



# ZELFMANAGEMENT



Het is belangrijk dat kinderen hun **eigen gedrag kunnen sturen**. Vaardigheden zoals geconcentreerd werken, plannen van en reflecteren op het eigen werk zijn van belang. Ook vaardigheden uit andere leergebieden zoals het leren keuzes maken, problemen oplossen en samenwerken met anderen stimuleren de mate van zelfsturing. Kinderen leren onder meer om te gaan met **gevoelens**. Zij leren dat ze tijd moeten nemen om na te denken over wat er aan de hand is als een situatie lastig is en hoe zij **impulsen kunnen herkennen, beheersen** en irrelevante impulsen kunnen **onderdrukken**. Kinderen die in staat zijn hun impulsen onder controle te houden, zijn in staat om beter te leren en zich sociaal beter te redden. Gebrek aan zelfsturing kan leiden tot een laag zelfbeeld, angst, koppigheid en besluiteloosheid.

Bij 'zelfmanagement' zijn er **2 subthema's**:

1. Gevoelens hanteren & impulscontrole
2. Doelgericht gedrag



## ZELFMANAGEMENT

Het is belangrijk dat je leert om je **eigen gedrag te sturen**, omdat je dan beter kunt kiezen wat je doet en rustig kunt blijven als iets moeilijk is.

Als je jezelf goed kunt sturen, kun je fijner samenwerken, beter leren en trots zijn op wat je bereikt.

Je leert...

- Om met mijn **gevoelens** om te gaan en mijn **impulsen** te beheersen
- **Plannen te maken** om zo het gewenste resultaat te behalen



## GEVOELENS HANTEREN EN IMPULSCONTROLE

- Ik kan eigen basale gevoelens uitleggen aan anderen.
- Ik reguleer mijn gevoelens op basaal niveau en zet ze om naar een constructieve reactie.
- Ik reageer passend op verbale en non-verbale gevoelens van anderen.
- Ik snap de relatie tussen een gebeurtenis, het gevoel en het gedrag van mijzelf.
- Ik hanteer gedragsmatige strategieën om om te gaan met stress (weggaan of hulp vragen).
- Ik ga in simpele gevallen om met een (onverwachte) situatie door eerst na te denken en dan te doen.



## DOELGERICHT GEDRAG

- Ik concentreer mij in simpele omstandigheden voor een korte tijd op het uitvoeren van een spel of taak.
- Ik pas waar mogelijk simpele strategieën toe om afleiding te beperken (zoals een ander plekje zoeken).
- Ik vraag hulp aan anderen en help anderen om geconcentreerd een spel of taak uit te voeren.

## GEVOELENS HANTEREN EN IMPULSCONTROLE

- Ik leg mijn gevoelens uit aan anderen.
- Ik reguleer mijn gevoelens en zet ze om naar een constructieve reactie gericht op sociale (vrienden blijven) en instrumentale doelen (speelgoed krijgen).
- Ik reageer passend op verbale en non-verbale gevoelens van anderen.
- Ik snap de relatie tussen een gebeurtenis, het gevoel en het gedrag van mijzelf en een ander.
- Ik hanteer naast gedragsmatige strategieën om om te gaan met stress, ook cognitieve strategieën (afleiding, situatie bekijken)
- Ik ga met een (onverwachte) situatie om door eerst na te denken en dan te doen en overzie in welke situaties dit nog niet lukt.
- Ik kan mijzelf beheersen in een lastige situatie.



## DOELGERICHT GEDRAG

- Ik concentreer mij voor een langere tijd op het uitvoeren van een spel of taak.
- Ik pas waar mogelijk strategieën toe om afleiding te beperken (zoals vragen of een ander gedrag wil stoppen).
- Ik vraag hulp aan anderen en helpt anderen om geconcentreerd een spel of taak uit te voeren.
- Ik pas mijn eigen gedrag in sociale situaties aan, gericht op mijn doel of het doel van de groep.
- Ik maak een eenvoudig plan voor de uitvoering van een taak en voer dit plan uit, stel bij waar nodig, maak het plan af en evalueer het.

## GEVOELEN HANTEREN EN IMPULSCONTROLE



- Ik leg eigen, soms complexe, gevoelens uit aan anderen.
- Ik reguleer complexe gevoelens en zet ze om naar een constructieve reactie gericht op korte- en lange termijndoelen.
- Ik reageer passend op verbale en non-verbale gevoelens van anderen, ook als deze complex zijn.
- Ik snap de relatie tussen een gebeurtenis, het gevoel en het gedrag van mijzelf en een ander.
- Ik hanteer zowel gedragsmatige als cognitieve strategieën om om te gaan met stress (gebruik van GGGG).
- Ik houd rekening met anderen bij het maken van keuzes.
- Ik heb inzicht in hoe emoties van mijzelf of anderen invloed hebben op mijn keuze.
- Ik ga met een (onverwachte) complexe situatie om door eerst na te denken en dan te doen en ik overzie in welke situaties dit nog niet lukt.
- Ik kan mijzelf in een lastige situatie beheersen.

## DOELGERICHT GEDRAG

- Ik concentreer mij op het uitvoeren van een spel of taak.
- Ik pas strategieën toe om afleiding te beperken.
- Ik vraag hulp aan anderen en helpt anderen om geconcentreerd een spel of taak uit te voeren.
- Ik pas het eigen gedrag in sociale situaties aan, gericht op mijn doel of het doel van de groep.
- Ik maak een eenvoudig plan voor de uitvoering van een taak en voer dit plan uit, stel bij waar nodig, maak het plan af en evalueer het.
- Ik houd bij het plannen rekening met korte- en lange termijndoelen van mijzelf of van de groep.