

SOCIAAL-EMOTIONEEL LEREN OP SCHOOL

LEER LEERLINGEN LEVENSVAARDIGHEDEN

Kinderen brengen een belangrijk deel van hun jeugd op school door. En of ze willen of niet: ze zullen met andere kinderen moeten leren omgaan. Maar vooral: met zichzelf! Dat is de essentie van sociaal én emotioneel leren.

Dat leren gaat veelal vanzelf, gewoon tijdens dagelijkse contacten. Een school kan besluiten om meer planmatige aandacht te schenken aan sociaal-emotioneel leren door gebruik te maken van een leerplan. In dit artikel zal uiteengezet worden wat onder sociaal-emotioneel leren kan worden verstaan en wat die wetenschap betekent voor het gebruik van SEL-programma's op school.

Sociaal-emotioneel leren

Sociaal-emotioneel leren (SEL) is het ontwikkelingsproces waarmee leerlingen fundamentele levensvaardigheden verwerven. Het gaat om vaardigheden waarmee we onszelf, onze vriendschappen en ons leven effectief en moreel verantwoord kunnen vormgeven. Concreet gaat het om levensvaardigheden als het herkennen van emoties bij jezelf en de ander, het managen van heftige emoties, voor anderen zorgen, verstandige beslissingen nemen, gezonde relaties aangaan met anderen en uitdagingende situaties effectief oplossen.

Veel van deze competenties verwerven we spontaan tijdens de contacten met anderen. Sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw is het in het onderwijs niet ongebruikelijk om op het rooster tijd te ruimen voor lessen over sociale en emotionele vaardigheden. Het aanbod aan programma's, leskisten en projecten is inmiddels enorm. Maar wie de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut raadpleegt, ziet dat slechts een beperkt aantal preventieve programma's werkzaamheid en effectiviteit in onderzoek heeft bewezen. Voorbeelden van dergelijke effectieve SEL-programma's zijn Kanjertraining, PAD en de Vreedzame School.

Noodzaak SEL-programma's

Sommige leraren en ouders vragen zich af of het wel nodig is dat de school tijd en aandacht geeft aan SEL-lessen. Naar mijn mening is dat echter zeker nodig; het wordt tijd dat het onderwijs weer in balans komt. De laatste decennia hebben de schoolse vakken (rekenen, taal en lezen) veel aandacht gekregen. Het welzijn van het kind is daarbij op de achtergrond geraakt. We moeten mijns inziens terug naar een gezonde verhouding tussen die academische en sociaal-emotionele vaardigheden. In de ons omringende landen wordt die benadering ook wel **teaching the whole child** genoemd.

Er is inmiddels veel internationaal onderzoek beschikbaar waaruit blijkt dat het gebruik van SEL-programma's een positieve invloed op de ontwikkeling van de leerling heeft. Hier volgt een korte (onvolledige) opsomming van onderzoeksresultaten:

- Afname gedragsproblemen
- Toename prosociaal gedrag
- Positiever houding t.a.v. zichzelf en de ander
- Toename sociale vaardigheden
- Afname emotionele stress
- Positiever zelfbeeld
- Beter resultaat schoolse vaardigheden (!)

(Zie verder Durlak et al., 2015)

Effectieve SEL-programma's

Niet ieder SEL-programma is even effectief. In mijn laatste boek (*SEL*, 2017) ga ik uitgebreid op de drie cruciale fasen in:

- de voorbereiding op de keuze voor een nieuw of ander programma;
- de implementatie van het programma binnen de school;
- de verankering van het programma binnen de school- en omgevingsstructuur.

In elke fase zijn er werkzame bestanddelen te onderscheiden die bepalen óf en in welke mate een



programma effectief zal zijn. Ik ga op twee van die bestanddelen in: SAFE en de vijf SEL-competenties. Deze bestanddelen kunnen de school helpen bij het beoordelen van een SEL-methode.

Het eerste bestanddeel is het zogenaamde SAFE-principe. SAFE verwijst naar vier voorwaarden waarmee ontwikkelaars van een SEL-programma bij de ontwikkeling van de lessen rekening dienen te houden. Programma's die zijn geconstrueerd met behulp van de SAFE-principes blijken effectief. De vier principes zijn opgenomen in onderstaand overzicht.

Het tweede bestanddeel betreft de focus van het SEL-programma: aan welke competenties besteedt het programma aandacht? In de internationale literatuur wordt steeds vaker voor een zo breed mogelijke focus gepleit. De vijf SEL-competenties van de organisatie CASEL (www.casel.org) worden wereldwijd als een belangrijke standaard gezien. Ik ga hieronder op deze competenties in.

De vijf SEL-competenties

Het aanleren van SEL-competenties kan aan het bereik van een veilige leer- en leefomgeving binnen het onderwijs bijdragen. De levensvaardigheden waar het om gaat, zijn uitgewerkt in drie groepen competenties: de ik-competenties, de jij-competenties en de wij-competenties.

1. Competentie 1: Besef van zichzelf

Besef hebben van zichzelf (of zelfbesef) verwijst naar de bewuste kennis die een leerling van zichzelf heeft. De nadruk ligt hierbij op de emotie. Een leerling met zelfbesef kan lichaam en gevoel aan elkaar koppelen.

2. Competentie 2: Zelfmanagement

Zelfmanagement is het controleren van je gedachten en je handelingen, waardoor op weloverwogen wijze een strategie kan worden bedacht en ingezet om een (mogelijk) probleem effectief en doelgericht het hoofd te bieden. Daarbij houd je rekening met (heftige) emoties die je bij jezelf bemerkt.

3. Competentie 3: Besef van de ander

Besef van de ander is de wetenschap dat de gevoelens, gedachten en het gedrag van de ander kunnen verschillen of overeenkomen met je eigen gevoelens, gedachten en gedrag, en dat je altijd de keuze hebt om je eigen gedrag aan de ander aan te passen.

4. Competentie 4: Relaties hanteren

Relaties hanteren is de vaardigheid om in verschillende contexten op constructieve en positieve wijze sociaal gedrag te kunnen uitvoeren. Het gaat over relaties aangaan, onderhouden en het voorkomen van uitsluiting en probleemgedrag. Ook het weerstaan van sociale druk en het oplossen van problemen horen daarbij.

5. Competentie 5: Keuzes maken

Keuzes maken wil zeggen dat je de kennis, vaardigheden

Sociaal-emotioneel leren is een onmisbare aanvulling op het schoolse leren.

S SEQUENCED

Het aanbod van sociaal-emotionele vaardigheden is gepland en intentioneel; er is een duidelijke volgorde.

A ACTIVE

Leerlingen worden op een actieve manier bij de lessen betrokken.

F FOCUSED

De beschikbare tijd wordt goed besteed om de voorgenomen inhoud over te brengen.

E EXPLICIT

Het programma werkt op duidelijke wijze naar het doel toe.

SEL

IK-COMPETENTIES

1. Besef van zichzelf
2. Zelfmanagement

JIJ-COMPETENTIES

3. Besef van de ander

4. Relaties kunnen hanteren

WIJ-COMPETENTIES

5. Keuzes maken

en attitudes, die zijn afgeleid van de andere vier SEL-competenties, inzet om in diverse sociale contexten verantwoordelijke keuzes te maken voor jezelf, de ander en de omgeving. Deze vijfde competentie is vooral een morele competentie.

Speciale aandacht voor de ik-competenties

Ik spreek regelmatig leraren over gedragsproblemen van leerlingen. Daarnaast kom ik bijna wekelijks in klassen om problematische interacties te observeren. Wat ik hoor en zie, is dat veel leerlingen in de problemen komen, omdat ze onvoldoende besef hebben van dat wat er in hun lichaam omgaat. Belangrijke signalen als hoofdpijn, spierspanning of kippenvel worden niet herkend, maar zorgen wel voor gevoelens van onbehagen. Dat onbehagen zorgt er vaak voor dat kinderen ontladen via fysieke agressie. Het is hun manier om van die ongemakkelijke gevoelens af te komen.

Ik schat dat zo'n 75 procent van alle gedragsproblemen op gebrekkig zelfbesef en/of zelfmanagement terug te voeren is. Hoe mooi zou het zijn als we die kinderen het volgende zouden kunnen leren:

- het herkennen van belangrijke signalen in het lichaam (**interoceptie**);
- het benoemen van de signalen d.m.v. gevoelswoorden als woedend, angstig of gefrustreerd;
- het op gepaste wijze reageren op een (potentiële) bedreiging (zelfmanagement).

Het werken aan de ik-competenties zal voor de meeste leerlingen effectiever zijn dan het volgen van een sociale vaardigheidstraining. In zo'n training ligt de nadruk meestal op de jij-competenties, maar daar zit vaak **niet** het probleem. Leer kinderen dus ook – en vooral – omgaan met zichzelf!

Afsluitend

In dit artikel wordt bepleit dat scholen meer aandacht aan SEL zouden moeten besteden. Scholen die dat al doen en gebruik maken van een programma, zouden de handleiding nog eens kritisch moeten bekijken. Zijn de lessen opgebouwd volgens het SAFE-principe? Heeft

het programma wel een brede focus? Krijgen de ik-competenties voldoende aandacht? Om die laatste twee vragen te kunnen beantwoorden, heb ik de SEL-scan ontwikkeld. Met behulp van die scan kunnen scholen het eigen SEL-programma kritisch analyseren. De scan is als bijlage aan dit artikel toegevoegd.

Ik wens elke leerling een ge-SEL-lige schooltijd toe!

Dr. Kees van Overveld heeft een trainingsbureau voor het onderwijs, gespecialiseerd in gedrag en sociaal-emotioneel leren: www.keesvanoverveld.nl. Van Overveld is regelmatig actief op Vlaamse scholen.

Hij is tevens auteur van de boeken over Groepsplan gedrag (PO en VO). Zijn laatste boek heet *SEL. Sociaal-emotioneel leren als basis*. Binnenkort verschijnt een nieuw boek over moeilijke klassen.

BIJLAGE: SEL-scan

Werkwijze:

In de SEL-scan is in de linkerkolom per SEL-competentie een aantal relevante doelen vermeld. Het gaat om lesdoelen die zijn terug te vinden in methodes voor sociaal-emotioneel leren.

Neem een handleiding van de SEL-methode die op de eigen school wordt gebruikt. Loop de lessen van een specifieke klas door (bijvoorbeeld klas 4) en kijk welke lesdoelen in dat jaar worden aangeboden. Zet een kruisje in de kolom **aanwezig?** als je het lesdoel herkent.

Kijk vervolgens bij welke SEL-competentie het lesdoel thuishoort. Noteer de nummers van de lessen in de kolom met de tekst **lesnr**. Als je de complete serie lessen van een specifieke klas hebt bekeken, kun je nagaan of alle SEL-competenties in gelijke mate aan bod komen. Als sommige competenties niet of nauwelijks aan bod komen, ga dan na op welke wijze het lesaanbod kan worden gecompleteerd. ■

Bronnen

- Durlak, J.A., Domitrovich, C.E., Weissberg, R.P. & Gullotta, T.P. (Eds.). (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York, London: Guilford Press.
- Overveld, K. van (2017). *SEL: Sociaal-emotioneel leren als basis*. Huizen: Uitgeverij Pica.

SEL-SCAN 

(van Overveld, 2017)

	Aanwezig?	Lesnr
Besef hebben van jezelf (<i>self-awareness</i>)		
eigen gevoelens herkennen en benoemen		
kennen van de triggers die negatieve emoties in gang zetten		
weten welk effect de eigen emoties op anderen hebben		
eigen interesses, waarden en kracht kunnen benoemen		
werken aan zelfvertrouwen		
Zelfmanagement (<i>self-management</i>)		
emoties en gedrag in stressvolle of bedreigende situaties controleren		
doelgericht handelen		
doorzetten in moeilijke situaties		
op tijd hulp zoeken		
gebruikmaken van de feedback van anderen		
Besef hebben van de ander (<i>social awareness</i>)		
begrijpen hoe een ander de wereld ziet en daarover denkt		
aanvoelen wat een ander voelt		
gevoelens en gedrag van anderen voorspellen		
verschillen tussen individuen en groepen herkennen en waarderen		
non-verbaal gedrag herkennen en het eigen gedrag daarop afstemmen		
verschillen in de ander waarderen		
Relaties kunnen hanteren (<i>relationship skills</i>)		
duidelijk communiceren		
vrienden kunnen maken		
samenwerken		
hulp aanbieden		
sociale druk weerstaan		
conflicten voorkomen en oplossen		
Keuzes kunnen maken (<i>responsible decision making</i>)		
verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag nemen		
bijdragen aan een positief klimaat in de klas		
kiezen met aandacht voor zichzelf en de ander		
bedenken hoe keuzes de toekomst beïnvloeden		
reflecteren over het eigen gedrag		