


'Impulsbeheersing'

'Omgaan met ruzies en conflicten'

Inhoudsopgave

Toelichting bij deze handelingssuggestie	2
Aanpak	3
<i>Leerdoelen</i>	<i>3</i>
<i>Pedagogische interventies</i>	<i>4</i>
<i>Randvoorwaarden</i>	<i>4</i>
<i>Suggesties voor aanpak</i>	<i>5</i>
<i>Verwijzing naar spellen/prentenboeken</i>	<i>7</i>
Achtergrondinformatie	9
Bronnen	10

*Door te klikken op een regel in de inhoudsopgave, ga je direct naar de bijbehorende tekst;
Als je in de tekst klikt op een blauw pijltje  ga je terug naar de inhoudsopgave.*



Toelichting bij deze handelingsuggestie

Leerkrachtvragenlijst

Impulsbeheersing

1. Praat niet voor zijn beurt.
2. Denkt na voor het iets onderneemt, heeft controle over eigen gedrag.
3. Eist weinig aandacht op.
4. Houdt zich aan de regels.



Leerlingvragenlijst

Jezelf beheersen

1. Ik wacht op mijn beurt.
2. Ik denk na voor ik iets doe.
3. Ik zorg dat ik geen problemen krijg.
4. Ik laat een ander met rust als hij bezig is
5. Ik houd me aan de regels.

Onder **impulsbeheersing** wordt het volgende verstaan: *Impulsbeheersing is de vaardigheid om in sociaal verband het eigen gedrag te reguleren door het onderdrukken van impulsen.*

Onder **omgaan met ruzies en conflicten** wordt het volgende verstaan: *Omgaan met ruzies en conflicten heeft betrekking op spanning in een relatie of in een groep(je). Als er in een conflict of ruzie antisociaal gedrag wordt getoond, is het belangrijk om dat samen uit te praten, het goed te maken met elkaar en daarna weer op goede voet verder te gaan. Omgaan met competitie is een goede oefening. Omgaan met winnen en verliezen is een onderwerp dat bij ruzies en conflicten hoort.*





Aanpak

Leerdoelen

Bedenk vooraf: *Welk doel/welke doelen wil ik bereiken door te handelen?*

Preventief en curatief

De leerlijn met doelen uit deze handelingsuggestie kun je zowel preventief als curatief gebruiken. Wanneer je er preventief mee aan de slag wilt, kijk je welke doelen passen bij de leeftijd van de leerlingen in je groep. Je werkt gericht aan de doelen met passende activiteiten, net als je bij de cognitieve vakken doet. Daarnaast is het ook goed mogelijk om curatief met de leerlijn aan de slag te gaan wanneer je hebt gemerkt dat (een deel van) je groep uitvalt op het gebied van impulsbeheersing en het omgaan met ruzies en conflicten.

Doel kiezen

Onderstaande leerlijn laat zien welke doelen bij welke ontwikkelingsleeftijd passen. Kies uit deze leerlijn een passend doel waar je met de groep of een individuele leerling aan wilt werken. Kijk daarbij naar wat de groep of leerling al wel beheerst en welk doel dus een passende volgende stap is.

Kijk daarnaast ook in het ZIEN! profiel naar waar de leerling/groep al goed in is. Dit kan gebruikt worden als compenserende factor(en): Welke doelen waar je aan zou kunnen werken, doen het meest een beroep op vaardigheden die een groep/leerling al meer laat zien? Daar kun je vaak het beste starten, omdat de kans op succes het grootst is als een leerling al aspecten beheerst. Voor impulsbeheersing kan dit sociaal initiatief zijn (balans egocontrole) en sociale flexibiliteit (ruimtegevende vaardigheden).

< 4 jr.	4-6 jr.	6-8 jr.	8-10 jr.	10-12jr.
<ul style="list-style-type: none">Is stil bij het uitpraten van een conflict (met steun van de begeleider)	<ul style="list-style-type: none">Luistert naar de ander bij het oplossen van een ruzie	<ul style="list-style-type: none">Past manieren toe om rustig te blijven wanneer hij boos wordt	<ul style="list-style-type: none">Beheerst zich, als dit nodig is, wanneer hij boos is	

Door te klikken op een doel, ga je direct naar de aanpak die daarbij aansluit.

De doelen uit bovenstaande leerlijn kunnen de leerlingen oefenen bij de dagelijkse lesmomenten waarbij overleg nodig is. Om het gedrag verder aan te leren zijn de meer vrije situaties zoals de gymles en het spelen op het schoolplein heel geschikt. In deze situaties ontstaan over het algemeen sneller ruzies en conflicten.

Aanpak

Denk eerst na over de volgende punten en baseer je aanpak op de antwoorden.

- Wil ik klassikaal of individueel aan deze ontwikkeltaak werken?
- Zie je het gedrag al wel in uitnodigende situaties? Oefen dan in niet-uitnodigende situaties. Zie je het gedrag nog vrijwel niet? Oefen dan in eerste instantie zoveel mogelijk in uitnodigende situaties.



- Denk bij je aanpak ook na over verschillen tussen jongens en meisjes. Jongens zijn meer lichamelijk ingesteld en meisjes meer verbaal. Jongens uiten hun emoties meer fysiek (duwen, stoeien). Ze hebben letterlijk en figuurlijk behoefte aan ruimte.



Pedagogische interventies

Bedenk bij bovenstaande doelen: *Wat vraagt dit van mij als leerkracht?*

Impulsbeheersing voor deze groep is laag. Vraag je bij jezelf af wat jouw leerkracht gedrag is. Is jouw gedrag heel ruimtegevend: weet je van jezelf dat je het lastig vindt om duidelijk en consequent te zijn? In dat geval kan het zijn dat de leerlingen de ruimte voelen om impulsief te reageren, wat een negatieve invloed kan hebben op het functioneren van de groep.

Er zijn vijf pedagogische vaardigheden die je als leerkracht kunt inzetten om problemen te voorkomen en aan te pakken. Dit zijn:

- **Leiding geven en grenzen stellen**
 - Monitoring: balanceren tussen ruimte nemen en ruimte geven
 - Positieve betrokkenheid tonen
 - Positieve bekrachtiging geven
- **Leren problemen oplossen**

Voor kinderen met een lage impulsbeheersing kun je werken aan de volgende vaardigheden bij het omgaan met ruzies en conflicten.

Leiding geven en grenzen stellen: Voor leerlingen met een lage impulsbeheersing is het van belang om duidelijke kaders te bieden. Het ontbreken van een duidelijke structuur maakt leerlingen onzeker. Wees als leerkracht duidelijk over de manier waarop je omgaat met conflicten. Praat ze uit met woorden. Impulsen zijn moeilijk te beheersen wanneer je midden in de situatie zit. Dit vraagt van jou als leerkracht dat je een leerling uit de situatie haalt, door bijvoorbeeld een time-out te geven. Wanneer de leerlingen afgekoeld zijn is het makkelijker om een gesprek aan te gaan en een conflict op te lossen.

Leren problemen oplossen: leerlingen die het moeilijk vinden om hun impulsen te beheersen, hebben soms baat bij stappenplannen of hulpmiddelen om hun impulsen te leren beheersen. Denk hierbij aan het tellen tot tien. Wanneer een leerling het gesprek aangaat met een ander over een conflict is het belangrijk dat je als leerkracht duidelijk bent over de manier waarop je met elkaar communiceert. Bijvoorbeeld dat je stil bent en luistert naar elkaar. Hoe ouder de leerlingen worden, hoe meer zij zelf hiervoor de verantwoordelijkheid kunnen dragen.



Randvoorwaarden

Bedenk: *Welke zaken moeten op orde zijn, voordat ik aan een doel kan werken?*

Voordat er een proces plaatst kan vinden, zijn er eisen waaraan voldaan moet worden. Zo zijn welbevinden en betrokkenheid vaak voorwaardelijk voordat aan de ZIEN! dimensies gewerkt kan worden. Hoe staat het hiermee in jouw klas?

Welke zaken moeten bij de leerlingen op orde zijn, waar je niet zonder kunt omdat een nieuwe aanpak anders niet werkt? Denk aan de behoeftenpiramide van Maslow: zijn de lichamelijke



behoeften vervuld, en voelen kinderen zich veilig en zeker in de klas? Pas daarna kan aan de behoefte voor sociaal contact voldaan worden.

Zorg ook dat het klassenmanagement op orde is: kies een klasindeling die past bij de werkvormen die je toepast en die aansluit bij de vaardigheden van de leerlingen. Zorg voor duidelijke regels en hanteer ze consequent. Zorg voor activiteiten die uitdagen/in de zone van naaste ontwikkeling zitten en tegelijk ook haalbaar zijn.



Suggesties voor aanpak

Bedenk bij het kiezen van een suggestie: *Welke aanpak past bij het doel dat ik gekozen heb?*

Bij elke suggestie staat voor welke ontwikkelingsleeftijd de activiteit geschikt is, maar vaak kan het met kleine aanpassingen ook bij oudere/jongere kinderen toegepast worden. De activiteiten zijn vaak klassikaal, maar kunnen individueel gemaakt worden door als leerkracht die ene leerling in de gaten te houden en extra te stimuleren. Denk bij elke activiteit na over wat deze van jou vraagt wat betreft pedagogische interventies.

Is stil bij het uitpraten van een conflict (met steun van de begeleider)(<4 jaar) – beurtverdeling

Praat samen met de leerlingen een conflict uit. Let daarbij goed op de beurtverdeling.

- Om de beurt vertel je wat er gebeurd is;
- Wanneer de één aan het praten is, luistert de ander;
- Maak de beurt visueel door te werken met bijvoorbeeld een beurtendoosje of een praatbeer.

Luistert naar de ander bij het oplossen van een ruzie (4-6 jaar) – verscheidene werkvormen

Naar elkaar luisteren kan erg lastig zijn voor leerlingen. Je moet niet alleen stil zijn, maar ook echt luisteren naar de inhoud van de boodschap. Er zijn verschillende werkvormen waarin je kunt oefenen met luisteren naar elkaar.

Het interview:

Pas deze coöperatieve werkvorm aan, aan de leeftijd van de leerlingen. Laat leerlingen aan elkaar vragen laten stellen over hun werkje, vakantie, familie, het thema waarover je werkt enzovoort. Je kunt deze oefening in de kring doen, maar ook in groepjes van twee of drie.

- Doe eerst zelf voor hoe het werkt!
- Je stelt een vraag;
- De ander beantwoordt de vraag;
- Herhaal in je eigen woorden wat er verteld is.

Ik ga op reis en ik neem mee:



Leuke kringactiviteit om te leren luisteren naar elkaar. Ik ga op reis en ik neem mee...
Noem maar op wat de anderen gezegd hebben en vul het zelf met wat nieuws aan.

Een **variant** hiervan is **doorfluisteren**:

- Bedenk een zin en schrijf hem op;
- Fluister de zin bij een leerling zijn oor;
- De leerling fluistert de zin weer in het oor van zijn buurman net zolang tot je de kring bent rond geweest;
- De laatste leerling zegt de zin hardop.

Bij beide oefeningen is iedereen stil behalve de persoon die aan de beurt is.

Bij het uitpraten van een conflict:

Praat een conflict uit zoals bij het voorgaande doel is uitgewerkt. Geef de leerlingen de opdracht om goed naar elkaar te luisteren.

- Leerling 1 begint met vertellen wat er volgens hem gebeurd is.
- Leerling 2 herhaalt (samengevat en in eigen woorden) wat leerling 1 gezegd heeft.
- Controleer bij leerling 1 of de samenvatting klopt of dat er nog iets veranderd/aangevuld moet worden.
- Hierna draai je de taken om en mag leerling 2 vertellen wat er volgens hem gebeurd is.
- Leerling 1 herhaalt (samengevat en in eigen woorden) wat leerling 2 gezegd heeft.
- Controleer bij leerling 2 of de samenvatting klopt of dat er nog iets veranderd/aangevuld moet worden.

Dit kun je ook met meerdere leerlingen doen.

Ook een **kwartetspel** is een goede manier om te leren hoe je elkaar aanspreekt.

- Je noemt de naam van de persoon van wie je iets wilt.
- Je kijkt de persoon aan.
- Je stelt een duidelijke vraag.
- Je luistert goed naar de vraag.
- Denk na en reageer.

Een andere leuke werkvorm is **de binnenkring en buitenkring**.

- Vorm twee kringen en zorg dat elke leerling van de binnenkring tegenover iemand van de buitenkring staat.
- Stel een vraag, of geef een opdracht waar de kinderen over moeten praten (bijvoorbeeld wat ze in het weekend gedaan hebben).
- De kinderen in de binnenkring beginnen met vertellen, de kinderen uit de buitenkring vertellen wanneer jij een teken geeft.
- Hierna draait iedereen uit de buitenkring één stap door.
- De kinderen uit de buitenkring vertellen de kinderen uit de binnenkring wat ze zonet gehoord hebben van het andere kind. Hierna wisselen de rollen om.

Past manieren toe om rustig te blijven wanneer hij boos wordt (6-8 jaar) – Stop, denk, doe!

Leerlingen die het moeilijk vinden om rustig te blijven als ze boos worden, kunnen steun hebben aan een duidelijke aanpak om rustig te blijven.



- Oefen met de kinderen manieren om rustig te blijven.
 - Bijvoorbeeld: haal diep adem en probeer op deze manier om spanning kwijt te raken, denk na of tel eerst tot 10 voordat je reageert.
- Stop, denk, doe kaart.
 - Stop=kijk en luister
 - Denk=maak een plan en denk hierbij eventueel hardop
 - Doe =voer wat je bedacht hebt uit.Gebruik de kaart als hulpmiddel om de verschillende stappen visueel te maken.
- Time-out: Je zegt rustig, maar duidelijk 'ik vind dit niet leuk' en loopt weg.
- Werk met een emotiethermometer. Dit is een thermometer waarbij de verschillende emoties van het kind duidelijk op staan. Het kind kan zo aangeven hoe het zich voelt. Het is visueel voor het kind. Daarna kun je hem helpen om weer rustig te worden.

Beheerst zich, als dit nodig is, wanneer hij boos is (8-10 jaar) – 5G model

Om je te kunnen beheersen, moet je inzicht hebben in je eigen gedrag en de gevolgen daarvan. Bij het vorige doel zijn suggesties gegeven om rustig te blijven. Wat is het gevolg daarvan?

Een manier om leerlingen hier inzicht in te geven is het werken met een stappenplan dat gebaseerd is op het 5G model (gebeurtenis-gedachte-gevoel-gedrag-gevolg). Er zijn heel veel uitwerkingen van dit model en soortgelijke modellen te vinden op internet.

Wanneer kinderen meer inzicht hebben in hun eigen gedrag, kun je werken aan het volgende:

- Leer kinderen om zelf een time out te creëren, bijvoorbeeld om weg te lopen uit de situatie als er teveel spanning is om het meteen uit te praten.
- Benoem je gevoel. Begin je zin met ik: "ik merk dat ik boos word; ik vind dit niet leuk"
- Kinderen die als ze boos zijn gauw fysiek worden, kun je leren om de emotie bij zichzelf te houden.
 - Als je boos wordt, ga je niet slaan of schoppen. Je stopt je handen in je broekzakken of stamp hard op de grond en zegt: ik baal hiervan.



Verwijzing naar spellen/prentenboeken

Bedenk: *Hoe kan ik materialen inzetten om te werken aan de leerdoelen?*

Het inzetten van spellen/prentenboeken kan een effectieve bijdrage leveren bij het werken aan impulsbeheersing binnen het omgaan met ruzies en conflicten. Hieronder volgen een aantal suggesties. Gebruik dit ter inspiratie en kijk wat er op jouw school aanwezig is.



Prentenboek 'Bino en de walvis' / Marcel van Driel / geschikt voor: onderbouw.

Er komt een walvis aanzwemmen naar Bino en zijn vrienden. Dat vinden ze allemaal reuze interessant natuurlijk, zeker als de walvis ook een prima glijbaan blijkt te zijn. Ze willen dan ook allemaal als eerste op de glijbaan. Dat loopt uit op ruzie en een mooie oplossing.



Dit boek gaat over het uitpraten van een conflict en het luisteren naar elkaar, wat heel goed aansluit op de doelen van impulsbeheersing en het omgaan met ruzies en conflicten. Achterin het boek staan verwerkingsopdrachten.


Ski – 2 personen / uitgeverij: Earth Games / aantal spelers: 2 / geschikt voor: onderbouw.

Met deze ski's kunnen kinderen samen skiën. Ze moeten tegelijk bewegen om vooruit te komen. Dit traint niet alleen coördinatie en balans, maar het werkt ook aan teamspirit en afstemmingen.



In het begin zal het zoeken zijn naar goede afstemming. Dit zal niet meteen goed gaan. Kinderen moeten dan rustig blijven en naar elkaar luisteren om te zorgen dat het afstemmen soepel verloopt en er geen ruzie ontstaat. Dit zal voor kinderen met lage impulsbeheersing lastig zijn. Bereid het spel met hen voor/na en praat erover wat je kunt doen op de momenten dat het niet gaat zoals je wilt.



Er zijn meer spellen en prentenboeken die erg geschikt zijn voor het oefenen van de leerdoelen. Kijk voor een volledig overzicht in ParnasSys onder informatief, onder het kopje 'Sova-methoden/materialen/prentenboeken'. Per spel is aangegeven welke doelgroep het spel voor is bedoeld en aan welke ZIEN! vaardigheden je met het spel kunt werken. 



Achtergrondinformatie

Deze handelingsuggestie gaat om impulsbeheersing binnen het omgaan met ruzies en conflicten.

Hierbij gaat het om het controleren en corrigeren van het eigen gedrag in het verkeer met anderen. Het kind denkt eerst voordat het iets doet en stelt daardoor gedragingen uit. Het gedrag wordt dan door gedachten in banen geleid en er is sprake van zelfregulering. Dit vraagt van het kind de vaardigheid om impulsen en gevoelens te onderdrukken.

Als een kind zijn impulsen kan beheersen, geeft dit de mogelijkheid om ruimte te geven aan de ander, aandacht te delen en binnen de kaders van sociale regels te blijven. Hierdoor kunnen kinderen leren omgaan met ruzies en conflicten.

Bij zwakke impulsbeheersing is er doorgaans sprake van impulsiviteit. Hierbij zijn drie elementen die een rol spelen:

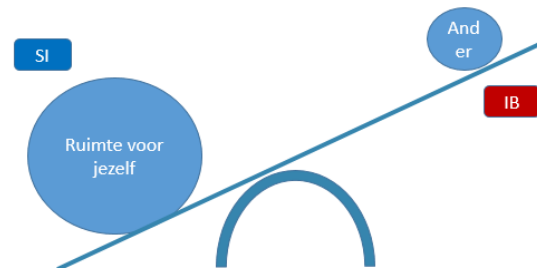
- Het kind doet voordat het nadenkt.
- Het kind vindt het moeilijk om te plannen en te organiseren. Ook het uitstellen van een behoefte, bijvoorbeeld het stellen van een vraag, hoort hierbij.
- Het kind heeft moeite met het zich houden aan de regels van de groep; het stelt zichzelf centraal en heeft daarbij moeite om zich te verplaatsen in de behoefte van de ander.

Het handhaven van een goed evenwicht tussen eigen en andermans belangen verloopt dus niet altijd even vlekkeloos. Soms botsen de doelen en wensen van jezelf met die van de ander. Dat hoeft op zichzelf geen probleem en het is een onderdeel van de ontwikkelingstaak waar kinderen voor staan: het omgaan met ruzies en conflicten.

Relatie met andere ZIEN!-dimensies

- Sociaal initiatief

Een kind dat beneden gemiddeld tot laag scoort op impulsbeheersing en bovengemiddeld tot hoog scoort op sociaal initiatief, laat veel ruimtenemend gedrag zien. We zien hier in principe een kind dat dominant overkomt en beschikt over een flinke portie energie. Ruimte kunnen nemen (sociaal initiatief tonen) is op zichzelf een prima vaardigheid, maar wanneer dit niet in evenwicht is met impulsbeheersing, is dit hinderlijk, in ieder geval voor anderen. In sociaal-emotionele vorming gaat het erom dat we kinderen leren om zichzelf, de ander en het andere recht te doen. Er is dan geen sprake van onder- of overaanpassing.



- Inlevingsvermogen

Als het kind een naast een lage impulsbeheersing een benedengemiddelde, bovengemiddelde of hoge score op inlevingsvermogen heeft, merk je dat het kind best aanspreekbaar op zijn gedrag is, wanneer je als leerkracht een positieve relatie met het kind hebt. Het kind maakt zijn inlevingsvermogen (sociale antenne) echter vaak ondergeschikt aan zijn behoefte aan aandacht of zijn behoefte om actief te kunnen zijn (lage impulsbeheersing).

Voor een leerkracht is het belangrijk om na te gaan of de behoefte op het gebied van inlevingsvermogen of de behoefte op het gebied van impulsbeheersing leidend is voor het kind.





Bronnen

Broer, N.A., Haverhals, B., & Bruin, H.L. de (2012). *Verantwoording pedagogisch expertsysteem ZIEN! Voor het primair onderwijs!* Gouda: Driestar educatief.