

## **Executieve functies, groeimindset en spellen spelen: een mooie combi.**

Om goed te kunnen functioneren in een wereld die steeds complexer en veeleisender wordt, zijn voldoende ontwikkelde executieve functies en een groeimindset noodzakelijk.

Executieve functies zijn de functies in je brein die ervoor zorgen dat je rationele beslissingen neemt, impulsen beheerst en je kunt focussen op wat belangrijk is. (Dawson & Guare 2010) Executieve functies bepalen in hoge mate je schoolsucces. Misschien zelfs wel meer dan intelligentie.

Psycholoog Carol Dweck (2007) definieert een groeimindset als het geloof dat intelligentie, vaardigheden en talenten niet vaststaan, maar kunnen worden ontwikkeld en verbeterd door inspanning, toewijding en leren van fouten. Mensen met een groeimindset omarmen uitdagingen, zien falen als een kans om te leren, en geloven dat ze zichzelf voortdurend kunnen verbeteren.

Het spelen van spellen is een leuke en effectieve manier om zowel executieve functies als een groeimindset te versterken.

### **Spellen en executieve functies**

Bordspellen, kaartspellen, games of puzzels doen een beroep op verschillende executieve functies. Hierover kun je uitgebreid lezen in [eerdere blogs](#) of in de boeken van Speel je Vaardig. We lichten het hier kort toe.

#### **1. Responsinhibitie:**

Spelletjes waarbij je snel moet reageren, helpen bij het verbeteren van responsinhibitie. Door te leren wanneer je moet wachten en wanneer je actie moet ondernemen, ontwikkelen kinderen hun impulscontrole.

#### **2. Emotieregulatie:**

Bordspellen of kaartspellen kunnen intense emoties oproepen, zoals frustratie of opwinding. Door dit in de veilige setting van het spelen van een spel te ervaren en te beheersen, versterk je de emotieregulatie.

#### **3. Volgehouden aandacht:**

Spelletjes vereisen vaak langdurige concentratie. Ze vragen aandacht voor detail en het vermogen om je focus gedurende langere tijd vast te houden, waardoor volgehouden aandacht wordt verbeterd.

#### **4. Taakinitiatie:**

Zodra je besluit mee te doen aan een spel start ook het oefenen met taakinitiatie. Je gaat het spel klaarzetten, taken verdelen en tijdens het spelen let je op wanneer je aan de beurt bent.

#### **5. Flexibiliteit:**

Veel spellen vereisen flexibiliteit. Je past je aan de zetten van een ander aan, een opgegooide kaart kan het spel veranderen of er is een regel die ineens het hele spel een andere draai geeft. Hierdoor wordt cognitieve flexibiliteit ontwikkeld.

#### **6. Doelgericht gedrag:**

Spelletjes hebben vaak duidelijke doelen zoals het voltooien van een missie, het winnen van het spel of het behalen van een hoger level. Het nastreven van deze doelen en het ontwikkelen van manieren om ze te bereiken, stimuleert doelgericht gedrag.

#### **7. Planning en prioriteren:**

In veel spellen moet je strategieën en plannen bedenken om je doel te kunnen behalen. Ook de volgorde van je acties kan erg belangrijk zijn. Wat doe je eerst en wat bewaar je voor een latere beurt. Een spel spelen zonder plan is bijna niet mogelijk.

## 8. **Organisatie:**

Veel spellen doen een beroep op organisatorische vaardigheden. Je legt materialen weg, zodat iedereen het goed ziet, de taken worden verdeeld en na het spelen ruim je alles weer netjes op. Door kinderen hier bewust van te maken kun je ze helpen om hun organisatorische vaardigheden in het dagelijks leven te verbeteren.

## 9. **Werkgeheugen:**

Bij het spelen van spellen wordt het werkgeheugen allereerst versterkt, doordat je de spelregels moet onthouden. Speel je het spel vaker dan is dat niet meer aan de orde en is het belangrijk dat je spellen kiest waarbij het werkgeheugen ook tijdens het spelen van een spel wordt geoefend. Denk daarbij bijvoorbeeld aan kaarten die iemand pakt of wat er in de aflegstapel ligt.

## 10. **Timemanagement:**

Het spelen van spellen met een zandloper of een fictieve tijd, verbetert het timemanagement. Ook het inschatten van de duur van een spelletje kan helpen om deze vaardigheid te verbeteren. Klaarzetten en opruimen hoort daar ook bij.

## 11. **Metacognitie:**

Spelletjes moedigen reflectie aan. Na het spel denk je na over je gebruikte strategieën, je fouten en hoe je het een volgende keer wellicht beter kunt doen. Dit bevordert metacognitie, het vermogen om na te denken over je eigen denkprocessen.

## **Spellen en groeimindset**

Het spelen van spellen draagt ook bij aan de ontwikkeling van een groeimindset. In vier belangrijke kernprincipes leggen we dat uit:

1. **Uitdagingen omarmen:** Spelletjes bevatten vaak uitdagende elementen. Of het nu gaat om het oplossen van ingewikkelde puzzels, het verslaan van tegenstanders of het proberen te winnen in een bordspel; spelletjes dagen je uit. Uitdagingen aangaan is een kernprincipe van een groeimindset.
2. **Leren van fouten:** Spelletjes gaan vaak gepaard met het maken van fouten. Tijdens het spelen van spellen mag je experimenteren en falen zonder ernstige gevolgen. Deze ervaringen leren je dat fouten maken normaal is en dat doorzetten helpt om te slagen. Dit is een tweede kernprincipe van een groeimindset.
3. **Inspanning en doorzetten:** Om beter te worden in een spel moet je oefenen en je vaardigheden verbeteren. Je wint bijvoorbeeld het spel of je haalt hogere levels. Dit zorgt er vaak voor dat je je blijft inzetten, dat je blijft oefenen en probeert jezelf te verbeteren. Ook het idee dat inspanning leidt tot succeservaringen is een kernprincipe van een groeimindset.
4. **Feedback en reflectie:** Spelletjes geven je vaak directe feedback. Met name bij de levelspellen is er directe feedback, omdat er meestal maar één oplossing is. Bij coöperatieve spellen kun je achteraf samen bespreken en elkaar feedback geven over hoe het gegaan is. Feedback zien als kans om te groeien en te leren is in ons rijtje het laatste kernprincipe van een groeimindset.

Om alles duidelijk weer te geven en de verbanden makkelijk te kunnen zien, hebben we alles in een tabel gezet.

<b>Executieve functie</b>	<b>Relatie met groeimindset</b>	<b>Hoe dat eruit ziet bij een spel</b>
<b>Responsinhibitie</b> Het vermogen om impulsen te beheersen en te stoppen voordat je handelt.	Met een groeimindset weet je dat het beheersen van je impulsen belangrijk is voor persoonlijke groei. Je kent het belang van geduldig zijn.	Eerst denken en dan doen. Voordat je zomaar een zet doet of een kaart legt, denk je eerst na of dat de beste keuze is. Beslissingen worden vaak in een split-second genomen maar kunnen grote gevolgen hebben in het spel.
<b>Emotieregulatie</b> Het vermogen om emoties te herkennen en effectief te beheersen.	Met een groeimindset erken je dat emoties een rol spelen in het leerproces. Je weet dat het belangrijk is om emotionele intelligentie te ontwikkelen en om effectief met emoties om te gaan.	Je beheerst je emoties, ook als je gefrustreerd raakt omdat een level niet lukt of omdat je aan het verliezen bent.
<b>Volgehouden aandacht</b> Het vermogen om je aandacht te richten en vast te houden bij taken.	Met een groeimindset weet je dat het loont om met concentratie en aandacht te leren. Het moedigt aan om afleidingen te verminderen en gefocust te blijven op taken.	Je kunt je aandacht bij het spel houden, ook als het moeilijk is of juist saai.
<b>Taakinitiatie</b> Het vermogen om zelfstandig met taken te beginnen zonder uitstel.	Met een groeimindset wil je graag initiatief nemen bij het leren en bij het nastreven van doelen. Actie ondernemen is belangrijk om vooruitgang te boeken.	Je begint vlot aan je spel of aan je volgende level. Je treuzelt niet bij het klaarzetten of bij het opruimen.
<b>Flexibiliteit</b> Het vermogen om van aanpak te veranderen en aan te passen aan veranderende situaties.	Met een groeimindset sta je open voor nieuwe ideeën en benaderingen. Je beweegt beter mee bij veranderingen.	Je bent flexibel als je plan in de war wordt gestuurd of als er in het spel onverwachte wendingen zijn. Je kunt snel schakelen naar de nieuwe situatie.
<b>Doelgericht gedrag</b> Het vermogen om doelen te stellen en ernaar te werken.	Met een groeimindset weet je dat het stellen van doelen belangrijk is. Je kunt doorzetten bij het nastreven van die doelen. Tegenslagen zie je als kans om te leren.	Je wil je gestelde doel behalen. Je kunt doorzetten tot je doel behaald is en laat je niet afleiden door anderen.
<b>Planning / prioritering</b> Het vermogen om taken te organiseren en te beslissen wat eerst moet worden gedaan.	Met een groeimindset maak je plannen en ontwikkel je strategieën om je doelen te bereiken. Je gelooft dat vaardigheden en intelligentie kunnen groeien en dat motiveert om plannen te blijven maken.	Je kunt een strategie of een plan bedenken om de gestelde doelen te behalen. Je weet in welke volgorde je acties het best kunt spelen om je doel te bereiken.
<b>Organisatie</b> Het vermogen om informatie en materialen effectief te structureren.	Met een groeimindset weet je dat het belangrijk is om geordend en efficiënt te werken. Je houdt je materialen en werkplek op orde. Orde op je plek is orde in je hoofd.	Je kunt je spel overzichtelijk klaarzetten, zodat alle spelers het goed kunnen zien. Je kunt na het spelen een spel weer netjes in de doos opruimen.
<b>Werkgeheugen</b> Het vermogen om informatie tijdelijk vast te houden om een taak te volbrengen.	Met een groeimindset ken je het belang van het onthouden van informatie om die te gebruiken bij het uitvoeren van je taak.	Je kent de regels van het spel en kunt je actie of zet onthouden tot je aan de beurt bent.
<b>Timemanagement</b> Het vermogen om tijd in te schatten en efficiënt te beheren.	Met een groeimindset ken je het belang van het effectief beheren van je tijd om leertijd en inspanningen optimaal in te zetten.	Je kunt de tijd inschatten die je hebt om een spel te spelen. Klaarzetten en opruimen hoort daarbij. Spellen met een zandloper zorgen voor een extra uitdaging op het gebied van timemanagement.
<b>Metacognitie</b> Het vermogen om je eigen denkprocessen te monitoren en te reguleren.	Een groeimindset zorgt ervoor dat je makkelijker nadenkt over je eigen handelen en open staat voor feedback. Je wilt leren van je fouten en je aanpak aanpassen op basis van de resultaten en de feedback.	Je kunt na afloop van een spel bespreken of voor jezelf nagaan hoe het gegaan is en of je de volgende keer iets anders kunt doen.

## Tips voor het spelen van spellen om executieve functies en een groeimindset te versterken.

1. **Kies spellen met complexiteit:** Kies spellen die een zekere mate van complexiteit hebben, omdat ze meer beroep doen op executieve functies zoals plannen, organiseren en flexibiliteit. Begin makkelijk om succeservaringen op te bouwen en maak het steeds wat moeilijker.
2. **Speel levelspellen:** Door het spelen van de 1-speler spellen ga je de uitdaging met jezelf aan. Start bij level 1 en speel op volgorde. Elke keer wordt het een beetje moeilijker en uiteindelijk kom je bij een level wat vraagt om een groeimindset. Ga je de uitdaging aan, geef je op of vraag je hulp? De [registratiebladen](#) van Speel je vaardig en het [wisbordje met de Leerkuil](#) kunnen je hierbij helpen.
3. **Speel met anderen:** Spellenspel voor meerdere spelers bevordert sociale vaardigheden en de ontwikkeling van een groeimindset, omdat je interactie hebt met anderen en van hun strategieën kunt leren. Het geven en ontvangen van feedback kan met kinderen worden geoefend in een veilige setting als er een spelleider bij aanwezig is.
4. **Stel doelen:** Stel tijdens het spelen van spellen doelen voor jezelf, of het nu gaat om het verslaan van een bepaalde tegenstander, het bereiken van een specifieke score, of het leren van nieuwe strategieën. Het stellen van doelen helpt je gefocust te blijven en motiveert je om door te zetten.
5. **Reflecteer na afloop:** Denk na het spelen van een spel even na over wat je hebt geleerd, zowel over het spel zelf als over je eigen denkprocessen en strategieën.
6. **Transfer naar de dagelijkse praktijk:** Breng de lessen die je leert in het spel over naar andere aspecten van je leven. Ervaar je bijvoorbeeld succes na herhaalde pogingen in een spel? Met het [Verdraaid handig Napraatje](#) maken we deze transfer een stukje makkelijker. Probeer dezelfde vastberadenheid toe te passen op je werk op school, huiswerk of persoonlijke doelen.

Het spelen van spellen is niet alleen een leuke bezigheid, maar het kan ook een prachtig hulpmiddel zijn om executieve functies en een groeimindset te versterken. Dus waar wacht je nog op? Haal die spellen tevoorschijn en begin met spelen, leren en ontwikkelen.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer weten over de inzet van spellen? Meld je dan [hier](#) aan voor de trainingsdag "Speel je vaardig en executieve functies".

Of mail naar [info@speeljevaardig.nl](mailto:info@speeljevaardig.nl) en plan een training met je hele team.