iets wat leerlingen hebben of niet hebben. Het zijn vaardigheden die groeien met de juiste begeleiding."

10 Lessen die wij leerden

Een decennium leren over leren – eerlijk en persoonlijk

1 **Gedrag is communicatie –altijd**

Na tien jaar werken met leraren en leerlingen begrijpen we: moeilijk gedrag is zelden onwil. Het is bijna altijd een signaal dat iemand iets niet kán, niet durft of niet weet. Zodra leraren die bril opzetten, verandert de relatie met leerlingen fundamenteel.

2 **Executieve functies zijn de motor achter leren**

Plannen, starten, onthouden, remmen. Zonder die vaardigheden komt zelfs de slimste leerling niet ver. We leerden dat EF-ondersteuning geen 'extra' is, maar de kern van goed onderwijs.

3 **Kleine aanpassingen, groot verschil**

Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden. Een time-timer op het bureau, een stappenplan aan de muur, twee minuten plannen vóór een taak. Het zijn kleine ingrepen met verrassend grote effecten.

4 **De leraar is de meest krachtige interventie**

Geen methode, app of therapie haalt het bij een leraar die het kind écht ziet. Relatie is de basis. Alles wat wij doen, bouwt daarop voort.

5 **Kennis zonder toepassing verandert niets**

We ontdekten vroeg dat een boeiende lezing mooi is, maar pas een verschil maakt als leraren het de volgende dag ook écht kunnen toepassen. Daarom werken wij altijd van theorie naar praktijk.

6 **Motivatie volgt op competentie**

Leerlingen zijn zelden gemotiveerd voor dingen die ze nog niet kunnen. Als je de executieve functies versterkt, volgt motivatie vaak vanzelf. Het omkeren van die volgorde is voor veel leraren een eyeopener.

10 Lessen die wij leerden

Een decennium leren over leren – eerlijk en persoonlijk

7 Het brein is plastisch, ook na de basisschool

Eén van de meest mooie inzichten: het is nooit te laat. Executieve vaardigheden kun je oefenen op elke leeftijd. Die boodschap geeft hoop, aan leerlingen én aan leraren.

9 Professionaliteit vraagt reflectie, geen perfectie

De leraren die het meeste groeien zijn niet degenen die nooit fouten maken, maar diegenen die bereid zijn te kijken naar hun eigen handelen.

8 Ouders zijn bondgenoten, geen tegenstanders

De beste resultaten ontstaan wanneer school en thuis dezelfde taal spreken. We leerden hoe waardevol het is om ouders mee te nemen in de EF-wereld.

10 Duurzame verandering vraagt geduld en herhaling

Eén oefening plant een zaadje. Pas bij follow-up en herhaling groeit het. We leerden dat structurele samenwerking met scholen, over langere tijd, altijd meer oplevert dan een losse studiedag.



10 Veelgemaakte fouten

Hardnekkige mythes die we regelmatig tegenkomen

1 'EF is iets voor kinderen met een diagnose'

Executieve functies zijn universeel. Elk kind, en elke volwassene, heeft ze nodig. Ondersteuning hiervan is geen speciaal onderwijs, het is gewoon goed onderwijs.

2 'Als een leerling het wil, lukt het ook'

EF worden aangestuurd vanuit de prefrontale cortex, een hersengebied dat zich nog tot ongeveer het 25ste levensjaar ontwikkelt. Als een leerling moeite heeft met deze functies, mist hij niet de wil, maar het gereedschap. Alleen 'je best doen' is dan niet genoeg; hij heeft ondersteuning en strategieën nodig.

3 'Structuur geeft aan dat je geen vertrouwen hebt'

Het tegenovergestelde is waar. Duidelijke structuur biedt veiligheid en geeft leerlingen de ruimte om te groeien.

4 'Dit is een taak voor de of kwaliteitscoördinator'

Executieve vaardigheden ondersteunen werkt het best als de leraar dit integreert in de dagelijkse les, niet als aparte sessie ernaast.

5 'Belonen werkt niet meer bij tieners'

Beloningen werken juist sterk bij tieners, maar de vorm moet kloppen: autonomie, sociale erkenning en betekenis zijn krachtiger dan stickers. Ken je leerling.

10 Veelgemaakte fouten

Hardnekkige mythes die we regelmatig tegenkomen

6 'Rustige leerlingen hebben geen problemen'
Teruggetrokken leerlingen met een zwak werkgeheugen of planningsproblemen blijven soms jarenlang onder de radar. Stille moeite is ook moeite.

7 'Een goede les is genoeg'
Als de omgeving thuis weinig voorspelbaar is, helpt zelfs de beste les maar beperkt. Leren begint bij emotionele veiligheid. Context telt altijd mee.

8 'Executieve vaardigheden oefenen kost veel extra tijd'
De meeste strategieën kosten 2 tot 5 minuten per les en sparen uiteindelijk tijd door minder gedoe, minder herhaling en meer betrokkenheid.

9 'Dit werkt niet in mijn klas, ik heb te veel leerlingen'
Groepsgerichte EF-aanpakken zijn ontworpen voor de realiteit van volle klassen. Klassikale routines zijn zelfs effectiever dan individuele aanpakken.

10 'Ik ben geen psycholoog, dit is niet mijn taak'
Je hoeft geen psycholoog te zijn om EF te ondersteunen. Je bent pedagoog. En dat is precies genoeg, mits je weet waar je op let en hoe je reageert.



10 Praktische adviezen

Morgen al toepasbaar in jouw klas of praktijk

1 **Begin met observeren, niet met oplossen**

Neem één week de tijd om te noteren wanneer een leerling vastloopt.

Bij het starten?
Bij onverwachte wissels?
Bij lange taken?

Dat patroon vertelt je meer dan welke test ook.

2 **Geef het brein een startmoment**

Begin elke les met een vaste mini-routine: 2 minuten schrijven wat je gaat doen, of een korte check-in. Dit activeert de prefrontale cortex: de 'manager' van het brein.

3 **Maak het werkgeheugen vrij**

Schrijf instructies op het bord. Geef stappenplannen en checklists. Laat leerlingen aantekeningen maken. Hoe minder het werkgeheugen hoeft te onthouden, hoe meer ruimte er is voor leren.

4 **Gebruik visuele ondersteuning altijd**

Tekeningen, schema's, tijdlijnen, stappenplannen, ze werken voor iedere leerling. Niet alleen voor de leerlingen 'die het nodig hebben'.

5 **Bouw aan routines voordat je ze nodig hebt**

Investeer de eerste weken van het schooljaar in vaste procedures. Later betaalt dat zich dubbel en dwars terug. Chaos na de herfstvakantie is vaak een gevolg van te weinig routines in september.

10 Praktische adviezen

Morgen al toepasbaar in jouw klas of praktijk

6 **Bespreek de strategie, niet alleen de fout**

Zeg niet 'dit is fout'. Vraag: 'Welke stap ben je vergeten?' of 'Hoe ga je dit aanpakken?' Dat is hoe je zelfregulerend vermogen opbouwt.

7 **Plan een terugblik als onderdeel van de les**

Twee minuten aan het einde: Wat ging goed? Wat doe je volgende keer anders? Die reflectieminuten zijn de meest waardevolle van de dag.

8 **Communiceer in gedrag, niet in karakter**

Zeg 'ik zie dat je moeite hebt om te starten' in plaats van 'jij bent zo chaotisch'. Het eerste opent een gesprek, het tweede sluit deuren.

9 **Betrek leerlingen bij hun eigen EF-profiel**

Leerlingen van 10+ kunnen hun eigen sterke en zwakke EF herkennen. Dat bewustzijn is al een interventie. Leer ze de taal van hun eigen brein.

10 **Zorg ook goed voor je eigen EF**

Leraren die zelf overvraagd zijn, kunnen anderen niet helpen reguleren. Plan je dag, bouw rustmomenten in en gun jezelf de structuur die je je leerlingen gunt. Wees je eigen kwaliteitscoördinator.

***Wil je hier structureel
mee werken?***

*Dan zijn er vier
manieren waarop we
scholen begeleiden:*

- **Ons boek**, voor de basis
- **De online cursus**, voor verdieping in je eigen tempo
- **De tweedaagse training**, voor de rol van coördinator in je team of alleen voor jezelf
- **De incompany training**, voor teamontwikkeling en borging



Tien jaar geleden begonnen we met de overtuiging dat gedrag begrepen wil worden. Die overtuiging is niet veranderd.

We bouwen graag samen verder.

Dank je wel voor 10 prachtige jaren.

Dit e-book is een cadeautje voor jou.

Deel het gerust met collega's die ook beter willen begrijpen hoe leren écht werkt.

*Robine & Tineke
Leren Leren Nederland*

Website lerenlerennederland.nl | **Instagram** @lerenlerennederland

Online cursus Executieve Functies in de Klas

Schooltraining Op maat voor jouw school