

De eksekutive funktioner

Hvad er det: **De eksekutive funktioner** er en samlet betegnelse for processer, der kontrollerer og styrer kognitive, emotionelle og adfærdsmæssige **funktioner**, og anses for at være en forudsætning for systematisk tænkning. Enhver form for problemløsning involverer disse **funktioner**.

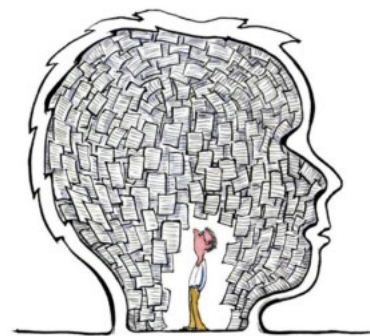
Igangsætning af opgaver er evnen til på egen hånd at kunne igangsætte en aktivitet, når behovet opstår. Det er den process, der gør, at man bare begynder på noget, selvom man ikke rigtig har lyst.



Arbejdshukommelse er de mentale processer, der gør, at man kan bevare informationer i hjernen, imens man arbejder med dem.



Metakognition er at være bevidst om det, man er ved, og at kunne bruge denne information til at hjælpe med at lære.



Tidsstyring er at have en præcis forståelse af, hvor lang tid en opgave vil tage samt at udnytte tiden fornuftigt og effektivt.



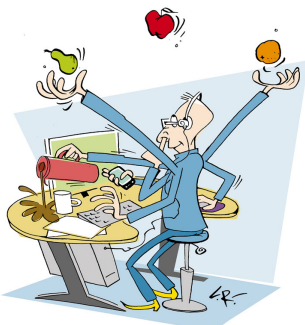
Organisering er evnen til at udvikle og fastholde et system, der holder orden på ens ting og planer.



Opmærksomhed er evnen til i en periode at kunne fokusere på en person eller en opgave samt at kunne skifte opmærksomheden, hvis det er nødvendigt.



Fleksibilitet er evnen til at kunne tilpasse sig nye situationer og håndtere skift.



Selvkontrol er evnen til at regulere dig selv, inklusiv ens tanker, følelser og handlinger.



Vedholdenhed er evnen til at holde sig til en opgave og ikke give op, selv når det bliver udfordrende.



Planlægning er evnen til at finde ud af, hvordan man når sine mål.

