

Aanbevelingen Responsinhibitie

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 na te denken voor je iets doet; de vaardigheid om een reactie uit te stellen of tegen te houden, gebaseerd op het vermogen om verschillende factoren te beoordelen. Leerlingen die moeite hebben met responsinhibitie zijn impulsief, zeggen of doen dingen zonder eerst na te denken, waardoor ze vaak problemen krijgen met ouders, leerkrachten en leeftijdsgenoten.

Aanpassingen in de omgeving

- Ga er altijd van uit dat de jongste leerlingen hun impulsen nauwelijks kunnen beheersen
Als we leerlingen beperkingen opleggen, zullen ze hun impulsen moeten leren beheersen, wat de ontwikkeling van responsinhibitie zal stimuleren
 - Verbergen van allerlei verleidingen
 - Introduceren van regelmatige dagelijkse activiteiten (bv. vaste bedtijd)
 - Vaststellen van gedragsregels (bv. goede tafelmanieren, speelgoed delen)
Houden van toezicht in situaties waar de leerling problemen kan krijgen als hij zijn impulsen moeilijk kan beheersen
- Zorg dat de leerling begrijpt dat er consequenties zijn verbonden aan slechte impulsbeheersing
 - Dit kunnen gebeurtenissen zijn die zich vanzelf voordoen (bv. andere leerlingen willen niet meer spelen met het kind aangezien hij de anderen slaagt)
 - Zelf gebeurtenissen toelichten (bv. Als je de andere kinderen niet mee laat spelen op het computerspel, zal ik het spel voor een tijdje moeten opbergen)
- Vergroot de externe controle, beperk met andere woorden de toegang tot plekken of situaties waarin de leerling in de problemen kan komen
 - Een leerling dat overgestimuleerd geraakt tijdens de turnles en moeite heeft om zich aan de huisregels te houden heeft tijdens dit soort lessen nauw toezicht nodig
 - Leerlingen die hun handen niet thuis kunnen houden of stil zitten tijdens het kringgesprek hebben er baat bij als ze naast de leerkracht of een andere volwassene zitten, die hun non-verbale aanwijzingen kan geven om hen rustig te houden (bv een hand op de arm)
- Meer toezicht: "ik kan hem geen moment alleen laten". De fysieke aanwezigheid van een volwassene bij een leerling met problemen met impulscontrole werkt als een waarschuwing om rustig te blijven, niets te doen dat gevaarlijk of verboden is.
- Zoek manieren om de leerling te helpen zijn zelfbeheersing niet te verliezen
 - Klasregels goed zichtbaar ophangen
- Bereid de leerling voor op situaties waarin hij zijn impulsen zal moeten kunnen beheersen door er van tevoren over te praten
 - Op voorhand de regels bevragen (bv. Wat waren ook weer de regels tijdens een schooluitstap?)
- Geef de leerling een seintje vlak voor hij zich in een situatie begeeft waarin het belangrijk is om zijn impulsen te beheersen

- Bevraag vlak voor een situatie waar de leerling op moet letten. Houd de leerling in de gaten en geef het nadien een beloning wanneer het gelukt is zijn impulsen te beheersen (bv. vlak voor de speeltijd vragen waar het kind op moet letten: “Waar werken we op dit moment aan?”)
- Ga samen met de leerling na wat het impulsieve gedrag oproept
- Zorg dat je het eens wordt over de regel voor de situatie die het gedrag oproept. Die regel moet de leerling vertellen wat het kan doen om zijn impulsen te beheersen. Bedenk samen een aantal dingen die hij kan doen i.p.v. ongewenst impulsief gedrag te tonen
- Bespreek wat je kan doen om de leerling te waarschuwen dat hij op het punt staat om zijn zelfbeheersing te verliezen. Zo kan de leerling zich inhouden of één van de afgesproken strategieën toepassen. Dit werkt het best als de waarschuwing een duidelijk afgesproken visueel signaal is (bv. een handbeweging) dat het kind kan attenderen op de probleemsituatie
- Indien de impulsiviteit een groot probleem vormt, kan je beginnen door te beperken tot een bepaald moment op de dag of tot specifiek impulsief gedrag.

De vaardigheid aanleren

De instructie is erop gericht om de leerling een alternatieve vaardigheid aan te leren om de eerste reactie te vervangen.

- Help de leerling beloningen uit te stellen door een wachttijd in te stellen bij dingen die ze graag wil doen of hebben
 - Instellen van een time-timer (bv. gaan spelen wanneer de time-timer is afgelopen)
 - Maak de wachttijd geleidelijk langer
 - Eerst/dan-schema's (bv. Eerst doe je je huiswerk, dan mag je gaan spelen)
- Het uitstellen van beloningen en het aanleren van responsinhibitie kun je ook stimuleren door de leerling iets te laten verdienen voor hij of zij wat krijgt
 - Vorderingen zichtbaar maken (bv. via stickerkaart, grafiek)
- Oefen responsinhibitie d.m.v. rollenspelen
 - Impulsbeheersing doet zich vaak voor in een emotioneel geladen situatie of wanneer leerlingen oververmoeid of belast zijn. Oefen deze vaardigheid op voorhand in

Sleutel tot succes

- Als u gebruik maakt van fiches, moet u de leerling laten meebeslissen over de hoeveelheid fiches die het nodig heeft
- Overloop vlak voor het moment waarop het gedrag zich meestal voordoet de regels nog eens
- Laat de leerling zijn prestatie beoordelen, om zo het vermogen tot zelfevaluatie te ontwikkelen