

+ Die 5 komponente van selfregulering werk as 'n span saam

- **Gedrag** beïnvloed energievlakke.
- **Emosies** beïnvloed aandag.
- **Aandag** beïnvloed gedrag.
- **Gedagtes** beïnvloed emosies.
- **Energievlakke** beïnvloed alles.

Wanneer een komponent agter raak, ervaar die kind dikwels uitdagings in ander komponente. Daarom is dit waardevol om selfregulering te verstaan as 'n **omvattende stelsel** van **innerlike prosesse** wat mekaar ondersteun.

+ Verbetering in enige komponent het 'n uitkrangeffek

Dit is waar dat 'n swakheid in een komponent 'n uitkrangeffek kan hê omdat die komponente so nou verweef is. Maar hierdie interafhanklikheid beteken gelukkig ook dat **vordering in een komponent** dikwels aanleiding gee tot merkbare verbetering in een of meer van die ander komponente.

+ Selfregulering ontwikkel soos fiksheid: stadig, laag vir laag

Dink aan atlete wat elke dag 'n bietjie meer doen omdat hulle weet dat spiere en stamina met oefening sterker word.

+ Ons kyk vandag na die 10 beste wenke

Ons lys die algemene, fundamentele aanpassings wat ouers en onderwysers kan maak om die ontwikkeling van selfregulering te ondersteun.

Hierdie wenke is universeel waardevol omdat:

1. Elkeen van hulle ondersteun **al vyf** die komponente, en
2. Hulle is voordelig vir **alle kinders**: dié wat tipies ontwikkel, sowel as kinders wat in een of meer komponente stadiger vorder.

10 Fundamentele Maniere om Selfregulering te Ondersteun



Geskryf namens die AON deur Lizette van Huyssteen
van die Practica Program

Wenke

1. Begin by jouself

Modelleer die vaardighede wat jy wil sien. Kinders leer uit alles wat hulle **sien en ervaar**. Hulle leer in die eerste plek uit ons voorbeeld hoe om **aandag, emosies, energievlakke, gedrag en gedagtes** te bestuur. Soos die Engelse gesegde lui: "Children learn more from what they catch than from what they're taught."



* 'n Studie van 558 moeders en hul 9- tot 11-jarige kinders dui daarop dat kinders hul sleutelvolwassenes se spanningsvlakke aanvoel en dat hul eie kortisolvlakke daarby kan aanpas. Die studie bevind verder dat verhoogde spanning oor die algemeen verband hou met 'n negatiewe uitwerking op kinders se gedrag, asook hul sosiale en kognitiewe ontwikkeling.¹

Dit beteken nie dat daar 'n sukkelende ouer agter elke sukkelende kind is nie. Dit beteken wel dat daar goeie rede is vir ons as ouers om na onself – en ons eie spanning en geestesgesondheid – om te sien, sonder om skuldig te voel.

1. Pan, B., Gong, Y., Wang, Y., Miao, J., Zhao, C., & Li, Y. (2025). The impact of maternal parenting stress on early childhood development: The mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience. *BMC Psychology*, 13, 277. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6>

2. Vertraag jou pas

Begroot ekstra tyd vir alledaagse aktiwiteite en maak planne om jou lewe te vereenvoudig, sodat jy die reserwes kan hê wat nodig is om aanpasbaar te wees wanneer iets onverwags gebeur, of wanneer 'n kind ekstra aandag nodig het. Só belê jy in jou eie selfregulering en vergroot jy die kans dat jy 'n goeie voorbeeld sal stel en 'n gunstige emosionele klimaat sal kan skep.

**Onthou dat dit onmoontlik is om perfek te wees en altyd volkome in beheer te bly.*

3. Fokus op roetines

'n Eenvoudige, konsekwente roetine skep voorspelbaarheid – en voorspelbaarheid ondersteun elke komponent van selfregulering. Gebruik roetine in jou klaskamer of huis doelbewus om kinders te help om hul aandag, emosies, energievlakke, gedrag en gedagtes te bestuur.

4. Beplan besprekings

Maak tyd om gereeld in allerlei alledaagse situasies met kinders oor hul innerlike prosesse en ervarings te gesels, sodat dit vir hulle 'n tweede natuur word om aan hul eie selfbestuur te dink.

Hier is 'n opsomming van die sleutelvrae vir elkeen van die 5 komponente van selfregulering:

Aandagbestuur: Waarop **fokus** ek (en het ek afgelei geraak)?

Emosiebestuur: Hoe **voel** ek (en wat doen ek met daardie gevoel)?

Energiebestuur: Hoeveel **energie** het ek (en pas dit by die situasie)?

Gedragbestuur: Wat **doen** ek (en pas dit by wat hier aan die gang is)?

Gedagtebestuur: Wat **dink** ek (en wat beplan ek)?

5. Aktiveer die logiese brein

Die boonste, logiese breinareas bestuur selfregulering terwyl die laer dele emosies waarneem.

Maar, aangesien die brein van onder (agter) na bo (voor) bedraad word, is die emosionele dele aanvanklik beter bedraad.

Gevolglik sukkel kinders om te selfreguleer terwyl hulle oorweldigende emosies beleef.

Dit help baie om hierdie werklikheid te aanvaar, en te doen wat jy kan om die **logiese brein te aktiveer** en die **emosionele brein te kalmeer**.

Kinders beleef allerlei frustrasies en teleurstellings in die verloop van 'n normale dag. Dit kan tot groot emosies lei waarteen ons hulle nie altyd kan beskerm nie. Moet dus nie skuldig voel wanneer jou kind(ers) nie altyd rustig, kalm en gelukkig is nie. Kinders het **geleenthede nodig om te oefen om te selfreguleer. Ons ontnem hulle van leergeleenthede wanneer ons hulle voortdurend probeer afskerm met skerms, konstante afleiding, of deur uitdagende situasies te vermy.*

6. Prioritiseer geborgenheid

Kinders word makliker deur emosie oorweldig wanneer hulle **reggehelp word, aangesê word om van koers te verander, of teleurstellende nuus** hoor. Hierdie situasies skep van nature vir kinders geleenthede om te oefen om te selfreguleer.

Hou in gedagte dat 'n kind makliker selfreguleer wanneer 'n volwassene **veiligheid, warmte en menslike deernis** uitstraal terwyl 'n moeilike boodskap oorgedra word.

Die Engelse gesegde is: "Connection before correction". Ons kan dit in Afrikaans vertaal as: "Koester voor jy krap".

7. Breek take op in kleiner stappe

Dit verg baie breinkrag om 'n opdrag met verskeie stappe uit te voer. In die literatuur verwys kundiges na die verstandelike eise wat 'n taak aan 'n mens stel as die **kognitiewe lading**.

Uitgebreide take het 'n hoë kognitiewe lading omdat kinders heelwat werksgeheue en selfspraak moet leer gebruik om die onderskeie stappe te onthou en te volg.

Pas dus aanvanklik aan by elke kind se ontwikkelingsvlak (ten spyte van ouderdom) en breek take eerder op in kleiner dele as dit nodig is. Dit kan in baie gevalle beteken dat jy die instruksies **een vir een** gee, en die opdragte **geleidelik uitbou** namate die kind vorder.

8. Gee volledig terugvoer

Ons prys kinders dikwels vir die eindproduk, soos die kunswerk, die opgeruimde kamer en die voltooide taak.

Maar elke sukses is ook 'n geleentheid om die **proses** uit te lig: die keuses wat hulle gemaak het, die probleemoplossing wat plaasgevind het, en die uitdagings wat hulle oorkom het.

Dit bemagtig kinders en maak hulle bewus van hul eie denke, gedrag, keuses, suksesse en uitdagings.

9. Speel speletjies met reëls

Speletjies met reëls help kinders om te wag, te fokus, reëls te onthou en teleurstelling te hanteer. Al 5 komponente van selfregulering word geoefen.

Eenvoudige speletjies begin al in die babajare, soos peek-a-boo en rympies met bewegings. Baie ander speletjies, soos balspeletjies, hindernisbane, kaartspeletjies en bordspeletjies bou hierdie vaardighede daarna, laag vir laag.

Tipiese kinders is na die vierde verjaarsdag gereed om reëls te bespreek, toe te pas deur as leier op te tree, en selfs aan te pas.

10. Maak tyd vir fantasiespel

Fantasiespel bou selfregulering omdat dit vir kinders ruimte skep om emosies te verwerk, probleme te herleef en oplossings te oefen. Dit gebeur van self soos wat hulle rolle onderhandel, planne maak, idees aanpas en saamwerk.

Kinders blom wanneer sleutelvolwassenes hul fantasiespel met belangstelling dop hou en soms selfs op uitnodiging saamspeel – sonder om te voorskrytelik te wees. Handpoppe en opgestopte diere wat kamma praat is hier wonderlike werktuie in ouers en onderwyseresse se hande, omdat jong kinders van nature geneig is tot 'magiese denke' en hulle dus deels glo dat die karakters werklik is.

Kundiges sê die kombinasie van **struktuur + verbeelding + sosiale interaksie versterk die impak van fantasiespel op selfregulering.*

Groete en beste wense tot volgende keer!

Kontak gerus vir Wilna van Rooyen via Wilna@aonetwerk.co.za vir meer inligting.

'n Ekstra Nota oor Sensoriese Behoeftes

Alle kinders het nie sensoriese uitdagings nie, maar **alle ouers en onderwysers behoort daarvan bewus te wees**, omdat baie kinders stilweg hiermee sukkel sonder dat dit onmiddellik raakgesien word.

Sensoriese prosessering vorm die fondasie waarop emosionele, aandag- en gedragsregulering rus

Wanneer 'n kind se brein sukkel om inligting te **filter** wat vanaf hul sintuie ontvang word, of probleme ondervind om sensoriese inligting te **organiseer** of te **interpreteer**, raak selfregulering vanselfsprekend moeiliker.

Kinders wat sensories oor- of ondergestimuleer is, kan baat vind by eenvoudige, speelse aktiwiteite wat die senuweestelsel help om te "herstel" en te kalmeer.

Dit sluit aktiwiteite in soos:

- swaai, rol, klim en spring
- stoot- en trek-aktiwiteite
- water- en sandspel
- diepdruk-aktiwiteite soos 'n swaar kombors of stywe drukkie op die bene, arms en kop
- speel met klei, rys, pasta of ander teksture

Hierdie aktiwiteite help die brein om **proprioëpsie, balans** en **inligting van die tassintuig** beter te integreer.

Dit help op 'n praktiese manier om 'n kind wat gedisreguleer is te ondersteun, omdat dit 'n bydrae kan maak om die senuweestelsel te kalmeer. (Die mate waartoe die kind gedisreguleer is, en die impak van 'n spesifieke tegniek op daardie besondere kind, speel natuurlik 'n rol in die effek wat waargeneem word.)

Kortliks: Sensoriese regulering is nie vir elke kind 'n uitdaging nie, maar dit is belangrik dat elke volwassene wat kinders ondersteun, kennis dra van die uitdagings wat kinders beleef wat wél daarmee sukkel. Dit help baie wanneer ouers en onderwysers weet hoe om die tekens van sensoriese oor- of onderstimulasie raak te sien, en hoe om dit te help verlig.