

Sociaal-emotioneel leren in het voortgezet onderwijs

Kees van Overveld

De adolescentie is een prachtige periode in het leven van de mens, maar hij brengt echter ook veel angst en onzekerheid met zich mee. Een belangrijke vraag in het leven van veel jongeren is: 'Wat zal die ander van mij denken?'

Jongeren die emotioneel en sociaal competent zijn, zullen niet lang met die vraag blijven zitten. Ze hebben genoeg zelfvertrouwen om iedere dag opnieuw de ander tegemoet te treden.

Van basisschool naar brugklas

De meeste leerlingen op de basisschool krijgen acht jaar lang lessen over essentiële levensvaardigheden. Scholen gebruiken hierbij programma's voor sociaal emotioneel leren, zoals Kwink, Leefstijl, Vreedzame School of de Kanjertraining.

Het gaat in die lessen over onderwerpen als het herkennen van emoties bij jezelf en de ander, omgaan met verschillen tussen mensen, het managen van heftige emoties, het tonen van empathie, sociale vaardigheden en het oplossen van conflicten. De planmatige en systematische aandacht die scholen aan deze onderwerpen geven, noemen we sociaal emotioneel leren (SEL). Als de leerlingen na groep 8 in de brugklas komen, hebben ze over het algemeen al veel kennis en vaardigheden verworven in het omgaan met anderen én zichzelf. Voor het voortgezet onderwijs ligt er dan een prachtkans om aan te haken bij de reeds aanwezige competenties. De eerder genoemde onderwerpen passen goed binnen een leerlijn burgerschap. Zij kunnen daar verdiept en toegesneden op de leefwereld van de jongeren worden aangeboden.

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

Vijf competenties

Binnen het concept van sociaal-emotioneel leren worden vijf SEL-competenties onderscheiden. Deze competenties kunnen worden gebundeld in drie hoofdgroepen: ik, jij en wij. Het bovenstaande schema geeft dat mooi weer.

Iedere SEL-competentie zal nader worden besproken.

1 Besef van zichzelf

Besef van zichzelf verwijst naar de vaardigheid om bij jezelf emoties op te merken. Het is belangrijk dat een jongere de lichamelijke signalen herkent (buikpijn, spierspanning, transpiratie) die samenhangen met angst, frustratie, woede of bijvoorbeeld verdriet. Naast het herkennen van de emotie gaat het bij deze competentie ook om het kunnen en willen uiten van die emotie. Het bezitten van een gevarieerde emotiewoordschat is hierbij een vereiste. Emoties zijn niet positief of negatief. Ze zijn vooral informatief. Je moet er wat mee. Datgene wat je er mee doet, kan positief of negatief zijn. En dan komen we vanzelf bij zelfmanagement terecht.



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. Voor jongeren is zelfmanagement vaak een moeilijke competentie. Er zijn immers veel verlokkingen in het leven: drank, drugs, seks, fastfood, sigaretten, gokspelen. Jongeren met weinig zelfmanagement komen nogal eens in de problemen. Ze handelen eerst en overdenken pas daarna de gevolgen van hun acties. Of ze denken helemaal niet, ze doen alleen maar...

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. Rekening houden met anderen en je gedrag daaraan aanpassen is een belangrijk thema binnen burgerschap. We leven in een wereld met heel veel anderen. Empathie, geduld en vriendelijkheid zijn daarbij belangrijke doelen die verworven en versterkt kunnen worden.

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 en onderhouden, en het voorkomen van uitsluiting en probleemgedrag. Ook het weerstaan van sociale druk en het oplossen van



problemen horen hierbij.


Veel jongeren zijn natuurlijk sociaal vaardig, maar meestal in de eigen vriendenkring. Bij deze SEL-competentie gaat het er ook om dat je met mensen die niet direct tot je eigen sociale netwerk behoren, gesprekken kunt aanknopen of een opdracht kunt uitvoeren.

5 Keuzes maken

Keuzes maken wil zeggen dat je in verschillende situaties keuzes kunt maken die goed zijn voor jezelf, de ander en de omgeving. Het is vooral een morele competentie. Binnen deze competentie ligt er veel nadruk op verantwoordelijkheidsbesef. Voel je je als leerling bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de sfeer in de klas of voor het welzijn van een vriend of vriendin? En neem je je verantwoordelijkheid als de orde in de klas wordt verstoord, door de stoorzender op zijn of haar gedrag aan te spreken? Of voel je geen verantwoordelijkheid en ga je mee in het gezagsondermijnende gedrag van die klasgenoot?

Tot slot

Onze maatschappij vraagt om burgers die op verantwoordelijke wijze kunnen omgaan met zichzelf, de ander en de wereld. Scholen voor voortgezet onderwijs zijn bij uitstek de plek om deze sociale en emotionele competenties bij jongeren aan te leren en te versterken.

Dus: Leer leerlingen levensvaardigheden! 

Dr. Kees van Overveld heeft een trainingsbureau voor het onderwijs, gespecialiseerd in gedrag en sociaal-emotioneel leren: www.keesvanoverveld.nl. 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.