

Aanbevelingen Emotieregulatie

Bron: "Slim maar ... Help kinderen hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken."

Bron: boek "Executieve functie bij kinderen en adolescenten, een praktische gids voor diagnostiek en interventie"

Beschrijving vaardigheid

Het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren en te sturen

Aanpassingen in de omgeving

- Pas bij jonge leerlingen de omgeving aan
 - Verklein de kans dat leerlingen de controle over hun emoties verliezen door routines in te bouwen (maaltijden, middagslaapje, kringmoment,...)
 - Plaats leerlingen niet in situaties waarin ze te veel prikkels krijgen of haal hen zo snel mogelijk uit dergelijke situaties als ze de controle beginnen te verliezen
- Anticipeer op probleemsituaties en bereidt de leerling daarop voor
- Geef de leerling een stappenplan en coping-strategieën dat hij kan volgen wanneer die een moeilijke of nieuwe opdracht moet voltooien
 - Bedenk samen met de leerling ontsnappingsmogelijkheden
 - Spreek een signaal af waarmee de leerling aangeeft dat hij toe is aan een pauze
 - Leer de leerling om zich te ontspannen zoals ademhalingstechnieken, yoga,...
- Geef de leerling scenario's voor bepaalde situaties of dingen die ze tegen zichzelf kunnen zeggen om emoties te beheersen. Soms kun je probleemsituaties niet vermijden. Probeer ze dan met enige voorbereiding hanteerbaar te maken.
- Verdeel taken in deeltaken om ze makkelijker verteerbaar te maken
- Een pauze inlassen als de leerling overstuur raakt van een taak
- Voor de leerling aan een taak begint 'peptalk' geven
- De leerling leren begrijpen dat de manier waarop je over iets denkt je gevoelens daarover kan beïnvloeden

De vaardigheid aanleren

- Het gebruik van vijfpuntenschalen om leerlingen te helpen met het herkennen van hun gevoelens en hun coping-strategieën te geven, zodat ze hun zelfbeheersing minder snel verliezen. Daarbij wordt het probleemgedrag gescoord op een schaal van 1 tot 5, waarbij de uiterste waarden op de schaal de positiefste en negatiefste uiting van het gedrag representeert. Elk getal tussen de uiterste waarden geeft een tussenliggend ernstniveau aan. Leerlingen kunnen leren om hun eigen gedrag te evalueren en ertoe gebracht worden om de hevigheid van het gevoel of het gedrag te verminderen.
- De leerling wordt geleerd om zelfstandig strategieën te gebruiken.
 - coping strategie gebruiken als de leerling in een probleemsituatie terechtkomt
 - opdelen in subtaken
 - uitwerken van een scenario voor een bepaalde situatie

- de leerling doelgedrag laten benoemen (vandaag zal ik...), voor het de situatie ingaat waar het het doelgedrag kan laten zien
 - laat de leerling het oefenen van de vaardigheid in een dagelijkse activiteit inpassen (vb bij thuis komen van school vertellen over het positief gebruik van de vaardigheid)
- Algemene werkwijze voor het aanleren van dit soort vaardigheden
 - leg de vaardigheid aan de leerling uit
 - laat de leerling de vaardigheid oefenen
 - beloon de leerling als het goed geoefend heeft
 - herinner de leerling eraan om de vaardigheid in de praktijk te brengen
 - beloon de leerling als het de vaardigheid met succes heeft ingezet

Sleutel tot succes

- Gebruik bij het aanleren van emotionele beheersing de situaties die de emotionele reactie meestal oproepen (vb. tijdens de pauze, bij contact van een bepaald kind)
- Ga samen met de leerling brainstormen over een plan van aanpak
- Aanvankelijk moet een volwassene aanwijzingen geven en de leerling ondersteunen zodra het de probleemsituatie ingaat
- Samen het resultaat evalueren en eventuele aanpassingen bespreken