

## Emotieregulatie

<b>Emotieregulatie</b>	
Definitie: (Dawson & Guare)	Het vermogen om emoties te reguleren, om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren.
Relatie met andere executieve functies	Om emoties te reguleren (emotieregulatie) zijn andere executieve functies nodig zoals: metacognitie, responsinhibitie en flexibiliteit. Een eerste impuls moet weloverwogen onderdrukt kunnen worden als (razendsnel) bedacht wordt dat de opgekomen emotie negatieve effecten zou kunnen hebben. Hiervoor is wel enige flexibiliteit nodig om snel ander gedrag in de plaats te stellen van het onderdrukte gedrag.
Kenmerken van een zwakke ontwikkeling van deze executieve functie	De leerling: <ul style="list-style-type: none"><li>• reageert overdreven op problemen;</li><li>• heeft een 'kort lontje', is snel gefrustreerd;</li><li>• voelt zich snel gekwetst als iemand kritiek uit;</li><li>• maakt zich overdreven druk of ongerust;</li><li>• vertoont weinig zelfbeheersing;</li><li>• heeft moeite om het gedrag aan te passen aan de situatie.</li></ul>
Tips voor het stimuleren van deze executieve functie	<ul style="list-style-type: none"><li>– Houd de leerling in de gaten en spreek waar nodig deze bemoedigend toe en geef op de juiste momenten een compliment.</li><li>– Geef de leerling handvatten (bijvoorbeeld strategieën) om met situaties om te gaan.</li><li>– Bespreek met de leerling dat ze in situaties terecht kunnen komen met onvoorziene omstandigheden. Probeer hier ook op te reflecteren (hoe heeft de leerling gehandeld, waarom zo gehandeld, wat had anders gekund, etcetera).</li><li>– Wees duidelijk, expliciet en consequent over regels die voor de leerling gelden.</li></ul>
<b>Emotieregulatie bij financiële geletterdheid</b>	
Het belang van aandacht voor deze executieve functie voor financiële geletterdheid (Waarom ontwikkelen?)	Vanuit de literatuur (Dawson en Guare; Jungmann) behoort emotieregulatie niet tot één van de meest relevante executieve functies als het gaat om het kunnen omgaan met geld (financiële geletterdheid). Maar aangezien emotieregulatie wel van invloed is op andere executieve functies (zie hierboven) wordt deze wel meegenomen. Het is belangrijk om vanuit het oogpunt van financiële geletterdheid aandacht te besteden aan deze executieve vaardigheid. Vooral als het gaat om verleidingen de baas te blijven.