

## 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.