

Maar zover is het nog niet. We hebben hier nog onvoldoende kennis over. We doen er onderzoek naar op 16 plaatsen in Flevoland, Overijssel en Friesland, waar kinderopvang en scholen samenwerken in de begeleiding van kinderen in de leeftijd van 3 tot 7 jaar. We gaan uitzoeken hoe we die brug naar de toekomst moeten bouwen. Wel denken we te weten dat nieuwsgierigheid leidt tot betrokkenheid en tot verkenning van de wereld, dat verkennen van de wereld baat heeft bij een goed ontwikkeld vermogen tot zelfsturing, en dat dit aangeleerd kan worden in een rijke leeromgeving en met goede begeleiding, en dat pedagogisch medewerkers en leerkrachten elkaar kunnen helpen en stimuleren hier steeds beter in te worden. De brug is zelf zo'n rijke leeromgeving, en begeleidt bruggen bouwen is de vorm van spelend leren waarvan we denken dat dit kinderen helpt zich rijk te ontwikkelen.

Daarover gaat dit boekje. Er staan vier bijdragen in: over zelfregulatie, over betrokkenheid, over de materiële aspecten, en over de samenwerking van professionals. Wij wensen iedereen veel leesplezier.

## 2. Zelfregulatie<sup>1</sup>

CATHY VAN TUIJL, GERDIE DETERD OUDE WEME EN INGRID ZIJLSTRA

**Iedere leerkracht of pedagogisch medewerker 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 regels en structuur van de groep. Dit heeft te maken met de ontwikkeling van zelfregulatie. In dit artikel wordt beschreven wat zelfregulatie is en hoe het zich ontwikkelt in wisselwerking met de omgeving. Vervolgens wordt beschreven hoe de leerkracht of pedagogisch medewerker de ontwikkeling van zelfregulatie van jonge kinderen kan ondersteunen en stimuleren en de rol van (spel)activiteiten hierbij.**

### Wat is zelfregulatie?

Zelfregulatie omvat vaardigheden die van belang zijn voor het kunnen reguleren van **emoties**, het sturen van eigen **gedrag** en het richten (sturen) van de **aandacht** (Ponitz, McClelland, et al., 2008). In feite gaat het om gedrag waarachter we zogenaamde executieve functies veronderstellen, zoals werkgeheugen. Executieve functies zijn hoogontwikkelde cognitieve vaardigheden die zich op jonge leeftijd beginnen te ontwikkelen. Executieve functies maken het mogelijk om doelgericht te handelen ook in een prikkelrijke omgeving, en gelijktijdig te monitoren waar we zijn en of er bijstellingen nodig zijn. Een soort verkeerplanner. Of die functies werken kunnen we afleiden uit zelfregulatief gedrag: leren kinderen hun activiteiten te plannen en te organiseren, de aandacht ergens op gericht te houden, de uitvoering van een taak vol te houden, emoties te reguleren en gedachten te monitoren (Dawson & Guare, 2016).

<sup>1</sup> Een uitgebreidere versie van dit artikel verscheen als tweeluik in HJK, in november 2012 en februari 2013.

Zelfregulatie vormt de basis voor de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van jonge kinderen. Een goede zelfregulatie is een voorwaarde voor het goed kunnen functioneren in en profiteren van de leeromgeving. Zelfregulatie van jonge kinderen is een belangrijke voorspeller van schoolsucces op korte en lange termijn. Goede zelfregulatie bij jonge kinderen vormt ook een beschermende factor voor gedragsproblemen op latere leeftijd en legt een goede basis voor toekomstig presteren op school (Bierman, Nix, Greenberg, Blair, & Domitrovich, 2008). Kinderen met een goed ontwikkelde zelfregulatie gaan met plezier naar school, zijn gemotiveerd voor leren en ervaren autonomie in hun handelen (Blair & Diamond, 2008).

### Emotie, gedrag en aandacht

Bij de ontwikkeling van zelfregulatie speelt het kunnen hanteren van **emoties** een belangrijke rol. Voordat een kind het eigen gedrag kan sturen, moet hij<sup>2</sup> kunnen omgaan met emoties (Blair & Raza, 2007). Als een kind gevangen zit in een negatieve emotie, heeft hij moeite met het deelnemen aan een activiteit en het richten van de aandacht.

Kinderen die hun **gedrag** kunnen reguleren, zijn in staat om hun gedrag af te stemmen, ongewenst gedrag te stoppen en te vervangen door wenselijk gedrag. Zij stemmen dit af op de situatie waarin zij zich bevinden. Voor het goed kunnen functioneren in een groep, is dit aanpassingsvermogen essentieel. Dit levert de leerling positieve aandacht en interacties met de leerkracht en met andere kinderen op.

Het kunnen richten van de **aandacht** is een voorwaarde voor het kunnen verwerken van informatie, het deel kunnen nemen aan activiteiten en het kunnen (af)maken van taken. In een spelsituatie kunnen kinderen leren hun aandacht bij het spel te houden, te reageren op het handelen van andere kinderen en in hun rol te blijven.



[Kleuteridee.nl](http://Kleuteridee.nl)

2 Overal waar 'hij' staat, kan ook 'zij' of 'het jonge kind' worden gelezen.

### EEN VOORBEELD:

Als je met een andere leerling een mooie brug wilt bouwen van blokken, dan moet je je aandacht bij deze taak houden: materialen verzamelen, nadenken over de locatie, de lengte en hoogte en plaatsing van de blokken. Maar de aandacht volhouden betekent ook samen die brug af te maken (aandacht). Wellicht maak je eerst samen een plan: wie moet er over de brug kunnen rijden of eronder door kunnen varen? Daarbij luister je goed naar elkaar en houd je rekening houdt met elkaars wensen (gedrag). Als de brug instort als je bijna klaar bent, ben je natuurlijk boos, maar je houdt je in en gaat de blokken niet door het lokaal gooien (reguleren van gedrag). Ook als het bij je vriendje gebeurt, word je niet boos, maar helpt hem of haar om weer opnieuw te beginnen (reguleren van gedrag).

Als beide leerlingen deze vaardigheden beheersen, zullen ze samen een mooie brug van blokken kunnen bouwen.

### Ontwikkeling van zelfregulatie

De ontwikkeling van zelfregulatie is een dynamisch proces waarbij enerzijds kenmerken van het kind en de omgeving en anderzijds interacties tussen kind en omgeving de ontwikkeling beïnvloeden (Blair, 2002). Deze ontwikkeling wordt het sterkst beïnvloed door neurologische aanleg en temperament van het kind. De ontwikkeling van zelfregulatie komt verder tot stand in wisselwerking met de omgeving. Kenmerken van de omgeving, zoals veiligheid en voorspelbaarheid, hebben een grote invloed op de ontwikkeling van zelfregulatie. De thuissituatie en de opvoedingsstijl van de ouders zijn van invloed op het leren van zelfregulatieve vaardigheden.

### Temperament en zelfregulatie

De ontwikkeling van zelfregulatie wordt ook beïnvloed door kenmerken van het kind zelf. Het temperament van een kind beïnvloedt diens (emotionele) reacties op gebeurtenissen. Tegelijkertijd ontlokt het gedrag van verschillende kinderen ook verschillende reacties vanuit de omgeving. Kinderen die stil en teruggetrokken zijn krijgen vaak minder aandacht en positieve reacties dan kinderen die actief en extravert zijn. In de ontwikkeling van temperament worden twee hoofddimensies onderscheiden waarop de (aangeboren) verschillen tussen kinderen geordend kunnen worden. De eerste dimensie is de reactieve dimensie: hoe 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 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 afgestemd op de wenselijke 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 en werken in school. Deze laatste groep kinderen wordt veelvuldig gecorrigeerd en ontlokt vaker negatieve reacties met hun gedrag.

De opvoeding werkt voor de verschillende temperamenten op een andere manier door. Bij kinderen met een makkelijk temperament (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.

#### De rol van de (thuis)omgeving

Een thuissituatie met veiligheid, aandacht en een duidelijke structuur biedt een goede basis voor de ontwikkeling van zelfregulatie. De ouders zijn een belangrijk rolmodel in het leren van zelfregulerend gedrag. Kinderen zien hun ouders omgaan met frustraties en schrik. Een ouder die rustig blijft en kan verwoorden wat er gebeurt, laat zien en horen aan het kind hoe je daarmee kan omgaan. Kinderen die opgroeien in een situatie met stressfactoren of met minder structuur en minder goede voorbeelden, hebben minder kansen om hun zelfregulatie te ontwikkelen. Ook situaties waarin ouders weinig of geen grenzen stellen zijn niet bevorderlijk voor de ontwikkeling van zelfregulatie. Dan vinden de kinderen het soms moeilijk om rekening met een ander te houden, of zijn zij minder zelfstandig en vragen zij (te) snel om hulp van een volwassene bij het oplossen van problemen. Datgene wat voor de thuissituatie geldt, geldt ook voor de voorschoolse opvang: ook daar zijn structuur en goede voorbeelden van belang om de ontwikkeling van zelfregulatie van jonge kinderen te ondersteunen.

#### 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 kleuter 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<sup>3</sup> 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 begeleider of leerkracht en leeftijdsgenoten. 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 groepsleden (*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 tekortschiet. Het gaat zichzelf ervaren als een niet competente 'leerder', gaat activiteiten en taken vermijden en zal zich minder inspannen omdat het geen uitzicht meer heeft op succes (*Vitaro et al., 2005*). Voor kinderen is het ontwikkelen van een goede zelfregulatie een belangrijke voorspeller van schoolsucces op de korte- en lange termijn.

Onderzoek laat zien dat jonge kinderen in staat zijn om strategisch, zelfregulerend gedrag te leren in betekenisvolle en op de leeftijd afgestemde contexten. Voorwaarde hierbij is een sensitieve en ondersteunende relatie met opvoeder, leidsters en 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. Een leerkracht kan hen bijvoorbeeld helpen om emoties te benoemen en kan troost bieden bij teleurstelling. Daarnaast kan de leerkracht met hen het richten of verschuiven van de aandacht oefenen, en/of helpen bij deze 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

3 Overal waar 'leerkracht(en)' staat kan ook 'pedagogisch medewerker(s)' worden gelezen.

leeftijdgenoten. Hiermee wordt een waardevolle basis gelegd en een bijdrage geleverd aan plezierige en optimale schoolloopbanen van kinderen.

#### De rol van de leerkracht of pedagogisch medewerker

De leerkracht<sup>4</sup> vervult een belangrijke rol in de ontwikkeling van zelfregulatie. De leerkracht creëert een veilig pedagogisch klimaat in de groep, zodat de kinderen veiligheid, steun en uitdaging ervaren. Voor de ontwikkeling van zelfregulatie is een positieve en ondersteunende relatie met de leerkracht noodzakelijk. Kinderen die vertrouwen ervaren in hun kunnen en ondersteunende sturing en feedback ontvangen op hun gedrag en handelen, vertrouwen op zichzelf als 'competente leerling'. In de (wederkerige) interacties en de positieve communicatiestijl van de leerkracht ervaren kinderen dit vertrouwen. Ook de kwaliteit en de inhoud van de interacties tussen leerkracht en kind en kinderen onderling leveren een bijdrage aan de ontwikkeling van zelfregulatie. Kwalitatief goede interacties met jonge kinderen worden gekenmerkt door positieve en inhoudelijke uitwisselingen waarin kinderen een actieve rol hebben en waarbij ze leren zelf een bijdrage te leveren aan oplossingen (*Rimm-Kaufman, et al, 2002*).

Taal speelt ook bij het leren van zelfregulatieve vaardigheden een cruciale rol. Doordat de leerkracht emoties, gedrag en handelen benoemt, ontwikkelen kinderen een woordenschat en een 'innerlijk spreken', dat behulpzaam is bij het leren van zelfregulatieve vaardigheden. In spelactiviteiten bijvoorbeeld ondersteunt dit innerlijk spreken de afstemming tussen handelen, gedrag en taal, die hoort bij de rol in het spel van kinderen. Hierdoor zijn zij in staat zijn om een spel volgens een van tevoren afgesproken plan uit te voeren. Kinderen die het moeilijk vinden om hun negatieve emoties te hanteren of hun aandacht vast te houden, zijn gebaat bij (fysieke) nabijheid, non-verbale sturing en affectieve ondersteuning. Een klein gebaar van de leerkracht kan de aandacht van het kind weer terugbrengen bij de inhoud van een gedeeld onderwerp. Door gedrag zo veel mogelijk preventief te ondersteunen, voorkom je dat er corrigerende acties nodig zijn. Het samen oefenen van gewenst gedrag in 'gedragslesjes' biedt kinderen de gelegenheid om zelfregulerend gedrag te leren en te oefenen. Belangrijk is ook om kinderen te leren hoe zij elkaar kunnen helpen bij het oplossen van een probleem en het afronden van een taak. Het samen terugblikken en evalueren van gedrag in activiteiten met de focus op wat goed ging, draagt bij aan het zelfvertrouwen en leren van gewenst gedrag. Doordat de leerkracht rolmodel is en kinderen ondersteunt in interacties en (non-verbale) communicatie, krijgen kinderen volop kansen hun zelfregulatie te ontwikkelen.

#### De inrichting van de leeromgeving

Niet alleen het gedrag van de leerkracht, maar ook de inrichting van de leeromgeving draagt bij aan het ontwikkelen van een goede zelfregulatie. De eigen verantwoordelijkheid en autonomie van de kinderen worden vergroot door een overzichtelijke leeromgeving, waarin materialen direct toegankelijk zijn en op een vaste plaats liggen. Het zelfstandig materialen pakken en terugleggen wordt vergemakkelijkt wanneer er pictogrammen zijn aangebracht. Gewenst gedrag aanleren kun je ook ondersteunen door gebruik te maken van plaatjes of pictogrammen waarop het gewenste gedrag afgebeeld staat. Kinderen gaan hier op een natuurlijke manier mee om en helpen elkaar om de vaardigheden te leren of elkaar te herinneren aan de afspraak. Voorbeelden hiervan zijn een plaatje van een oor als je naar elkaar of de juf moet luisteren, een plaatje van een mond met 'sst...' wanneer het geluidsniveau zachter moet en het gebruiken van smileys of zonnetjes om kinderen te complimenteren (*Eichhorn, 2011*). De leerkracht die bewust en kritisch kijkt naar de inrichting van de leeromgeving en zich daarbij afvraagt hoe gewenst gedrag met hulpmiddelen ondersteund en/of in beeld gebracht kan worden, ondersteunt op een preventieve wijze de zelfregulatie van de kinderen.

#### Zelfregulatie in spelactiviteiten

Gestructureerde spelactiviteiten lenen zich goed voor het leren van zelfregulatieve vaardigheden. Gestructureerde spelactiviteiten vormen het uitgangspunt en de leidende activiteit in het ontwikkelen en leren van zelfregulatieve vaardigheden. In sociaal rollenspel leren kinderen zich in te leven in anderen, hun gedrag af te stemmen op de rol die ze hebben, te reageren op rollen van de andere kinderen, hun aandacht vast te houden en hun emoties te reguleren.



Om ervoor te zorgen dat de spelactiviteit zinvol en betekenisvol is, is een goede en doelgerichte voorbereiding van belang. De leerkracht overdenkt vooraf de doelen en de samenstelling van het groepje. Bij het samenstellen van de groep is het belangrijk om oog te hebben voor kinderen met een minder goede zelfregulatie. Door hen samen te laten spelen met kinderen die een rijk spelrepertoire hebben, krijgen ze de kans hun zelfregulatieve vaardigheden in een betekenisvolle context en in interactie met de andere kinderen te ontwikkelen. Door met de kinderen vooraf samen het spelplan (inhoud, rollen, materialen) te bespreken, uit te tekenen en/of op te schrijven komen kinderen tot inhoudelijk en verdiepend spel waarin zelfregulatieve vaardigheden op een natuurlijke wijze een onderdeel vormen. Het tekenen helpt de kinderen bijvoorbeeld om de volgorde te onthouden of zich voor te bereiden op hun eigen rol.

Tijdens het spel observeert de leerkracht het spelverloop en wordt ingespeeld op de begeleidingsbehoefte van de (individuele) kinderen, bijvoorbeeld door als rolmodel mee te spelen, te ondersteunen in het verwoorden van handelingen, spelsuggesties te geven of materialen toe te voegen. In de evaluatie worden het spelverloop en de inhoud nabesproken. De kinderen worden hierbij actief betrokken en leren terug te kijken en woorden te geven aan hun gedrag en handelen. Ondersteunende en positieve feedback van de leerkracht geeft de kinderen zelfvertrouwen en motivatie voor vervolgspeel (*Bodrova & Leong, 2007*).

Muzikale- en bewegingsactiviteiten bieden oefenmomenten voor kinderen om gedrag te stoppen en te vervangen door ander gedrag op een speelse en natuurlijke wijze. Spelvormen waarbij kinderen met behulp van een signaal (geluid, beweging, instrument) een beweging moeten stoppen en reageren met een andere beweging, leveren veel plezier en uitdaging op. Voorbeelden hiervan zijn bevroerspelletjes, reactiespelletjes in de speelzaal en beurtspelletjes tijdens muzikale activiteiten. Op deze wijze oefenen kinderen het afstemmen van hun gedrag (bijvoorbeeld beurt nemen) en het verschuiven van aandacht door te reageren op signalen vanuit de omgeving. Zo kun je in de dagelijkse activiteiten bewust geplande momenten inbouwen om zelfregulatie te ondersteunen. Door ervaring en bewustwording kan een leerkracht op den duur ook steeds meer kansen benutten om in verschillende activiteiten de zelfregulatie te ondersteunen en te stimuleren (*Diamond & Lee, 2011*).

## SAMENGEVAT

Een goede zelfregulatie is onontbeerlijk voor het schoolse functioneren in brede zin. De leerkracht of pedagogisch medewerker kan een actieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van zelfregulatie door zelf rolmodel te zijn, door goed taalgebruik, door ondersteuning en door het structureren van de omgeving. Wanneer kinderen daarbij zelf actief betrokken

worden en zelfregulerend gedrag kunnen leren en oefenen op een wijze die aansluit bij hun ontwikkelingsfase en in een betekenisvolle context, wordt er een krachtige basis gelegd voor hun verdere ontwikkeling en zijn kinderen trots op wat ze 'zelf' kunnen.