**Impulsen**

**Wat is een impuls?**

Een impuls is een drang om nu iets te willen doen of zeggen, omdat het je nu een fijn gevoel geeft. Soms is het goed om te doen (in het geval van sporten je armen strekken om een bal te vangen). Op andere momenten is het beter om even te wachten met je reactie. Eerst kijken en dan beslissen.

**Zelfbeheersing**

Het uitstellen van je reactie of handeling wordt zelfbeheersing genoemd, impulscontrole of inhibitie. Onderdrukken van impulsen is belangrijk om adequaat te kunnen functioneren. Denk aan internet, smartphones en tablets. Je gaat ‘even’ op zoek naar het iets, wordt meegesleept door hele andere zaken en vervolgens ben je zoveel tijd verder. Gericht zoeken vraagt een sterke inhibitie.

**Situaties die vragen om impulscontrole**

Tijdens de groei van kinderen komen steeds meer situaties aan de orde die om controle van hun impulsen vragen. Voor de leeftijd van 6-9 jaar: Je vinger opsteken in de klas, Aan tafel blijven zitten tijdens het eten, Een ruzie oplossen met woorden, Leeftijd 10-13 jaar: Enige tijd iets volhouden, zoals een boek lezen of een opdracht uitschrijven, Anderen laten uitpraten, Iets doen waar je eigenlijk niet zoveel zin in hebt, doorzetten als het saai of moeilijk wordt.

**Verschillende vormen**

* *Kun je je inhouden en wachten?* Inhouden door een verleidelijke zak snoep te laten staan en een gezond alternatief te kiezen. Wachten door nu een impuls te onderdrukken (goed gevoel van korte duur) en straks iets krijgen of bereiken (goed gevoel van langere duur).
* *Kun je je gedrag stoppen?* Stoppen voor het rode licht terwijl je lekker de vaart erin hebt op je fiets! Bepaald gedrag onderbreken. Het onderbreken van de drang om door te gaan.
* *Kun je je aandacht erbij houden*? Met een filter kunnen we sommige van de miljarden prikkels waar we dagelijks mee te maken hebben filteren. Prikkels van binnen (o.a. hongergevoel, vermoeidheid) en van buitenaf (o.a. geur, geluid, beeld). Bij iedereen staat het filter anders afgesteld. Als je je aandacht erbij wilt houden is het belangrijk dat je niet relevante prikkels kunt negeren. Dan lukt het om je te concentreren op wat je aan het doen bent.

**Kun je impulscontrole ontwikkelen? Ja!**

Impulscontrole is een vaardigheid die zich relatief snel ontwikkelt. Onder andere met de MatriXmethode kun je via hoofd opruimen zorgen voor een betere concentratie op je taken.

**Resultaat**

Kinderen die zich beter kunnen concentreren op hun schoolse taken en thuis.