


'Impulsbeheersing'

'Een ander helpen'

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>6</i>
Achtergrondinformatie.....	7
Bronnen.....	8

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 **een ander helpen** wordt het volgende verstaan: *Helpen is handelen in het belang van een ander. Iemand helpen kan in verschillende contexten bijvoorbeeld in contact met de leerkracht, een andere volwassene of een medeleerling. Belangrijk is dat je je bewust bent van het belang van jezelf en de ander. Het is nodig dat je je in iedere situatie blijft afvragen of je met helpen echt het belang van de ander en/of jezelf dient.*



Aanpak

Leerdoelen

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

Preventief en curatief

De leerlijn met doelen uit deze handelingssuggestie 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 een ander helpen.

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 jaar	4-6 jaar	6-8 jaar	8-10 jaar	10-12 jaar
		<ul style="list-style-type: none">Helpt niet als je niet kunt weten dat het gewenst is of niet mag		

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

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 helpen van een ander.

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 momenten waarop hulp geboden mag worden en de momenten waarop dit niet mag. Gebruik hierbij een teken, bijvoorbeeld een stoplicht (rood = zelfstandig werken, oranje = elkaar helpen) en/of een vragenblokje (? bij een oranje stoplicht betekent dat je een kind mag helpen). Geef duidelijkheid over de manier waarop je hulp aan andere leerlingen aanbiedt. Je kunt hierbij denken aan het stellen van regels, zoals het niet voorzeggen van antwoorden. Maak ook duidelijke regels over de manier waarop je een ander helpt.

Positieve bekrachtiging: impulsen beheersen kan erg moeilijk zijn voor leerlingen en is een proces dat veel tijd kost om te veranderen. Het vraagt van jou als leerkracht om veel bevestiging te geven over dingen die goed gaan. Reageer meteen en geef directe, specifieke feedback zodat leerlingen weten wat al goed gaat en waar ze nog aan moeten werken. Zorg dat de doelen klein en concreet zijn, zodat jouw feedback ook over kleine veranderingen kan gaan en het voor de leerlingen snel voor succeservaringen kan zorgen.




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.


Helpt niet als je kunt weten dan het niet gewenst is of niet mag (6-8 jaar) -Stoplicht

Zorg voor duidelijke routines in de klas zodat de leerlingen weten wat je van ze verwacht.

Dit geeft rust en veiligheid vooral voor leerlingen die impulsief gedrag laten zien. Een routine kan zijn het werken met het stoplicht. Stoplicht op...

- Rood betekent zelfstandig werken;
- Oranje betekent dat je een ander mag helpen;
- Groen betekent samen werken.

Maak de leerlingen duidelijk dat je elkaar niet mag helpen wanneer het stoplicht op rood staat. Geef duidelijk aan hoe lang het stoplicht op rood staat (bijvoorbeeld 5 of 10 minuten). Het is handig om dan met een timer of klok te werken. Hierdoor maak je de periode van zelfstandig werken visueel. Dit kan klassikaal, maar ook individueel. Start met een korte tijd en breid dit uit wanneer het goed gaat. Hierdoor zorg je ervoor dat leerlingen vanaf het begin af aan de opdracht kunnen volhouden en succeservaringen opdoen. Dit stimuleert hen om het gedrag vaker te laten zien.

Voor sommige leerlingen kan het nodig zijn dat je het afgesproken teken dichterbij brengt, bijvoorbeeld door een gelamineerd rood papier of blokje met rode stip boven op de tafel te zetten als je niet mag helpen. De uitleg kun je ook afdrukken en naast het stoplicht hangen, of een briefje op tafel van individuele leerlingen plakken. 



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 helpen van een ander. Hieronder volgt een suggestie. Gebruik dit ter inspiratie en kijk wat er op jouw school aanwezig is.

Kinderkwaliteitenspel / uitgeverij: CPS uitgeverij / aantal spelers: 1-30 (klassikaal) / geschikt voor: midden- en bovenbouw.



Het doel van dit spel is om kinderen bewust(er) te maken van hun eigen kwaliteiten en op die manier bijdragen aan een positief zelfbeeld. Het spel bestaat uit 60 kaartjes met daarop de basiskwaliteiten. De kaartjes kunnen zowel op individueel niveau als in kleine groepjes of klassikaal gebruikt worden. Uitgangspunt is steeds het woord op een kaartje. Hierbij zijn verschillende werkvormen mogelijk. Let op: jonge kinderen vinden de woorden vaak nog lastig. Zij kijken dan alleen naar het plaatje.

Eén van de werkvormen die je kunt inzetten, is de werkvorm waarbij kinderen een kaartje moeten kiezen voor elkaar en hun keuze toelichten. Dit stimuleert uitwisseling en gesprek over de sterke kanten en talenten van de ander en jezelf. Wanneer een leerling het moeilijk vindt om een kaartje te kiezen, mag hij om hulp vragen. Voor kinderen die moeten leren hun impulsen te beheersen, is het goed om dit duidelijk te bespreken van tevoren, dat ze alleen mogen helpen wanneer dat aangegeven wordt door de andere leerling.



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 'Sovamethoden/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 een ander helpen.

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 aansluiting zoeken en houden bij een groep.

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 te zijn; het is een onderdeel van de ontwikkelingstaak waar kinderen voor staan: het helpen van een ander.

Relatie met andere ZIEN!-dimensies

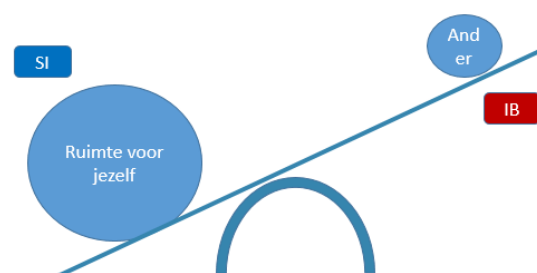
- Sociaal initiatief

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, als je een positieve relatie met het kind heeft. 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.