



# Zelfregulatie (EF) en gedrag

Moeilijk verstaanbaar gedrag in perspectief.



1



**Antwoord  
op:**




---

Hoe werkt het in het  
brein?

---

Wat mag ik verwachten?

---

Wat betekent gedrag van  
leerlingen?

---

Hoe kan ik er op inspelen?

---

5 meegevers en 3 A's

2

# X Zelf-lijstje

## Zelfregulatie

- ↓
- Zelfevaluatie
  - Zelfsturing
  - Zelfbeheersing
  - Zelfinzicht
  - Zelfreflectie
  - Zelfregulerend leren
  - Zelfmanagement (zelfmonitoring, zelfbeoordeling, zelfinstructie, zelfbekrachtiging)

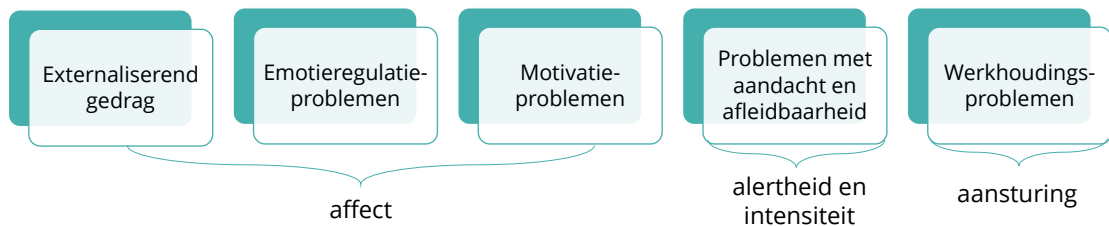
Alles heeft te maken met zelfregulatie!

En bestaat uit executieve vaardigheden



3

# X Welk gedrag baart ons zorgen?



4

## De rollen van de leraar

Pedagoog

Didacticus

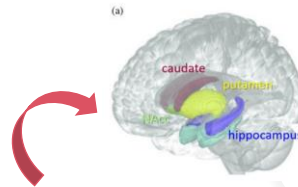
Socioloog

Ontwikkelings-  
psycholoog

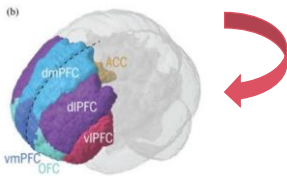


5

## Meegever 1!

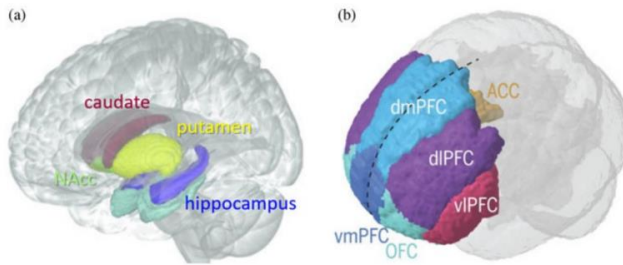


**Emotionele gebieden in het brein rijpen vroeger dan gebieden die betrokken zijn bij zelfregulatie en aansturing.**



6

# Kijken vanuit neuropsychologisch perspectief



**Figure 1.** (a) Subcortical and (b) cortical neural structures implicated in emotion generation and emotion regulation. Panel a shows the nucleus accumbens (NAcc), part of the ventral striatum; the caudate nucleus and putamen, parts of the dorsal striatum; and the hippocampus, part of the septo-hippocampal system. The amygdala (not pictured) is a small neural structure positioned at the anterior (forward) face of the hippocampus. Adapted with permission from Krishnan, Watkins, and Bishop (2016). Panel b shows functional subdivisions of the prefrontal cortex, including the anterior cingulate cortex (ACC), the dorsomedial prefrontal cortex (PFC), the dorsolateral PFC, the ventrolateral PFC, the ventromedial PFC, and the orbitofrontal cortex (OFC). Adapted with permission from Carlén (2017).



7

**Niet gek dat kinderen daar moeite mee hebben.**

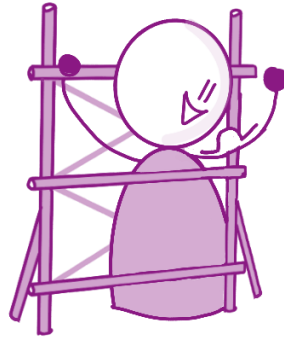


8

## Meegever 2!

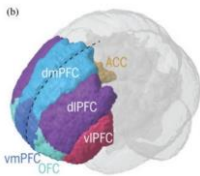
# Leerlingen zijn werk in uitvoering.

(naar Jelle Jolles)



9

## Aansturen Regelen Handen en voeten geven Reguleren



10

**Wat zijn executieve functies?**



responsinhibitie  
werkgeheugen  
taakinitiatie  
volgehouden aandacht  
emotieregulatie

organisatie  
cognitieve flexibiliteit  
tijdmanagement  
doelgericht doorzettingsvermogen  
metacognitie

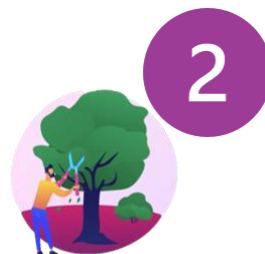
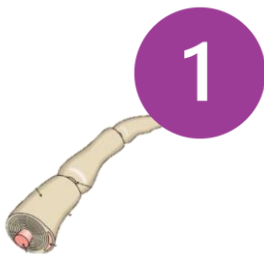
planning



11

### Meegever 3!

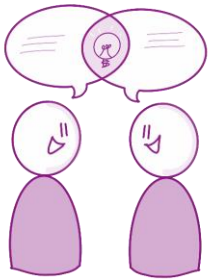
## Ervaringen opdoen en fouten maken moet!



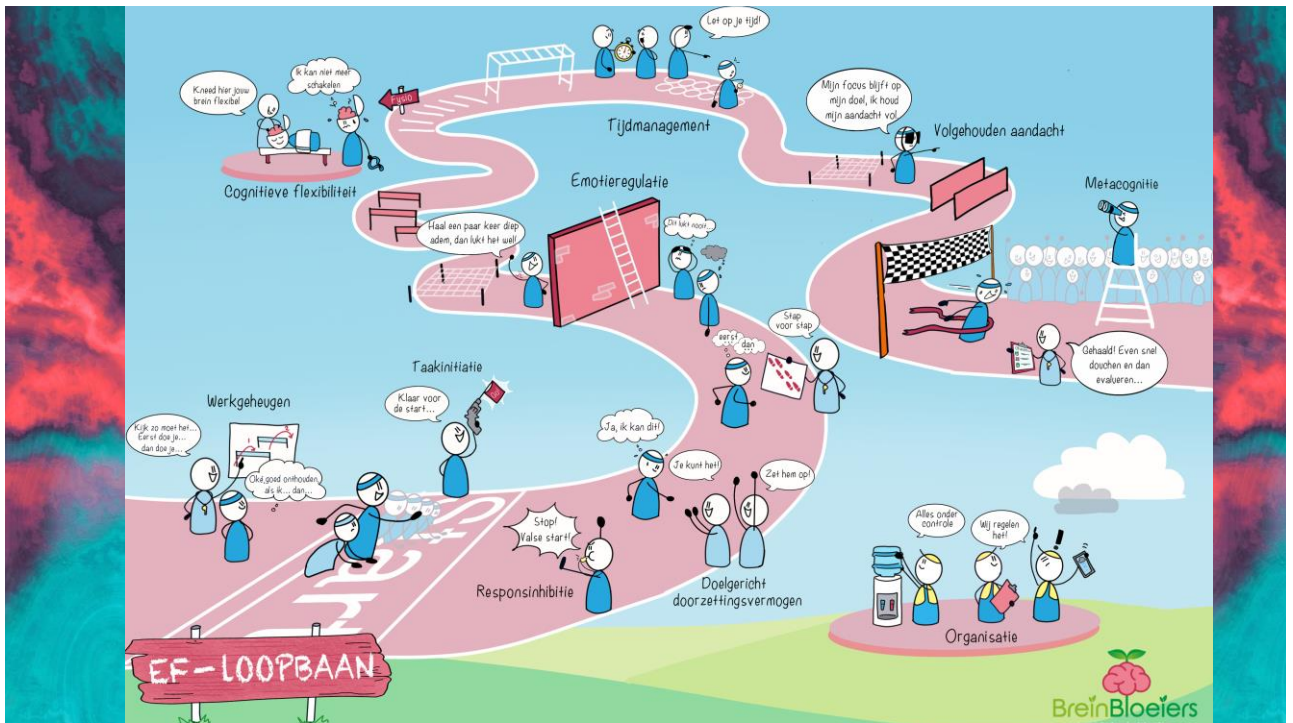
12

# Meegever 4!

## Gebruik zelfregulerende / EF taal



13



14

**Ik zie heel veel emotie bij jou. Ren\* je even kalm, zodat je weer wat meer controle krijgt over je emoties.**

15

**Je vindt deze taak saai, ik zie dat je daarom moeite hebt met doorzetten en volhouden. Hoe kun je 'm uitdagender maken voor jezelf?**

16



# Als je moeite hebt om je in te houden. Wat kun je dan doen om jezelf te helpen?

17



18

## Meegever 5!

### Omarm je rollen en petten

Pedagoog

Didacticus

Socioloog

Ontwikkelings-  
psycholoog



Coach



Regelaar



Langspeelplaat



Politieagent



Zenmaster

19

**Moeilijk verstaanbaar gedrag  
vraagt om sensitief en responsief  
handelen.**

20



## Hoe doe je dat?

# 3 A's

A → Accepteren

A → Activeren

A → Aanleren

21

## Accepteren



Geduld



Tender  
Love  
Care



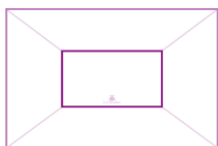
Vertrouwen



Doen wat  
nodig is

22

# Activeren



Activerende  
werkvormen



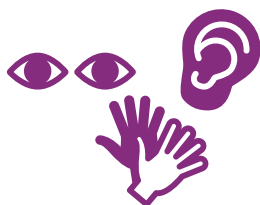
Doelgericht werken



Bewegen

23

# Aanleren



Alle inputkanalen



Balans ondersteunen  
en versterken

24



## Affect- interventies



Maak  
vertrouwd  
met  
regulatoren.



Spreek uit en  
reflecteer  
met elkaar.



Begin de dag  
met een  
incheck.



Gedragsdoel  
van de  
dag/week  
gekoppeld  
aan EF.



(Leren)  
toepassen  
van  
zelfspraak.



Model  
coping-  
strategieën

25



**Regulatoren: time-outs/ins,  
wandelen,  
boosheidthermometer  
Doe de schildpad en praten  
over gevoelens.**



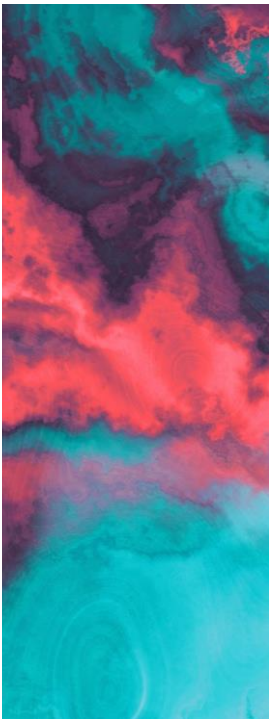
26



# Als iets tegenzit, kan ik mezelf helpen me weer goed te voelen.

(emotieregulatie)

27



## Interventies voor alertheid en intensiteit



Ben ik aan het werk-bel



Ademhaling/ mindfulness



Focus-oefeningen.



Beperkt prikkels en visuele afleiding



Inzet van hulpmiddelen

28



## Interventies voor aansturing.



Vraag om  
herhaling.



Tijds-  
monitoring.



Wat doe je  
eerst?-vraag.



Overzicht  
aan leren  
brengen.

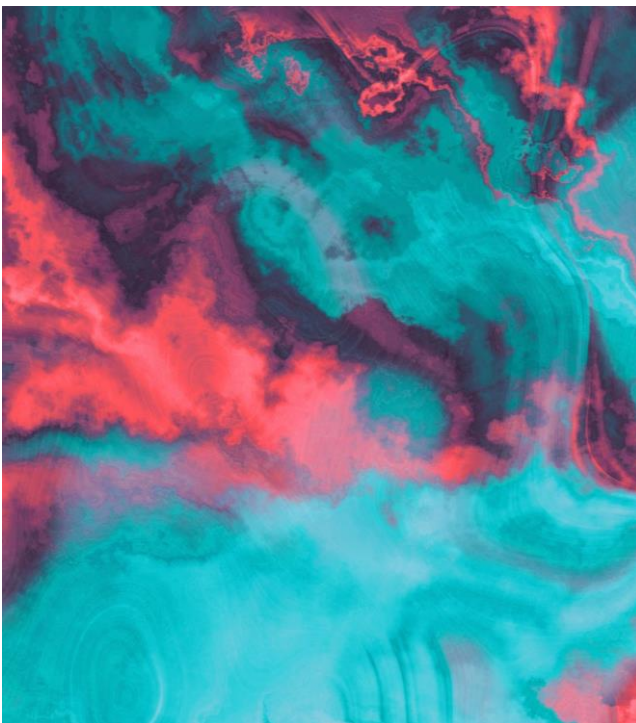


Plan (leren)  
maken.



Modeling.

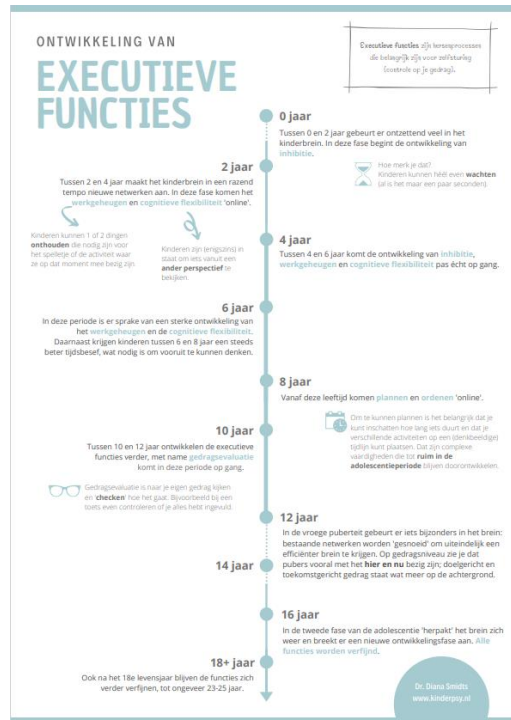
29



## Vragen

Stel je vraag!

30



Te downloaden op  
[www.kinderpsy.nl](http://www.kinderpsy.nl)

31

# Ik kan mijn vraag voor langere tijd uitstellen.

(responsinhibitie)

Meer doelen vind je in Stimuleer de executieve functies van je leerlingen – Esther Monfils, 2024  
Uitgegeven bij Instondo: [Product - Stimuleer de executieve functies van je leerlingen - Instondo B.V.](#)  
([instondoboeken.nl](http://instondoboeken.nl))

32



# **Ik kan omgaan met veranderingen.**

(cognitieve flexibiliteit en emotieregulatie)

33

# **Ik kan mezelf rustig krijgen.**

(emotieregulatie)

34

**Ik kan me inleven in  
de gevoelens van de  
ander.**

(emotieregulatie en cognitieve flexibiliteit)

35

**Ik weet wat ik tegen  
mezelf kan zeggen  
als iets niet lukt.**

(doelgericht doorzettingsvermogen)

36

# Leessuggesties



Reviews van de meeste boeken vind je op:

[www.breinbloeijs.nl/boekentips/](http://www.breinbloeijs.nl/boekentips/)



37

# Materiaal-suggesties



38