

Stop! Help jonge kinderen met hun impulscontrole

Je bent net begonnen aan een voorleesverhaal als er een ekster in de zandbak landt. Enkele kleuters roepen en wijzen enthousiast. De aandacht voor het verhaal is verdwenen. Aan het begin van de muzikles deel je de instrumenten uit, drie kinderen beginnen meteen te spelen. Het is tijd voor de fruitpauze. Je wilt het fruitlied inzetten, maar één kind heeft zijn peer al in zijn mond. Voor sommige kinderen is het lastig hun impulsieve reacties te beheersen. Hoe reageer je als leerkracht op deze kinderen en hoe kun je ze helpen? In dit artikel gaan we in op de executieve functie: impulscontrole.

TEKST EN FOTO'S: KARIN BLANKERT EN ANKE VAN BOXMEER



EXECUTIEVE FUNCTIES

In het dagelijks leven is het belangrijk dat je je gedrag kunt sturen. Dit doe je de hele dag. Je gebruikt hiervoor je executieve functies, de regel- en aansturingfuncties van de hersenen. Je gebruikt ze als je plant, als je je aandacht ergens bijhoudt, je impulsen onder controle houdt en als je op tijd ergens moet zijn. Je hebt deze functies ook hard nodig bij het leren op school. Ieder mens heeft zijn eigen combinatie van meer en minder ontwikkelde executieve functies. De functies staan niet op zichzelf, maar hebben invloed op elkaar en werken met elkaar samen. Executieve functies zijn een sterke voorspeller voor schoolsucces, misschien nog wel meer dan de cognitieve bagage die een kind bezit. Zonder goede executieve functies kan een kind zijn intelligentie niet optimaal benutten.

IMPULSCONTROLE

Eén van de executieve functies is impulscontrole of impulsbeheersing. Voor kleuters is het een uitdaging om op hun beurt te wachten, stil te zitten, langere tijd concentratie op te brengen, naar een ander te luisteren, opwellende emoties te reguleren en niet te reageren op alle prikkels van buitenaf.

Er zijn drie vormen van impulsbeheersing:

- 1 de aandacht richten
- 2 afleidende gedachten negeren
- 3 reacties reguleren

Bron: Zet je EF-bril op van Sanne Feryn, uitgeverij die Keure, Brugge

AAN DE SLAG

We geven enkele suggesties voor activiteiten waarbij kinderen de executieve functie 'impulscontrole' ontwikkelen.

1 De aandacht richten

Stoorzenders

Geef de kinderen in tweetallen een groot vel papier. Het ene kind is de tekenaar en het andere de stoorzender. Spreek af wat de tekenaars tekenen, bijvoorbeeld golvende bewegingen op de maat van een instrumentaal muziekstuk. De tekenaars gaan aan de slag. De stoorzenders leiden de tekenaars af. Ze mogen hen niet aanraken, maar ze mogen wel geluiden maken, een mop vertellen of een gekke bek trekken. Lukt het de tekenaars om hun aandacht bij het werk te houden? En lukt het de stoorzenders om hun aandacht te trekken? Na een tijdje wisselen de kinderen van rol. Ze kunnen het papier omdraaien of je geeft de tweetallen een nieuw vel. Bespreek de activiteit na:

- Lukte het je om de aandacht erbij te houden?
- Wat hielp je daarbij?
- Hoe vond je het om stoorzender te zijn?
- Gebeurt er in de klas weleens iets waardoor jij je aandacht er niet bij kunt houden?
- Wat doe je dan of wat zou je dan kunnen doen?

De rechercheur

Kies een kind dat in het midden van de kring gaat staan. De groep mag één minuut naar dit kind kijken en sluit daarna de ogen. Het kind pakt een voorwerp uit het lokaal en verlaat de ruimte. De groep opent de ogen. Vertel dat er zojuist een dief is geweest. Jij bent de rechercheur en wilt weten hoe de verdachte eruitziet. Stel de groep vijf vragen over het uiterlijk van de verdachte, variërend in moeilijkheid. Vraag hierna of de groep ook weet welk voorwerp is meegenomen. ▶



**EXECUTIEVE
FUNCTIES ZIJN
EEN STERKE
VOORSPELLER VOOR
SCHOOLSUCCES**



Voelsprietten

De kinderen sluiten de ogen. Jij noemt iets wat ze moeten voelen. Zij richten hun aandacht op zichzelf door te voelen met hun vingers.

Suggesties:

- Voel iets wat hard is (de neus van een schoen, een rits, een knoop).
- Voel iets wat zacht aanvoelt (een trui, je wang, je oorlel).
- Voel iets wat ruw aanvoelt (een ribbroek, een ketting, een oorbel, de naad van een broek).
- Voel iets wat glad is (de binnenkant van je hand, lakschoenen, je tanden).

Postbezorgers

Zorg voor drie enveloppen. Stop in één ervan een kaart. De kinderen zitten in de kring. Vertel dat je de enveloppen zo dadelijk gaat doorgeven. Laat zien in welke envelop de kaart zit. Aan de kinderen de taak om deze envelop goed in de gaten te houden. Geef de enveloppen links- en rechtsom de kring rond. Geef na verloop van tijd een stopteken en vraag waar de envelop met de kaart is. Breid de activiteit uit. Geef drie kinderen ieder een envelop. In één ervan zit de kaart. De drie kinderen lopen in de kring door elkaar en wisselen de enveloppen uit. Aan de groep de taak om de envelop met de kaart goed met de ogen te volgen en na verloop van tijd de echte postbode (met de kaart) aan te wijzen.

Maak de activiteit moeilijker en laat meer kinderen door elkaar lopen. Drie van hen hebben een envelop, maar nog steeds zit er maar in één envelop een kaart. Ze geven de enveloppen door aan andere kinderen. Een deel van de kinderen houdt in de gaten waar de envelop met de kaart is en vertelt wie de echte postbode is.

2 Afleidende gedachten negeren

Denken

Praat met de kinderen over denken:

- Wat zijn gedachten? / Wat is denken?
- Heeft iedereen gedachten?
- Waar denk je nu aan?
- Hebben grote mensen andere gedachten dan kinderen?
- Gaan je gedachten alle kanten op of staan ze netjes op een rij?
- Wat voor gedachten zou de koning hebben?
- Wat voor gedachten zou een zwerver hebben?
- Wat denkt je huisdier?

TIP

Lees voor of na dit gesprek het filosofische prentenboek *Ik ben Harry Vink* van Alexis Deacon en Viviane Schwarz voor.

Samen op gedachtereis

Nu de kinderen zich bewust zijn van hun gedachten ga je met ze op een gedachtereis. Vraag ze hun aandacht te richten op wat jij vertelt en hun eigen gedachten als wolkjes voorbij te laten drijven.

Suggesties voor een gedachtereis:

Je drijft op een wolkje en kijkt naar beneden. Daar zie je een prachtig kasteel verschijnen dat gemaakt is van snoep. De lolly's hangen aan de muren en de spekJes liggen op het dak. Snel trek je je gouden vleugels aan, je springt van de wolk en landt op de ophaalbrug van het kasteel. De grote poorten van chocolade zijn gesloten. Door een kier zie je de groene poten van een draak...

Je gedachten op een rijtje

Geef de kinderen een meervoudige opdracht die ze uitvoeren in het lokaal. Een voorbeeld: 'Loop op je tenen naar een raam, ga daar zitten op de grond en kruip als een tijger terug naar de kring.' De kinderen voeren de opdracht uit en houden hun aandacht bij wat ze moeten doen.

3 Reacties reguleren

De poppenspeler

Vertel de kinderen wat een poppenspeler is en wijs één kind aan als poppenspeler. De andere kinderen zijn poppen. De poppenspeler loopt langs de poppen en trekt aan een denkbeeldig touwtje boven hun hoofd. 'Als de poppenspeler aan jouw touwtje trekt, maak je een beweging die je blijft herhalen.' De poppenspeler zet steeds meer poppen in beweging, maar hij kan ze ook laten stoppen met een stopteken dat jullie van tevoren samen afspreken. Lukt het de pop om meteen te stoppen met bewegen?

De muziekdoos

Zorg voor een doos met een deksel dat je open kunt klappen. Dit is de muziekdoos. Neem de doos op schoot en geef elk kind een instrument. Vertel dat je op zolder een doos vond. Toen je hem openmaakte, kwam er muziek uit. Zou hij het in de klas doen? Maak de doos rustig open. Hoe reageren de kinderen? Zijn er kinderen die muziek maken? Wat gebeurt er als je de doos weer dichtklapt? Oefen het reageren op het open- en dichtklappen van de muziekdoos een aantal keer en laat hierna een kind de muziekdoos bedienen.

Klaas Vaak

Zet een slaapmuts op of doe een pyjamajasje aan en speel dat je Klaas Vaak bent. De kinderen staan verspreid in de ruimte. Start een rustig muziekstuk. De kinderen dansen op hun plek op de muziek. Klaas Vaak loopt rond en tikt lichaamsdelen van kinderen aan. Deze lichaamsdelen vallen in slaap en bewegen niet meer. Bijvoorbeeld: Je tikt een been aan. Het kind danst verder, maar zijn ene been staat stil. Zo breng je steeds meer lichaamsdelen in slaap. Alle kinderen eindigen slapend op de grond.

TIP

Laat de poppenspeler zelf zijn stopteken bedenken.
Variatie: De poppenspeler staat voor de groep. Als hij het teken geeft om te starten, begint de groep te bewegen en bij het stopteken stopt iedereen.

Karin Blankert is begonnen als logopedist en is nu werkzaam als muziekwerker in de gezondheidszorg. In het onderwijs gaf ze workshops en coachte ze op de werkvloer. Tegenwoordig schrijft ze samen met Anke muziek- en spelsuggesties voor uitgeverijen.
Anke van Boxmeer (jufanke.nl) is specialist jonge kind en leerkracht op basisschool Roald Dahl in Sint-Michielsgestel. Daarnaast werkt ze als educatief auteur voor onder andere Kleuteruniversiteit en uitgeverij Lemniscaat.