

Zelfsturing in de klas

Over aandacht, executieve functies en rust

Diana Smidts



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam
Werkbladen pag. 136-144: Ellen Stouten

© Diana Smidts, 2018

ISBN 978 90 5712 484 6

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

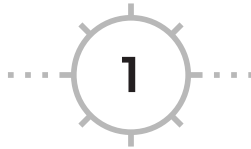
Inhoud

1	Inleiding	13
2	Wat is zelfsturing?	17
	• Effectief je gedrag sturen	17
	• Zelfsturing en leerhouding	21
	• Zelfsturing en zelfontwikkeling	23
	• Zelfsturing en sociaal gedrag	26
	• De wereld verandert	27
	• Vaardigheden voor de toekomst (21e eeuwse vaardigheden)	29
	• Wat willen we onze leerlingen meegeven?	30
3	De rol van de hersenen	33
	• Hersenen en gedrag	33
	• Zelfsturing: samenwerking tussen het filterbrein, het actiebrein en het rustbrein	38
	• De rol van de omgeving: thuis en school	48
4	Zwakke zelfsturing: herkennen en weten wat helpt	51
	• Wat mag je verwachten op welke leeftijd?	51
	• Wanneer spreek je van een zwakke zelfsturing?	54
	• Wat helpt bij een zwakke zelfsturing?	58
	• Tot slot	65

5	Zelfsturing bevorderen in de klas	67
	• Compenseren en stimuleren	67
	• Help het filterbrein door meer ordening en voorspelbaarheid	72
	• Zet het actiebrein in werking en activeer de zelfsturing van je leerlingen	83
	• Houd rekening met het rustbrein en geef kinderen ruimte voor vrije gedachten	93
	• De rol van motivatie	95
	• Positiviteit in de klas	97
6	Individuele ondersteuning	105
	• Individuele variatie	105
	• Van buiten naar binnen	106
	• Aanpak bij een leerling met een zwakke zelfsturing: het 7-stappenplan	107
	• Wat er niet in zit, kun je er ook niet uithalen	118
	• Stoornis of niet?	119
7	Begin bij jezelf	121
	• Waarom is kijken naar jezelf belangrijk?	122
	• Jouw filterbrein	123
	• Jouw actiebrein	127
	• Jouw rustbrein	129
	• De rol van scholing en reflectie	131
	• Bewaak je grenzen	131

8 Tot slot	133
Werkbladen	
<i>Voor kinderen</i>	135
<i>Voor professionals</i>	147
Referenties	153
• Nuttige boeken	153
• Websites	155

Achterin het boek staan werkbladen die ook gratis te downloaden zijn via www.nieuwezijds.nl/downloads



Inleiding

Hoe kan het dat sommige kinderen eraan denken om briefjes van school mee naar huis te nemen, terwijl andere kinderen dat vaak vergeten? En waarom kunnen sommige kinderen blijven doorwerken als er een vrachtwagen voorbijrijdt, terwijl andere kinderen meteen opkijken? Wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen hersenen en gedrag heeft veel nieuwe inzichten opgeleverd ten aanzien van het schools functioneren. Zo is bekend dat de hersenprocessen in het voorste gedeelte van het brein (de executieve functies) een belangrijke rol spelen bij het sturen van gedrag. Er lijkt daarmee een verklaring gevonden te zijn voor gedrag dat we voorheen moeilijk konden duiden, zoals vergeetachtigheid of concentratieproblemen. Het gedrag zelf is natuurlijk niet veranderd: vijftig jaar geleden waren er ook leerlingen die regelmatig hun spullen vergaten of snel waren afgeleid. Alleen wisten we toen nog niet van de hersenprocessen die een rol spelen bij de totstandkoming van dit gedrag.

De laatste tien jaar is het aantal artikelen, berichten en workshops over executieve functies explosief gestegen. Helaas heeft de populariteit van dit onderwerp ook geleid tot diverse misvattingen en verkeerd geïnterpreteerde bevindingen uit hersenonderzoek. Zo zijn er diverse materialen ontwikkeld om executieve functies te 'trainen', maar deze zijn op geen enkele manier wetenschappelijk onderbouwd. Ondanks dat we wel meer inzicht hebben gekregen in de oorzaak van een zwakke zelfsturing, is er nog maar relatief weinig bekend over de aanpak: wat werkt en wat niet?

Het is een logische gedachte om in het geval van een zwakke zelfsturing de executieve functies te versterken, zodat kinderen beter in staat zijn om hun gedrag te sturen. Maar dat is nog niet zo eenvoudig en wel om de volgende redenen:

1. Zwakke executieve functies zijn niet altijd de oorzaak van een zwakke zelfsturing. Een kind dat te weinig slaap krijgt, gepest wordt of in een onrustige thuissituatie leeft kan precies hetzelfde gedrag laten zien als een kind met zwakke executieve functies. Denk aan snel afgeleid zijn, moeite met aanpassen, spullen vergeten enzovoort.
2. Executieve functies zijn niet waarneembaar, gedrag wél. En gedrag is complex. Het komt voort uit de manier waarop verschillende hersengebieden (samen)werken in interactie met de omgeving (thuis, school, sport). Een zwakke zelfsturing kan dus op verschillende manieren tot uiting komen, afhankelijk van de situatie. Zo kan een kind op school moeite hebben met het organiseren van zijn spullen, maar thuis prima in staat zijn om zijn voetbaltas in te pakken.
3. Bij kinderen zijn executieve functies nog volop in ontwikkeling, zeker op de basisschoolleeftijd. Sommige functies ontwikkelen zich later en langzamer dan andere. Met andere woorden: het heeft weinig zin om executieve functies te trainen die nog niet 'online' zijn.
4. Er is een enorme individuele variatie in de ontwikkeling van executieve functies. Wat het ene kind al kan op de leeftijd van zes jaar, kan het andere kind pas op de leeftijd van acht jaar. En wat voor het ene kind werkt, werkt niet of minder goed voor het andere.

Hoe kun je als leerkracht de zelfsturing van je leerlingen bevorderen? Hoe kun je ervoor zorgen dat kinderen hun aandacht kunnen richten op wat belangrijk is? Dat ze weten wat ze nodig

hebben als ze aan het werk gaan? Dat ze zelfstandig een opdracht kunnen uitwerken? In dit boek zal ik uitleggen wat we weten over de relatie tussen hersenen en gedrag bij kinderen. En hoe we deze informatie kunnen relateren aan het bevorderen van zelfsturing in de klas. Ik maak daarbij een duidelijk onderscheid tussen de begrippen zelfsturing en executieve functies. Zelfsturing is het gedrag dat we zien; executieve functies zijn de hersenprocessen die het zelfsturend gedrag mogelijk maken. Maar bij zelfsturing komt meer kijken dan alleen maar executieve functies. Ook emoties, aandacht en rust spelen een cruciale rol bij het effectief sturen van gedrag.

In hoofdstuk 2 ga ik verder in op zelfsturing: wat wordt er precies mee bedoeld en wat is de rol van zelfsturing bij leerhouding, zelfontwikkeling en sociaal gedrag? Ook zal ik in dit hoofdstuk ingaan op de moderne wereld en hoe recente veranderingen hebben geleid tot een groter beroep op zelfsturing. Hoofdstuk 3 gaat over de rol van de hersenen bij zelfsturing. Ik leg uit hoe de hersenen werken en wat de invloed is van de omgeving (thuis, school, sport). Hoofdstuk 4 gaat over een zwakke zelfsturing. Waar moet je op letten als leerkracht en wat moet je weten over de ondersteuning van kinderen met een zwakke zelfsturing? In hoofdstuk 5 geef ik allerlei praktische tips voor het bevorderen van zelfsturing, belicht vanuit verschillende hersensystemen. Hoofdstuk 6 gaat over de individuele ondersteuning van een leerling met een zwakke zelfsturing. Wat kun je doen als leerkracht? Daartoe introduceer ik een 7-stappenplan. Hoofdstuk 7 ten slotte zal gaan over de leerkracht zelf. Hoe stuur je als leerkracht je eigen gedrag? En welke invloed heeft dat op het gedrag van je leerlingen?

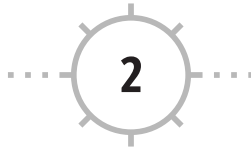
Ik heb dit boek in de ik-vorm geschreven. Daar heb ik bewust voor gekozen, omdat het minder afstand creëert en dit boek mijn persoonlijke visie betreft, op basis van de inzichten en ervaringen, én ruim twintig jaar passie voor het onderwerp.

Ten slotte: uiteraard gaat dit boek over jongens én meisjes. Maar om niet in hij/zij te vervallen, heb ik gekozen voor de hij-vorm. Dus: overal waar 'hij' staat, kan ook 'zij' gelezen worden. Hetzelfde geldt voor leerkrachten en andere onderwijsprofessionals (intern begeleiders, zorgcoördinatoren, remedial teachers enzovoort). Overal waar 'leerkracht' staat, kan dus ook 'onderwijsprofessional' gelezen worden.

→ TIP

Ben je op zoek naar informatiefolders of brochures over zelfsturing in de klas? Bijvoorbeeld voor een ouderavond of intervisiebijeenkomst? Kijk dan op de website van ons trainingsbureau: www.kinderpsy-educatie.nl.

KinderPsy Educatie biedt diverse trainingen op het gebied van zelfsturing in de klas. Ook intervisiebegeleiding en individuele ondersteuning op het gebied van zelfreflectie valt onder het aanbod. Zie www.kinderpsy-educatie.nl voor meer informatie. Voor concrete tips, gratis downloads en nieuwsberichten kun je ook de Facebookpagina volgen of liken: @kinderpsyeducatie of @kinderpsyhilversum.



Wat is zelfsturing?

Dit hoofdstuk gaat over zelfsturing bij kinderen, met een focus op gedrag in de klas. Ik ga in op de verschillende gebieden waar bij zelfsturing een rol speelt, namelijk leerhouding, zelfontwikkeling en sociaal gedrag. Daarbij zal ik ook voorbeelden geven van zelfsturing bij volwassenen, zodat het onderwerp nóg meer gaat leven. Aan het eind van dit hoofdstuk ga ik in op de rol van zelfsturing in onze veranderende wereld. Zelfsturing lijkt steeds belangrijker te worden. De veelheid aan informatie neemt toe en er wordt in toenemende mate een beroep gedaan op de vaardigheid om keuzes te maken. Hoe kunnen we onze leerlingen voorbereiden op de toekomst? Welke vaardigheden willen we ze meegeven voor later?

Effectief je gedrag sturen

Zelfsturing is het vermogen om effectief je gedrag te sturen, zodat je het beste uit jezelf en je interactie met anderen kunt halen. Als je in staat bent om je gedrag in goede banen te leiden, draagt dat bij aan een gevoel van grip op je leven. Het ervaren van grip is belangrijk, omdat het mogelijkheden biedt om je koers te bepalen en keuzes te maken. Hoe belangrijk grip is, merken we als het er (even) niet is. Bijvoorbeeld als er onverwachte dingen gebeuren of als we tegen een probleem aanlopen. Denk aan het missen van een trein of erachter komen dat tijdens het koken de olijfolie op is. Dan zijn we even uit balans. We ervaren een

ongemakkelijk gevoel, een innerlijke spanning tussen een verwachting en dat wat er daadwerkelijk gebeurt. De mate waarin we dit ongemakkelijke gevoel ervaren is overigens voor iedereen anders. Van nature zijn we geneigd om deze spanning op te heffen, om weer in balans te komen. Dat doen we door een oplossing te zoeken en ons gedrag zodanig te sturen dat het ongemakkelijke gevoel verdwijnt en we weer grip ervaren. Eigenlijk bestaat het hele leven uit gebeurtenissen die anders gaan dan we in ons hoofd hebben. Een effectieve zelfsturing zorgt ervoor dat je in staat bent om effectief met de stroom aan gebeurtenissen in je leven om te gaan. Anders gezegd: een adequate zelfsturing is noodzakelijk voor geluk en succes. Ook voor kinderen geldt dat wanneer je in staat bent om jezelf adequaat te sturen, dit voor een gevoel van grip zorgt. Hierdoor kun je je beter op een doel richten, waardoor je gedrag effectiever wordt. Ik zal dit toelichten met een voorbeeld uit de lespraktijk.

VOORBEELD

Een leerkracht uit groep 5 vraagt haar klas om in tweetallen een leuke manier te bedenken om volgende week de vader van een klasgenootje te bedanken. Die vader werkt bij de politie en komt in de klas vertellen over zijn ervaringen als agent. De bedoeling is dat ieder tweetal met een idee komt over wat de klas voor deze vader zou kunnen maken of doen binnen het thema politie.

Sterke zelfsturing: Thomas (9 jaar)

Thomas en zijn buurman overleggen met elkaar wat ze kunnen gaan maken. Daarbij vertellen ze elkaar over hun eigen ideeën en bedenken ze samen een plan van aanpak.