

# Film: Sjølvregulering

Evna til å regulere seg sjølv kallas eksekutive funksjonar. Dette er eit paraplyomgrep som omfattar fleire ulike samansette funksjonar som trengst for vurdering og utføring av handlingar.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 01.08.2024

---

Per Normann Andersen frå Høgskolen i Innlandet, snakkar her om at desse funksjonane fungerer som dirigenten eller kapteinen for dei kognitive ferdigheitene våre. Dei styrer utvikling og læring hos elevane, både tileigning av generell kunnskap og utvikling av sosiale og emosjonelle ferdigheiter. Dei mentale funksjonane, som er viktige for blant anna tenking og tileigning av kunnskap, blir kalla kognitive funksjonar. Kognitive funksjonar inneber evna vår til sanseoppfatning, merksemd, minne og logiske evner, problemløysing og språk.

Eksekutive funksjonar påverkar evna til planlegging, problemløysing, oppgåveløysing og organisering. Å ha kunnskap om desse funksjonane er viktig for å kunne forstå korleis elevar handterer utfordringane dei møter på forskjellige utviklingsstadium.



Denne filmen er del av innholdet vårt om skolemiljø.