

Regie over het eigen gedrag

Sommige kinderen missen de grip op hun eigen gedrag, ze kunnen zichzelf niet genoeg sturen. Ze zijn snel afgeleid en vinden het lastig om te functioneren in een groep. Wat kun je doen om de ontwikkeling van zelfregulatie bij deze kinderen te stimuleren?

Tekst: Tamara Wally

In het dagelijks leven sturen we ons eigen gedrag continu bij. Als we bijvoorbeeld een taak uitvoeren, willen we ons focussen. Het is dan nodig om afleidende prikkels uit de omgeving bewust te negeren. En in het contact met anderen houden we een eerste reactie vaak voor ons, omdat we rekening houden met het gevoel van de ander. Zulke cognitieve en gedragsmatige processen, waarmee we ons gedrag aanpassen aan onze omgeving, noemen we zelfregulatie.

Essentieel

Mensen die hun gedrag goed kunnen reguleren, hebben over het algemeen positieve sociale relaties, zijn productiever, behalen vaker hun doelen en hebben een positief zelfbeeld (Blair, & Diamond, 2008; Schmitz, Schmid, Landmann, & Spiel, 2007). Goede zelfregulerende vaardigheden zijn dus onmisbaar in ons dagelijks functioneren.

Ook voor het functioneren op school blijken deze vaardigheden belangrijk. Zelfregulatie is een voorwaarde om optimaal te kunnen profiteren van de leeromgeving (Deterd Oude Weme, & Van Tuijl, 2012). Sterker nog: zelfregulatie lijkt een grotere voorspeller van schoolsucces dan IQ (Aarssen, Van der Bolt, Leseman, Davidse, De Jong, Bus, & Mesman, 2010).

Kortom, het is belangrijk dat kinderen grip hebben op hun gedrag om op school mee te kunnen komen. De ontwikkeling van zelfregulatie start in de eerste twaalf levensjaren. De eerste, belangrijke fases worden al doorlopen voordat een kind drie jaar is. Vanaf de babytijd doorloopt een kind de ontwikkeling, zoals beschreven in het kader Ontwikkeling zelfregulatie.

Aanvankelijk wordt het gedrag van kinderen extern gereguleerd

Ontwikkeling zelfregulatie

1. Anticipatie

Vanaf zes weken krijgen baby's al verwachtingen van iets dat volgt. Krijgen baby's bijvoorbeeld in een vaste volgorde plaatjes te zien, dan kijken ze na verloop van tijd al naar de plek waar ze het plaatje verwachten, net voor het moment dat het te zien is.

2. Doelgericht gedrag

Vanaf zes tot twaalf maanden start de ontwikkeling van doelgericht gedrag. Een baby begint dan te begrijpen wat er nodig is om zijn doel te bereiken. Kruipt hij bijvoorbeeld naar een rammelaar toe die op de grond ligt, dan schuift hij onderweg een kussen opzij dat zijn route blokkeert.

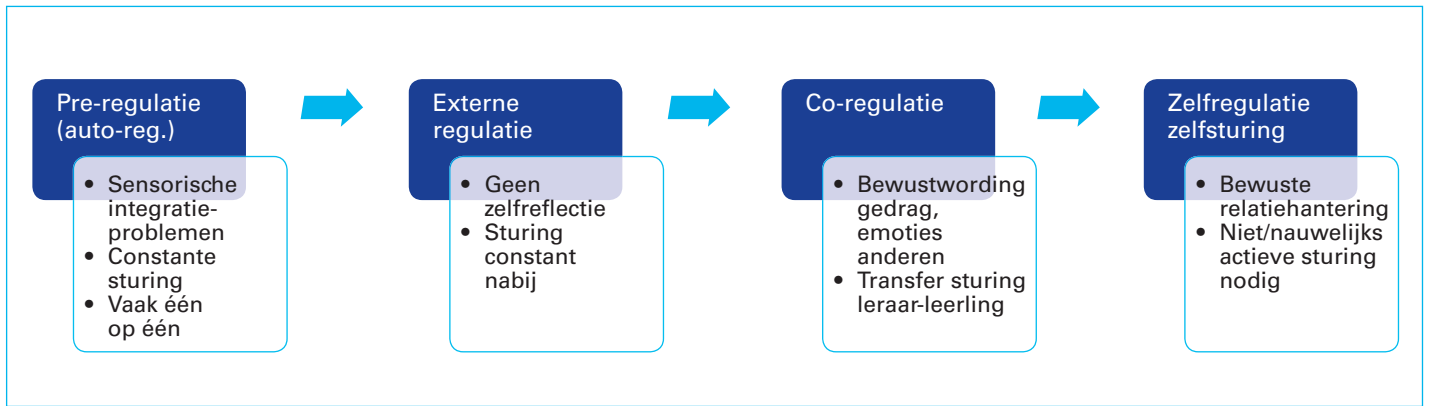
3. Zelfcontrole

Vanaf anderhalf tot twee jaar start de ontwikkeling van zelfcontrole, waarbij kinderen actuele ervaringen verbinden met eerdere, en met hun doelen. Ze beginnen inzicht te ontwikkelen in oorzaak en gevolg en leren langzaam zichzelf te beheersen. Denk hierbij aan een dreumes die naar de kachel wijst, 'Heet!' zegt en vervolgens zijn hand terugtrekt. De startende taalontwikkeling speelt in deze fase een belangrijke rol.

4. Regelgeleid gedrag

Vanaf ongeveer tweeënhalf jaar leren kinderen steeds meer regels kennen waarnaar ze zich gedragen. In het begin zeggen ze die vaak nog hardop na, maar na verloop van tijd raken die regels steeds meer verinnerlijkt.

Bron: Rigter, & Van Hintum, 2017.



Figuur 1: Zelfregulatie stimuleren: van externe naar interne sturing (Aarssen et al., 2010; Verhoeven & Andersen-Boers, 2008).

Beschikken en beheersen

Hoewel de ontwikkeling van zelfregulatie start in de eerste drie levensjaren, is deze ontwikkeling nog niet klaar wanneer kinderen naar de basisschool gaan. De eisen van de omgeving en taken worden steeds complexer naarmate een kind opgroeit. Dat vergt dus ook meer van hun zelfregulatieve vaardigheden. Ter illustratie: als wij als volwassene in de auto een oranje stoplicht naderen, anticiperen we door een voet van het gaspedaal te halen en misschien alvast zachtjes te remmen. Ondanks dat baby's van drie maanden al in staat zijn tot anticiperen, zouden zij toch niet kunnen anticiperen in het verkeer. De complexiteit van de taak (het besturen van een auto) en de omgeving (het verkeer) zijn hiervoor te groot. Met andere woorden: jonge kinderen beschikken wel over regulatieve vaardigheden, maar ze beheersen die vaak nog onvoldoende om die vaardigheden in alle situaties te kunnen laten zien. Ook op school zijn zulke verschillen zichtbaar. Een voorbeeld:

Leila kan haar aandacht over het algemeen goed op haar werk richten. Zij werkt meestal zeer geconcentreerd. Toch valt het de leraar op dat Leila tijdens het rekenen de laatste tijd vaak is afgeleid. Ze kijkt om zich heen en begint te praten met een tafelenootje. Leila werkt ook slordiger dan de leraar van haar gewend is. Ze maakt daardoor meer fouten dan nodig.

Wat kan hier aan de hand zijn? Als de leraar met Leila in gesprek gaat, komt ze tot de conclusie dat de nieuwe sommen met breuken voor Leila nog te lastig zijn; ze begrijpt ze nog niet helemaal. Leila is dus wel tot taakgericht gedrag in staat, maar de taakeisen zijn voor haar nu zo complex dat het haar niet meer lukt om tijdens het rekenen taakgericht gedrag te laten zien.

De leraar besluit Leila de sommen nog eens opnieuw uit te leggen. Tijdens de volgende rekenlessen laat ze Leila aan een tafel naast haar zitten. Steeds als ze ziet dat Leila om zich heen kijkt, wijst ze haar op het werk en helpt ze haar eventueel op weg. Leila blijft de sommen lastig vinden, maar doordat ze zich minder laat afleiden houdt ze meer tijd over om effectief te oefenen, werkt ze minder slordig

en neemt het aantal fouten af. Na enkele weken heeft Leila de sommen aardig door. Nu lukt het haar ook om aan haar eigen tafel geconcentreerd te werken tijdens de rekenles.

Onmisbare opvoeders

Er zijn verschillende factoren die invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van zelfregulatie. Allereerst zijn dat kindfactoren, zoals het temperament en de ontwikkeling van het brein. Ook de taalontwikkeling is van belang, omdat het reguleren van eigen gedrag inhoudt dat je jezelf toespreekt. Daarnaast spelen factoren van buitenaf een belangrijke rol. Eén daarvan is de kwaliteit van de opvoedingsomgeving. Opvoeders benoemen het gedrag en de emoties van kinderen. Ze begeleiden bij het omgaan met frustraties, laten voorbeeldgedrag zien, leggen gepaste reacties uit en stellen regels en grenzen. Hiermee reguleren opvoeders het gedrag van kinderen, wanneer zij hiertoe zelf nog niet in staat zijn.

Met andere woorden: aanvankelijk wordt het gedrag van kinderen extern gereguleerd (door opvoeders). Het uiteindelijke doel is dat kinderen leren hoe zij zelf grip op hun gedrag houden: interne regulatie. Hiertussen vindt een fase plaats van co-regulatie (zie figuur 1). Daarbij heeft een kind de hulp van een opvoeder nodig om zijn zelfregulatieve vaardigheden te kunnen laten zien in de praktijk. In het voorbeeld van Leila is dit goed zichtbaar: Leila is in staat tot zelfregulatie als het gaat om taakgerichtheid. Worden echter de taakeisen te complex (zoals bij de nieuwe breukensommen), dan is de hulp van de leraar nodig om haar aandacht te kunnen blijven richten op haar werk.

Omdat de basis van de ontwikkeling van zelfregulatie plaatsvindt voordat kinderen naar school gaan, is hier dus in eerste instantie een centrale rol weggelegd voor ouders. Het is belangrijk dat zij grenzen stellen en hun kind begeleiden bij de omgang met frustratie. Ze moeten gevoelig zijn voor de signalen van hun kind en hier adequaat op reageren. Dat kan door aan zijn behoeften tegemoet te komen, of – wanneer niet aan zijn wensen kan worden voldaan – door emoties te benoemen en te leren gepast te reageren op frustratie.

Opvallend gedrag

Leraren ondersteunen de verdere ontwikkeling van zelfregulatie op school. Dat doen zij door kinderen te helpen om hun



Autonomie is belangrijk om kinderen en hun ontwikkeling in beweging te krijgen

volwassene nodig om vaardigheden verder te ontwikkelen en/of te kunnen laten zien.

De eerste stap bij opvallend gedrag, is om goed te bepalen wanneer het gedrag voorkomt: laat een kind het de hele tijd zien of gaat het om specifieke situaties? Met andere woorden: is er een structureel gebrek aan bepaalde zelfregulatieve vaardigheden of zie je dit alleen wanneer de taak- of omgevingseisen complexer zijn?

Ouders kunnen hierbij een waardevolle informatiebron zijn. Het komt voor dat kinderen thuis, in hun vertrouwde omgeving, bepaalde vaardigheden wel laten zien, terwijl hen dat op school, waar ze ook nog moeten leren, presteren en in een grote groep moeten functioneren, niet lukt. Als dat zo is, wordt duidelijk dat een kind wel beschikt over de betreffende zelfregulatieve vaardigheden. Het beheerst die vaardigheden dan alleen nog niet voldoende om die in de complexere context van school te kunnen toepassen.

Leraar aan het roer

Vervolgens is belangrijk om in kaart te brengen in hoeverre het kind in staat is om in de betreffende situatie de grip op zijn gedrag te houden: helemaal niet of enigszins? Het antwoord hierop geeft handvatten voor de mate van sturing die het nodig heeft.

Wanneer een kind totaal niet in staat is zijn gedrag zelf bij te sturen, is externe sturing nodig en moet de leraar de volledige regie nemen. In dat geval is het van belang om een gerichte aanpak op het ontwikkelen van zelfregulatie in te zetten. Dat vergt een intensieve aanpak, waarbij het ook belangrijk is dat die buiten de klas wordt ondersteund, onder andere door ouders. Enkele concrete voorbeelden van leraargedrag bij externe regulatie zijn:

- Veel structuur bieden, bijvoorbeeld door een kind voor te bereiden op situaties en de manier van werken of spelen vooraf door te spreken.
- Gedrag bijsturen, bijvoorbeeld door het regelmatig te benoemen en alternatief gedrag te bespreken. Regels die visueel gemaakt zijn, een beloningssysteem en stappenplannen kunnen hierbij een hulpmiddel zijn.
- Taken verduidelijken, bijvoorbeeld door ze op te delen in kleinere stappen en stappenplannen aan te bieden.
- Ondersteunen om gerichte hulpvragen te stellen, door te helpen met het formuleren van een juiste hulpvraag. Denk hierbij ook aan het negeren van ongewenst gedrag dat een manier is om aandacht te vragen.

Regie overdragen

Een kind dat weinig grip heeft op zijn gedrag, wordt grotendeels door zijn omgeving bijgestuurd. Om zich verder te kunnen ontwikkelen is het voor hem belangrijk dat de leraar de regie geleidelijk overdraagt. Dat kan door de gelegenheid en

vaardigheden te laten zien in nieuwe en steeds complexere situaties. In de meeste gevallen verloopt dit redelijk vanzelfsprekend. Toch valt het gedrag van sommige kinderen op. Signalen kunnen zijn:

- Moeite met taakgericht gedrag: een kind laat zich constant afleiden door prikkels vanuit de omgeving of vanuit zichzelf en reageert hier direct op. Het lukt hierdoor niet om taken zelfstandig af te maken.
- Weinig inzicht in eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Een kind vindt het bijvoorbeeld lastig om te vertellen wat het zojuist heeft gedaan of kan zijn of haar gedachten en gevoelens niet goed onder woorden brengen.
- Moeite met sociaal functioneren in een groep: een kind kan het lastig vinden om zich aan regels in de groep te houden of moeite hebben met samenwerken of -spelen en tot een oplossing te komen bij onenigheid. Bij het sociaal functioneren in de groep horen ook het accepteren van sturing door de leraar en het aanvaarden van hulp.

Steeds of soms?

Gedrag valt vooral op wanneer het niet overeenkomt met de verwachtingen, bijvoorbeeld als het kind duidelijk achterblijft op leeftijdgenoten. Het heeft dan meer ondersteuning van een

Regulatie meten

Als duidelijk is op welk niveau van zelfregulatie een kind functioneert in de klassencontext, wordt vaak ook helder welke ondersteuning het nodig heeft. De observatielijst ZO! is hierbij een hulpmiddel. In de handleiding zijn concrete handelingssuggesties te vinden om de zelfregulatie van kinderen te stimuleren. De lijst en handleiding zijn gratis te verkrijgen via www.tinyurl.com/ZOlijst.

kansen te bieden om ervaring op te doen met het sturen van zijn eigen gedrag. Het gesprek aangaan en het kind herinneren aan gedragsmogelijkheden door denkgerichte vragen te stellen, is hierbij de sleutel. In concrete voorbeelden betekent dat:

- Het kind de mogelijkheid bieden om situaties voor te bespreken, maar de keuze bij hem zelf laten liggen. Daarmee leert hij zelf vooraf over de situatie na te denken en in te schatten of hulp nodig is.
- Gedrag van het kind benoemen. Vragen wat hij (anders) zou kunnen doen en wat hij daarvoor nodig denkt te hebben. ('Ik zie dat je steeds om je heen zit te kijken. Wat kun je doen om aan het werk te gaan en te blijven?')
- Het kind herinneren aan de hulpmiddelen die hij kan gebruiken.
- Tijdens gesprekken vooral open vragen stellen, om het kind zelf over de mogelijke oplossingen en reacties te kunnen laten nadenken.
- Tijdens gesprekken over sociale situaties, zoals spelen of samenwerken, vragen stellen over oorzaak-gevolgrelaties, om inzicht te geven in de reacties van anderen.
- Oefensituaties creëren en bespreken.
- Stimuleren om nieuwe taken eerst zelf te proberen. En stimuleren om hulpvragen te stellen wanneer dat nodig is.

Op je handen zitten

Tot slot is het belangrijk nog even stil te staan bij de basisbehoeften van elk individu: relatie, competentie en autonomie. Om tot spelen en leren te komen en om hulp te durven vragen wanneer iets niet lukt, heeft ieder kind een leraar en groep nodig waarin het zich veilig voelt (relatie). Het onderwijs moet afgestemd zijn op zijn mogelijkheden (competentie). En hij mag ervaren dat hij zelf keuzemogelijkheden heeft in situaties (autonomie).

Vooraf dat laatste is van belang wanneer het gaat om kinderen met zelfregulatieproblemen: hun gedrag wordt vaak gestuurd en gecorrigeerd door de omgeving (leraar, ouders). Dat betekent dat er vaak niet tegemoet wordt gekomen aan hun behoefte aan autonomie. Toch is die autonomie heel belangrijk

om kinderen en hun ontwikkeling in beweging te krijgen. Als een kind autonomie wordt geboden, zorgt dat er indirect voor dat ook de relatie verbetert (je geeft het kind het vertrouwen om het zelf te proberen). Bovendien kan het zijn competentiegevoel vergroten ('Ik kan het wél!'). Naast het bieden van alle eerdergenoemde ondersteuning, is het dus ook belangrijk om regelmatig even op je handen te gaan zitten: is jouw hulp of sturing écht nog nodig?

Literatuur

- Aarssen, J., Bolt, L. van der, Leseman, P., Davidse, N. J., Jong, M. T. de, Bus, A. G., & Mesman, J. (2010, september). *Zelfsturing als basis voor de ontwikkeling van het kind. Een oriëntatie vanuit wetenschap en praktijk*. Sardes Speciale Editie, 9
- Blair, C. & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: the promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20, 899-911. Doi: 10.1017/S0954579408000436
- Deterd Oude Weme, G., & Tuijl, C. van (2012). Tweeluik: zelfregulatie. De ontwikkeling van zelfregulatie. *De Wereld van het Jonge Kind*, 40(3), 4-7.
- Rigter, J., & Van Hintum, M. (2017). *Ontwikkelingspsychopathologie bij kinderen en jeugdigen*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Schmitz, B., Schmidt, M., Landmann, M., & Spiel, C., (2007). New developments in the field of self-regulated learning. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 215(3), 153-156. Doi: 10.1027/0044-3409.215.3.153
- Smeets, K., Kooijmans, R., Wally, T., van Dam, C., Tan, P. & Aert, M. (2016). *ZO! Observatielijst Zelfregulatie in het Onderwijs. Handleiding en verantwoording*. Te raadplegen via de CED-Groep: www.tinyurl.com/ZOlijst.
- Verhoeven, M. J. E. & Andersen-Boers, M. M. J. (2008). Passend onderwijs en passende zorg voor alle leerlingen. De leerbaarheid van gedragsmoeilijke leerlingen in het (voortgezet) speciaal onderwijs. *Werkwijzer een project-beschrijving van onderwijsconsulenten+*, 2, 1-98.

In de materialenbank op www.lbbo.nl vind je onder meer de volgende artikelen over zelfregulatie:

- *Spelonderwijs op weg naar zelfregulatie* (november 2015)
- *Ontwikkel denkmiddelen en -vaardigheden!* (maart 2019)
- *Executieve functies en de begeleidingsaanpak* (februari 2014)

TIP



Tamara Wally, MSc. is onderwijs- en ontwikkelingspsycholoog. Ze werkt bij de CED-Groep als ontwikkelaar en trainer van onder andere de Basis cursus Gedragsspecialist. Ook was ze betrokken bij de ontwikkeling van ZO!, de observatielijst Zelfregulatie in het Onderwijs.

AUTEUR