

Die 5 Komponente van Selfregulering



Besoek ons webwerf: www.aonetwerk.co.za.

+ Selfregulering is een van die belangrikste vaardighede wat jong kinders ontwikkel.

Dis hoe kinders leer om hul innerlike wêreld by die eise van verskillende situasies aan te pas. Wanneer hierdie vaardighede sterk ontwikkel kan kinders makliker leer, beter saamwerk, en meer onafhanklik funksioneer.

+ Wat is selfregulering?

Volgens die *operational definition of self-control* verwys selfregulering na **die innerlike prosesse** wat 'n mens help om jou **emosies, energievlakke, gedrag, gedagtes** en **aandag** doelbewus te bestuur om gewenste gevolge te bereik en ongewenste gevolge te vermy.

+ Selfregulering het dus 5 komponente.

Hierdie vyf komponente vorm die ruggraat van kinders se ontwikkelende vermoë om hulself te bestuur sodat hulle gelukkig en suksesvol kan wees.

+ 'n Geheelbeeld help ons om selfregulering effektief te ondersteun.

Wanneer ons die vyf komponente van selfregulering in gedagte hou kan ons 'n geheelbeeld vorm wat ons help om te verstaan watter komponent(e) in verskillende situasies ondersteuning nodig het. So is dit heelwat makliker om kinders met geduld, insig en praktiese strategieë te ondersteun.

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

Vyf komponente speel 'n rol in kinders se ontwikkelende vermoë om hulself te organiseer, hul aandag te fokus en by verandering aan te pas

Wenke

Hier is hoe elke komponent werk en hoe dit lyk wanneer kinders nog besig is om dit te ontwikkel:



1. Aandagbestuur

Ons gebruik terme soos “aandagspan” of “konsentrasiespan” of om te verwys na 'n kind se vermoë om volgehoue aandag aan 'n aktiwiteit te gee.

Maar aandagbestuur behels ook om aandag van een taak na 'n ander te verskuif, om afleidings op 'n ouderdomsgepaste wyse te ignoreer, en om op te merk wanneer jy die draad verloor het — en dan te kan herfokus.

Wanneer hierdie komponent nog onderontwikkeld is, staan kinders gereeld tydens etenstyd, storietyd of sirkeltyd op om iets anders te doen omdat hul aandag afdwaal. Gevolglik sukkel hulle om take sonder deurlopende aanmoediging af te handel.

Onder ouer kinders lei 'n agterstand op hierdie gebied dikwels daartoe dat hulle sukkel om take binne die voorgeskrewe tyd af te handel. Hulle sukkel ook in baie gevalle om met vriende 'n gesprek te voer, omdat die maats beter as hulle kan fokus en die draad van die gesprek kan volg, terwyl hulle nie kan byhou nie.

Kinders moet leer om hulself af te vra:
“Waarop fokus ek?”
en “Het ek afgelei geraak?”



2. Emosiebestuur

Kinders wat tipies ontwikkel, leer met verloop van tyd om hul emosies al beter te bestuur. Prakties beteken dit dat hulle leer om hul **gevoelens te herken** en **gepas daarop te reageer**.

Die grootste uitdaging hier is om te kalmeer wanneer 'n mens oorweldig voel.

Wanneer hierdie komponent nog ontwikkel, is kinders geneig om vinnig intense emosionele uitbarstings te hê. Hulle raak gou gefrustreerd en sukkel om ná 'n teleurstelling weer aan 'n taak of ervaring deel te neem.

Kinders moet leer om hulself af te vra:
“Hoe voel ek?”
en “Wat doen ek met daardie gevoel?”



3. Energiebestuur

Dit gaan hier oor die vermoë om “aan te skakel” wanneer 'n taak betrokkeheid vereis, en “af te skakel” wanneer die opwinding van 'n ervaring verby is en dit tyd is om te fokus of te rus.

Wanneer hierdie komponent nog nie goed ontwikkel het nie, word kinders in sekere situasies óf **te passief** óf so **buitensporig opgewonde** dat hulle onvanpas optree. Hulle sukkel dus om hul innerlike klimaat aan te pas by dié van die groep waarin hulle hulself bevind.

Kinders moet leer om hulself af te vra:
“Hoeveel energie het ek?”
en “Pas my energie by die situasie?”



4. Gedragbestuur

Gedragbestuur het te make met die vermoë **om impulsiewe gedrag te inhibeer** wanneer dit nodig is. Dit stel kinders in staat om te wag en om **reëls of roelines te volg**.

Wanneer hierdie komponent nog ontwikkel, tree kinders impulsief op, asof hulle glad nie dink voordat hulle iets doen nie. Hulle word gesien as kinders wat op 'n onvolwasse manier 'stout' is en/of onverskillig en onverantwoordelik optree.

Op sosiale gebied is hulle geneig om ander in die rede te val. En wanneer hulle take uitvoer is hulle geneig om hulself gereeld te onderbreek terwyl hulle besig is.

Die gevolg is dat 'n gebrek aan gedragbestuur oor die algemeen veroorsaak dat kinders sukkel om hul gedrag aan te pas by die eise van die omgewing waarin hulle hulself bevind.

Kinders moet leer om hulself af te vra:
“Wat doen ek?” en
“Is dit gepas vir wat hier aan die gang is?”



5. Gedagtebestuur

Gedagtebestuur gaan hand aan hand met 'n soort selfbewustheid wat as “selfbewussyn” beskryf kan word. Dit behels om deurlopend bewus te wees van jouself en wat jy doen,

asook die vermoë om tot stilstand te kom wanneer dit nodig is om aandag te gee aan wat jy dink en beplan.

Hierdie soort selfbewussyn is noodsaaklik vir probleemoplossing en leer.

Gedagtebestuur ontwikkel – net soos die ander komponente van selfregulering – van nature, oor tyd, soos wat 'n kind ouer word. Ons kan hierdie ontwikkeling waarneem in die manier waarop kinders mettertyd leer om opinies te formuleer, vrae te vra, planne te maak, strategieë te evalueer en aan te pas, en te weet wanneer om self te probeer en wanneer om hulp te vra.

Wanneer hierdie komponent nog ontwikkel, vra kinders óf te vinnig hulp óf glad nie, omdat hulle nie nadink oor hul vordering nie en dus vashaak sonder om dit te besef — of omdat hulle hul eie vermoë heeltemal onder- of oorskat.

**Daar word in die literatuur verwys na gedagtebestuur as ‘metakognisie’.*

Kinders moet leer om hulself af te vra:
“Wat dink ek?”
en “Wat beplan ek?”

Groete en beste wense tot volgende keer!

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