

ONTWIKKELING VAN

EXECUTIEVE FUNCTIES

Executieve functies zijn hersenprocessen die belangrijk zijn voor zelfsturing (controle op je gedrag).

0 jaar

Tussen 0 en 2 jaar gebeurt er ontzettend veel in het kinderbrein. In deze fase begint de ontwikkeling van **inhibitie**.



Hoe merk je dat?
Kinderen kunnen héél even **wachten** (al is het maar een paar seconden).

2 jaar

Tussen 2 en 4 jaar maakt het kinderbrein in een razend tempo nieuwe netwerken aan. In deze fase komen het **werkgeheugen** en **cognitieve flexibiliteit** 'online'.

Kinderen kunnen 1 of 2 dingen **onthouden** die nodig zijn voor het spelletje of de activiteit waar ze op dat moment mee bezig zijn.

Kinderen zijn (enigszins) in staat om iets vanuit een **ander perspectief** te bekijken.

4 jaar

Tussen 4 en 6 jaar komt de ontwikkeling van **inhibitie**, **werkgeheugen** en **cognitieve flexibiliteit** pas écht op gang.

6 jaar

In deze periode is er sprake van een sterke ontwikkeling van het **werkgeheugen** en de **cognitieve flexibiliteit**. Daarnaast krijgen kinderen tussen 6 en 8 jaar een steeds beter tijdsbesef, wat nodig is om vooruit te kunnen denken.

8 jaar

Vanaf deze leeftijd komen **plannen** en **ordenen** 'online'.



Om te kunnen plannen is het belangrijk dat je kunt inschatten hoe lang iets duurt en dat je verschillende activiteiten op een (denkbeeldige) tijdlijn kunt plaatsen. Dat zijn complexe vaardigheden die tot **ruim in de adolescentieperiode** blijven doorontwikkelen.

10 jaar

Tussen 10 en 12 jaar ontwikkelen de executieve functies verder, met name **gedragsevaluatie** komt in deze periode op gang.



Gedragsevaluatie is naar je eigen gedrag kijken en **'checken'** hoe het gaat. Bijvoorbeeld bij een toets even controleren of je alles hebt ingevuld.

12 jaar

In de vroege puberteit gebeurt er iets bijzonders in het brein: bestaande netwerken worden 'gesnoeid' om uiteindelijk een efficiënter brein te krijgen. Op gedragsniveau zie je dat pubers vooral met het **hier en nu** bezig zijn; doelgericht en toekomstgericht gedrag staat wat meer op de achtergrond.

14 jaar

16 jaar

In de tweede fase van de adolescentie 'herpakt' het brein zich weer en breekt er een nieuwe ontwikkelingsfase aan. **Alle functies worden verfijnd**.

18+ jaar

Ook na het 18e levensjaar blijven de functies zich verder verfijnen, tot ongeveer 23-25 jaar.