

# Bijlage 5

Zelfsturing wordt mede bepaald door biologische factoren. Zo zullen kinderen met ADHD op dit gebied in de regel een langzamere ontwikkeling hebben.<sup>4</sup> Ook de omgeving telt mee. Reageert die positief op je pogingen om je gedrag te sturen?

Leeftijd	Ontwikkeling zelfregulatie volgens Barkley <sup>5</sup>
1 jaar	Remmen en vertragen van reacties op interne en externe prikkels.
2-4 jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gebeurtenissen langer in het geheugen kunnen vasthouden.</li><li>• Ontwikkelen van:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ zelfbewustzijn</li><li>◦ besef van verleden (wijsheid achteraf)</li><li>◦ tijdsbesef</li><li>◦ verbeelding</li><li>◦ toekomstbesef (toekomstplanning)</li></ul></li><li>• Uitwisselen van berichten over de toekomst met anderen</li></ul>
2-4 jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Remmen van emoties</li><li>• Gevoelens scheiden van feiten</li><li>• Ontwikkelen van sociale vaardigheden</li><li>• Ontwikkelen van objectiviteit</li><li>• Beheersen van emoties voor een bepaald doel</li><li>• Motivatie kweken voor een bepaald doel</li></ul>
3-5 jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verinnerlijken van de taal</li><li>• Volgen van de regels die door anderen of door zichzelf zijn opgelegd</li><li>• Zelf regels maken</li><li>• Regels met anderen uitwisselen</li><li>• Verminderen van zelfbeheersing door gebeurtenissen van het moment</li><li>• Vergroten van zelfbeheersing door toekomstbesef</li><li>• Gedrag ordenen met het oog op de toekomst</li></ul>
6-12 jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>• De wereld in gedachten in stukjes delen</li><li>• De stukjes opnieuw combineren tot nieuwe ideeën</li><li>• Ontwikkelen van creativiteit</li></ul>

<sup>4</sup> Jolles & Van der Donk, 2017.

<sup>5</sup> Barkley, 2013.