

DE 'LIMBIC LEAP' BIJ KLEUTERS

WAT IS HET EN HOE BIED JE DE JUISTE ONDERSTEUNING?

Waarom lijkt een kleuter soms opeens ontplofbaar, emotioneel of overgevoelig en een uurtje later weer zorgzaam en lief? Dit gedrag is niet 'lastig', maar een teken van een belangrijke ontwikkelingsprong in de hersenen: de 'limbic leap'.

In dit artikel leggen we uit wat de limbic leap is, wat je daarvan merkt in de klas én hoe je hier als leerkracht krachtig op kunt inspelen.

Wat is de 'limbic leap'?

Tussen het vierde en zesde levensjaar maken kinderen een groeispurt door in hun emotiecentrum (limbisch systeem). De amygdala, het hersendeel dat emoties zoals angst en boosheid verwerkt, wordt in deze periode extra actief. De hersenverbindingen die deze emoties helpen reguleren (zoals de prefrontale cortex) zijn echter nog volop in ontwikkeling. Het gevolg? Heftige emoties, snel overprikkeld raken, moeite met impulsen beheersen én een verhoogd vermogen tot empathie en sociale interactie. Je kunt het zien als een auto met een krachtige motor (emoties) maar met remmen die nog niet goed werken (zelfregulatie).

Wat merk je in de klas?

<i>Gedrag</i>	<i>Wat er gebeurt in het brein</i>
Snelle woede-uitbarstingen of huilbuien	De amygdala reageert heftig op prikkels, zonder voldoende rem
Snel overprikkeld of gespannen	Te veel input voor een nog lerend brein
Grote empathie, maar ook intense conflicten met vriendjes	Het limbisch systeem ontwikkelt sociale gevoeligheid, maar de rem ontbreekt
Moeite met wachten, luisteren of op de beurt wachten	Executieve functies (zoals impulscontrole) zijn nog niet uitgerijpt

Wat kun jij doen als leerkracht?

■ *Bied emotionele veiligheid*

- Verwoord gevoelens van het kind ("Ik zie dat je boos bent omdat het niet lukte.")
- Blijf nabij en rustig tijdens een emotionele uitbarsting
- Zet emotiemeters of gevoelskaarten in om gevoelens te leren herkennen en benoemen

■ *Zorg voor voorspelbaarheid*

- Gebruik dagritmekaarten of pictogrammen zodat kinderen weten wat er komt
- Kondig overgangen aan ("Over 5 minuten gaan we opruimen.")
- Gebruik rituelen (zoals een liedje bij opruimen of kring) om veiligheid te bieden

■ *Bewegingsmomenten als ontlading*

- Laat kinderen duwen, trekken, rollen. Dit helpt om spanning kwijt te raken
- Plan regelmatig korte beweegpauzes of 'brain breaks' in
- Richt een hoek in voor 'zwaar werk': stoeltjes sjouwen, blokken tillen, etc.

■ *Train zelfregulatie op speelse wijze*

- Speel spelletjes die remmen en wachten oefenen, zoals 'Stopdans', 'Annemaria Koekoek' of 'Commando-spelletjes'.
- Speel samen spelletjes met regels, zodat kinderen leren zich aan afspraken te houden
- Lees verhalen waarin personages met emoties omgaan en praat daarover na, zoals 'Het Kleurenmonster' of 'De Blissies'.

■ *Werk samen met ouders*

- Leg uit dat het gedrag van hun kind past bij deze fase en dat boosheid of huilen normaal is
- Geef tips voor thuis, zoals een rustig hoekje, emotiometer of taakjes met structuur

■ *Vergeet jezelf niet*

- Plan korte rustmomenten tussendoor
- Deel ervaringen met collega's
- Wees mild voor jezelf, ook jij bent lerende in dit proces!

Tot slot

De 'limbic leap' is een belangrijke en natuurlijke ontwikkelingsfase waarin kleuters leren omgaan met emoties, relaties en zichzelf. Jij bent in deze periode hun gids, hun veilige baken én hun externe remsysteem. Met begrip, structuur en een beetje humor help je hen groeien in veerkracht!

Literatuurlijst

Center on the Developing Child at Harvard University. (2011). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function.

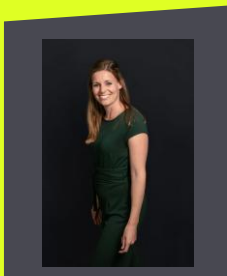
Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143.
<https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2>

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>

Gabard-Durnam, L., O'Muircheartaigh, J., Dirks, H., Dean, D., Tottenham, N., & Deoni, S. (2018). Human amygdala functional network development: A cross-sectional study from 3 months to 5 years of age. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 34, 63–74. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2018.06.004>

Thomas, G. J. (1968). Behavioral function of the limbic system. In *Progress in Physiological Psychology* (Vol. 2). Academic Press.

Tottenham, N., & Gabard-Durnam, L. J. (2017). The developing amygdala: A student of the world and a teacher of the cortex. *Current Opinion in Psychology*, 17, 55–60.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.012>



Nicole Slot

Adviseur jonge kind

06 – 50 19 97 22

n.slot@edux.nl