

Emotieregulatie

Emotieregulatie houdt in dat je jouw emoties kent en dat je strategieën hebt om ermee om te gaan. Het is belangrijk dat kinderen leren om stil te staan bij hun gevoelens, ze te benoemen en na te denken over wat ze kunnen doen als ze erdoor overweldigd worden. Ze leren om tot tien te tellen als ze boos zijn, in plaats van te slaan. Emoties en stress hebben een grote invloed op de meer cognitieve EF's. Als een kind boos is, kan het moeilijk zijn impulsen onderdrukken. Als een kind verdrietig is, is het moeilijk om de aandacht op de leerkracht te richten.

Definitie:

Emotieregulatie is het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren. Het is het vermogen om emotionele reacties te reguleren met rationele gedachten. Een jong kind dat deze vaardigheid meester is, kan zich binnen korte tijd van een teleurstelling herstellen, of kan bijvoorbeeld speelgoed met een ander delen. Een tiener weet hoe hij zijn zenuwen voor een wedstrijd of een toets moet beheersen om vervolgens goed te presteren.

Vaardigheid: Om gedrag aan te sturen

Dimensie: Doen (gedrag)

Waarom ontwikkelen?

Een kind moet leren omgaan met teleurstellingen in zijn leven. Door ervaringen op te doen met teleurstellingen en daarop te reflecteren, ervaart een kind dat een teleurstelling vaak geen reden hoeft te zijn om op te geven. Frustraties, tegenslagen of teleurstellingen kunnen ook energie geven om het nog een keer te proberen, jezelf uit te dagen. Om dit te kunnen moet het kind wel met zijn emoties kunnen omgaan. Een kind met goed ontwikkelde emotieregulatie kan compromissen sluiten, is 'rustig' wanneer het wint of verliest bij een spelletje en bemiddelt tussen ruziënde klasgenootjes. Een kind welke zijn emoties niet kan aan- of bijsturen wordt vaak boos of verdrietig wanneer een ander kind wel 'succes' heeft. Hij/zij wordt dan overspoeld met emoties. Ook kan het zo zijn dat een kind zijn/haar zenuwen niet onder controle heeft of krijgt. Ook dit heeft vaak invloed op het gedrag. Juist voor opgroeiende schoolkinderen is het belangrijk dat zij hun zenuwen de baas zijn of worden. Denk bijvoorbeeld aan de moeilijkere toetsen en proefwerken die zij krijgen. Om te kunnen reflecteren op je eigen gedrag, is het noodzakelijk dat een kind zijn emoties kan reguleren, om vervolgens het gedrag te kunnen bijsturen. Volwassenen, maar ook kinderen, die goed zijn in deze vaardigheid zullen dagelijkse zaken (goede en minder goede) makkelijk kunnen verwerken. Endaarbij blijven ze ook vaak in emotioneel geladen omstandigheden rustig. Kinderen die hun emoties kunnen beheersen, worden niet zo snel driftig, kunnen goed omgaan met frustraties of teleurstellingen.

Verband met andere executieve vaardigheden:IC, CF

Stimuleren van de vaardigheid:

- Pas bij jonge kinderen de omgeving aan;
- Bereid het kind voor door te vertellen wat het kan verwachten;
- Geef het kind strategieën om met de situatie om te gaan.

Knelpunten:

Het kind:

- uit zich niet in woorden, maar in tranen;
- uit zich niet in woorden, maar in daden (agressie);
- doet uitspraken zoals: 'gemakkelijk' of 'Dat ga ik niet doen';
- heeft moeite om het gedrag aan te passen aan de situatie;
- reageert overdreven bij verlies;
- kan niet tegen kritiek van een volwassene (bijv. terechtwijzing van een leraar).