

Tweeluik: zelfregulatie

# De ontwikkeling van zelfregulatie

Iedere leerkracht die met jonge kinderen werkt, ervaart dat sommige kinderen het moeilijk vinden om een goede relatie met andere kinderen op te bouwen en hun gedrag af te stemmen op de werkwijze in de groep. Deze kinderen vragen veel aandacht en ondersteuning van hun leerkracht bij het leren van zelfregulatieve vaardigheden.

**Gerdie Deterd Oude Weme** is docent pedagogiek/onderwijskunde en lid kenniskring lectoraat Gedrag- en Leerproblemen aan Hogeschool Edith Stein (gerdie.deterd@edith.nl)

**Cathy van Tuijl** is lector Gedrag- en Leerproblemen aan de Hogeschool Edith Stein (cathy.van.tuijl@edith.nl)

De ontwikkeling van zelfregulatie vormt een belangrijke basis voor het welbevinden en een optimale ontwikkeling van jonge kinderen. Leerkrachten leveren een belangrijke bijdrage aan het leren van zelfregulatieve vaardigheden. Ze dragen bij aan een fundamentele ontwikkeling van jonge kinderen.

In dit eerste artikel gaan we nader in op wat zelfregulatie is en hoe deze zich ontwikkelt in relatie met de omgeving. In een tweede artikel geven we zicht op de praktische toepassing en de wijze waarop leerkrachten de ontwikkeling van zelfregulatie bewust kunnen ondersteunen en stimuleren.

## Wat is zelfregulatie?

Zelfregulatie omvat vaardigheden die van belang zijn voor het kunnen reguleren van emoties, het sturen van het eigen gedrag en het richten (sturen) van de aandacht (Ponitz, McClelland, et al., 2008). Zelfregulatie vormt de basis voor de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van

jonge kinderen. Een goede zelfregulatie is voorwaardelijk voor het goed kunnen functioneren in en optimaal profiteren van de leeromgeving. Zelfregulatie van jonge kinderen is een belangrijke voorspeller van schoolsucces op korte en lange termijn. In de voor- en vroegschoolse periode is er sprake van een substantiële ontwikkeling van zelfregulatie. Kinderen met een goed ontwikkelde zelfregulatie gaan met plezier naar school, zijn gemotiveerd voor leren en ervaren autonomie in hun handelen (Blair & Diamond, 2008). De ontwikkeling van een goede zelfregulatie bij jonge kinderen vormt

ook een beschermende factor voor gedragsproblemen op latere leeftijd en legt een basis voor toekomstig goed kunnen functioneren en deelne-

men aan het onderwijs in school (Bierman, Nix, Greenberg, Blair & Domitrovich, 2008).

Patrick vraagt veel aandacht van zijn juf. In de ochtendkring staat hij, ondanks duidelijke afspraken, regelmatig van zijn plaats op en onderbreekt andere kinderen tijdens hun beurt. Tijdens speel/werkmomenten verlaat hij zijn plek en loopt door de klas, op zoek naar materialen. Het komt regelmatig voor dat hij daarbij andere kinderen stoort, hetgeen negatieve reacties uitlokt bij zijn klasgenootjes. Tijdens het buitenspelen is hij vaak alleen, hij klimt op en neer op het klimrek en kijkt naar het spel van de andere kinderen. Wanneer hij vraagt of hij mee mag doen, krijgt hij vaak een nee te horen. Hij komt dan verdrietig naar zijn juf toe.

## Emotie, gedrag en aandacht

Het kunnen hanteren van **emoties** speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van zelfregulatie. Het kunnen omgaan met emoties gaat vooraf aan het kunnen sturen van het gedrag, de aandacht en de cognitie (Blair & Raza, 2007). Een kind dat boos, gefrustreerd of teleurgesteld is heeft moeite met het deelnemen aan een activiteit en het richten van de aandacht. Als het kind door negatieve emoties in beslag wordt genomen is het vermogen om informatie op te nemen beperkt. Het kind profiteert ook minder van de interacties met de leerkracht en groepsgenootjes, instructies en feedback. Vaak is de tussenkomst en ondersteuning van de leerkracht nodig om de negatieve emotie waarin het kind gevangen zit te kanaliseren, waardoor het zich weer kan richten op de activiteit.

Het kunnen reguleren van het **gedrag** is een volgend belangrijk aspect van zelfregulatie. Kinderen die hun gedrag kunnen reguleren, zijn in staat om

Wanneer kinderen hun gedrag goed kunnen reguleren levert dit positieve aandacht en interacties op

hun gedrag af te stemmen, te stoppen en te vervangen door gedrag afgestemd op en passend bij de situatie. Wanneer de leerkracht bijvoorbeeld aan haar leerlingen vraagt om op te ruimen, moeten kinderen in staat zijn om te stoppen met hun activiteit en bezig te gaan met het opruimen. Sommige kinderen hebben heel veel moeite om hun gedrag aan te passen waar anderen dit moeiteloos kunnen. Voor het kunnen functioneren in een groep, en zeker in een (onderwijs)leeromgeving, is dit aanpassingsvermogen essentieel. Wanneer kinderen hun gedrag goed kunnen reguleren levert dit positieve aandacht en interacties met de leerkracht en andere kinderen op. Een positieve relatie met de leerkracht en andere kinderen vormt een belangrijke beschermende factor in het voorkomen van probleemgedrag.

Het kunnen richten van de **aandacht** ten slotte is een voorwaarde voor het kunnen verwerken van informatie, het deel kunnen nemen aan (sociale) activiteiten en het kunnen (af)maken van taken. In een spelactiviteit bijvoorbeeld leren kinderen te reageren op het handelen van andere kinderen en in hun rol te blijven. Wanneer kinderen hun aandacht goed kunnen reguleren, zien we dat kinderen optimaal betrokken zijn bij hun activiteiten en een actieve rol op zich kunnen nemen.

### Ontwikkeling van zelfregulatie

De ontwikkeling van zelfregulatie is een dynamisch proces waarbij kenmerken van het kind en de omgeving en interacties tussen kind en omgeving de ontwikkeling beïnvloeden op biologisch en gedragsniveau (Blair, 2002). Op het niveau van het kind wordt de ontwikkeling het sterkst beïnvloed door de neurologische (genetische) basis en het temperament van het kind. Beiden vormen de basis voor de ontwikkeling van zelfregulatie. Hierbij is het van belang om ons te realiseren dat de plasticiteit van de hersenen op jonge leeftijd groot is. De vorming van neurale netwerken, die ook de ontwikkeling van zelfregulatie beïnvloeden, komen tot stand in wisselwerking met de omgeving. Kenmerken van de (opvoedings)omgeving zoals veiligheid en voorspelbaarheid hebben een grote invloed op de ontwikkeling van zelfregulatie. Een korte ontwikkelingssschets maakt duidelijk hoe deze ontwikkeling verloopt.

Een pasgeboren baby reageert vanuit biologische impulsen en is nog niet in staat om emoties, gedragsimpulsen en aandacht te reguleren. De opvoeder reageert op de signalen van het kind en neemt deze taak op zich. Gaandeweg leert het kind in het contact met anderen een eigen rol te nemen en ontstaat er wederkerigheid in relatie met de omgeving. Voorbeelden hiervan in de vroege ontwikkeling zijn de beurt nemen in de



Kinderen die stil en teruggetrokken zijn, krijgen vaak minder aandacht en positieve reacties dan kinderen die actief en extravert zijn

communicatie, samen aandacht hebben in een activiteit zoals voorlezen of samen een karweitje uitvoeren. Kinderen ontwikkelen de vaardigheden tot de beurt nemen en gedeelde aandacht in activiteiten, doordat ouders op een voorspelbare wijze en volgens patronen bepaalde gewoonten en routines hanteren waarin de rol van het kind langzamerhand wordt uitgebreid. De thuissituatie en de opvoedingsstijl van de ouders zijn van invloed op het leren van zelfregulatieve vaardigheden.

Fleur (3 jaar) wordt graag betrokken bij karweitjes in huis. Wanneer de boodschappen in huis zijn, helpt zij bij het uitpakken en het op de plaats zetten van de boodschappen. Haar moeder zet de tassen in de keuken. Zij pakken samen de boodschappen uit en bespreken welke boodschappen Fleur kan opbergen. Door dat moeder oog heeft voor wat Fleur wel en niet >>

kan verloopt dit heel plezierig. Fleur verdeelt het fruit over de schalen, legt het brood in de broodtrommel en doet de koekjes in de trommel. Als ze klaar is, helpt ze haar moeder met het wegruimen van de laatste boodschappen. Fleurs jongere broertje wil ook meehelpen en hij geeft zijn moeder de boodschappen aan. Na afloop drinken ze samen gezellig koffie en sap aan tafel met een zelfgekozen koekje.

### De rol van de (thuis)omgeving

Een thuissituatie gekenmerkt door veiligheid, aandacht en een duidelijke structuur biedt een goede basis. Ouders die sensitief zijn, bieden emotionele steun, ondersteunen hun kind in brede zin bij het nemen van initiatief en bieden regels aan waarmee het kind leert zijn gedrag af te stemmen op de omgeving. De ouders zijn een belangrijk rolmodel in het leren van zelfregulerend gedrag. Door hun kind(eren) het hanteren van emoties, aandacht en gedrag voor te leven, leren zij hun kind hierin zelf vaardig te worden. Een ouder die bijvoorbeeld rustig reageert wanneer er een pak melk uit haar/zijn handen valt, vertelt wat er gebeurt en de melk opruimt, laat zien en horen hoe je met een schrikreactie om kunt gaan. Kinderen die opgroeien in een situatie waarin meerdere stressfactoren aanwezig zijn, met minder structuur, aandacht en voorbeeldgedrag, hebben minder kansen om hun zelfregulatie te ontwikkelen. Ook situaties waarin ouders te toegeeflijk zijn en weinig of geen grenzen stellen en handhaven zijn niet bevorderlijk voor de ontwikkeling van zelfregulatie. Deze kinderen vinden het moeilijk om rekening te houden met anderen, zijn minder zelfstandig en vragen sneller hulp bij het oplossen van problemen.

### Temperament en zelfregulatie

De ontwikkeling van zelfregulatie wordt, naast kenmerken van de omgeving, ook beïnvloed door kenmerken van het kind zelf. Het temperament van een kind beïnvloedt diens (emotionele) reacties in situaties en op gebeurtenissen. Tegelijkertijd ontlokt het gedrag van verschillende kinderen ook verschillende reacties vanuit de omgeving. Kinderen die bijvoorbeeld stil en teruggetrokken zijn, krijgen vaak minder aandacht en positieve reacties dan kinderen die actief en extravert zijn. Binnen het onderzoek naar temperamentsontwikkeling worden er twee hoofddimensies onderscheiden waarop de (aangeboren) verschillen tussen kinderen geordend kunnen worden.



De eerste dimensie is de reactieve dimensie.

Hiermee wordt bedoeld op welke wijze een kind vanuit zijn biologische systeem primair reageert op prikkels vanuit de omgeving. Waar bij het ene kind sprake is van snelle primaire reacties op verschillende prikkels is bij een ander kind een meer secundaire of geen reactie waar te nemen. De tweede dimensie van het temperament is de zelfregulatie. Zelfregulatie wordt hier gezien als datgene wat nodig is om de biologische reactiviteit onder controle te houden, te uiten of juist in te houden al naar gelang wat wenselijk is in de situatie. De ego veerkracht van het kind speelt hierin een beslissende rol. Ego veerkracht is de capaciteit om de emotionele reactie en het gedrag aan te passen aan de omstandigheden (Van Aken, 2006). Kinderen die een hoge ego-veerkracht bezitten kunnen spontaan en impulsief zijn tijdens een verjaardagsfeestje, maar ook taakgericht tijdens het spelen en werken in de klas. Zij ontlokken veelal positieve reacties uit de omgeving. Kinderen met een lage ego-veerkracht kunnen dit minder gemakkelijk reguleren. Hierbij zien we twee verschillende uitingsvormen, de *overcontrollers* en de *undercontrollers*. Kinderen die geneigd zijn tot *overcontrol* vinden het moeilijk om de controle los te laten en zijn dus in verschillende situaties taakgericht en stil, ook tijdens een feestje. We zien deze kinderen makkelijk over het hoofd. Kinderen die gekenmerkt worden door *undercontrol* zijn juist in verschillende situaties impulsief en snel afgeleid, ook tijdens het spelen



Wanneer kinderen hun aandacht goed kunnen reguleren, zien we dat ze optimaal betrokken zijn bij hun activiteiten en een actieve rol op zich kunnen nemen

en werken in school. Deze laatste groep kinderen wordt veelvuldig gecorrigeerd en ontlokt vaker negatieve reacties met hun gedrag. Opvoeding werkt voor de verschillende temperamenten op een andere manier door. Bij kinderen met een makkelijk temperament, dat wil zeggen met een hoge mate van zelfregulatie, heeft een inadequate opvoeding minder effect op het ontstaan van probleemgedrag dan bij kinderen met een moeilijk temperament. Bij kinderen met een moeilijk temperament heeft een gebrek aan sensitiviteit en ondersteuning vanuit de omgeving een hoger niveau van probleemgedrag tot gevolg.

### Zelfregulatie en schools functioneren

Of jonge kinderen schoolvaardig zijn, hangt samen met de ontwikkeling van motorische vaardigheden, de (zintuigelijke) waarneming, woordenschat, de ontwikkeling in beginnende geletterdheid en – gecijferdheid, maar zeker ook met hun zelfregulatieve vaardigheden. Een kind met een goede zelfregulatie ontwikkelt zich naar een kind dat gemotiveerd en nieuwsgierig is voor leren, zich inspant voor leren en vaardigheden onder de knie wil krijgen. Leerkrachten van jonge kinderen geven aan dat het ontwikkelen van zelfstandigheid, het betrokken en actief deelnemen aan activiteiten en interacties en het kunnen omgaan met regels en routines de basis vormen voor de ontwikkeling van schoolse vaardigheden. Kinderen met een minder goed ontwikkelde zelfregulatie profiteren minder van de leeromgeving

en de interacties met hun leerkracht en leeftijdsgenootjes. Doordat ze vaker gehinderd worden door negatieve emoties, moeite hebben met het aanpassen van hun gedrag en/of het richten, vasthouden of verschuiven van hun aandacht lokken ze vaker corrigerende reacties uit van de leerkracht en afwijzende reacties van hun groepsgenootjes (Rimm-Kaufman, Pianta & Cox, 2000). De relatie met de leerkracht wordt minder plezierig en levert spanning op. Ook de leerkracht wordt beïnvloed door de negatieve interacties en ervaringen met het kind en ontwikkelt een lagere verwachting van het kind (van Tuijl, 2009). Op den duur gaat het kind met minder plezier naar school, omdat het voelt dat het tekort schiet. Het gaat zichzelf ervaren als een niet competente 'leerder', gaat activiteiten en taken vermijden en zal zich minder inspinnen omdat het geen uitzicht meer

heeft op succes (Vitaro, et al., 2005).

Onderzoek laat zien dat jonge kinderen in staat zijn om strategisch, zelfregulerend gedrag te leren in betekenisvolle en op de leeftijd afgestemde contexten. Voorwaardelijk hierbij is een sensitieve en ondersteunende relatie met opvoeders/leerkrachten en de aanwezigheid van hulpmiddelen in de (leer) omgeving die het kind ondersteunen bij de zelfregulatie (Robbert et al., 2006). Kinderen met ontoereikende zelfregulatieve vaardigheden zijn gebaat bij een leerkracht die deze kinderen ondersteunt. Bijvoorbeeld door ze te helpen hun emoties te benoemen en troost te bieden bij teleurstelling. Door met hen te oefenen in het richten of juist het verschuiven van de aandacht. Of kinderen helpt bij hun aanpassing door expliciet regels te benoemen. Deze ondersteuning helpt kinderen bij hun aanpassing aan de schoolse context en het ontwikkelen van een positieve relaties met leeftijdsgenootjes. Hiermee wordt een waardevolle basis gelegd en bijdrage geleverd aan plezierige en optimale schoolloopbanen van kinderen.

Met dank aan leerkrachten onderbouw van De Heemde, de Weier en de Roets, Almelo. 🌟

In het volgende artikel gaan we nader in op de wijze waarop leerkrachten in hun relatie en werkwijze met jonge kinderen de zelfregulatie positief kunnen ondersteunen en stimuleren.

Literatuur

De literatuurlijst kun je downloaden op [www.hjk-online.nl](http://www.hjk-online.nl)