

## Sociaal emotioneel leren en gedrag



Dr. Kees van Overveld, [www.keesvanoverveld.nl](http://www.keesvanoverveld.nl)

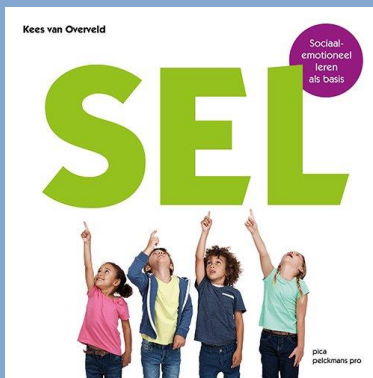
## Preventiemodel



Tertiaire preventie  
Enkele leerlingen (3-5%)

Secundaire preventie  
Kwetsbare leerlingen (7-10%)

Primaire preventie  
Aanpak voor alle leerlingen



## Sociaal-emotioneel leren:

ontwikkeling van fundamentele levensvaardigheden  
door gerichte, planmatige en systematische acties

(SEL is dus geen methode)



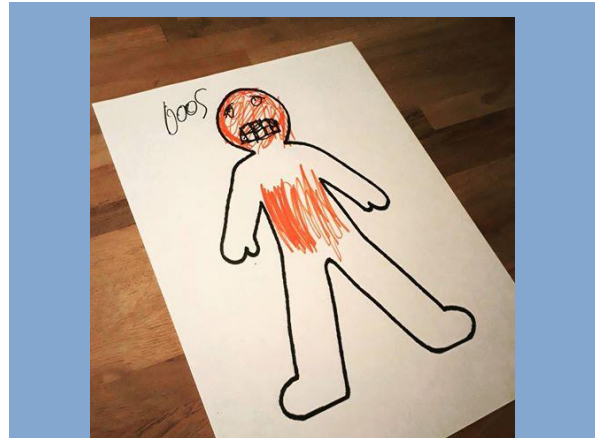
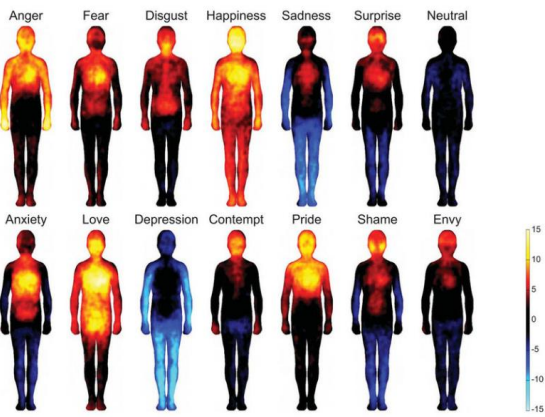
- **Zelfbesef**
- Zelfmanagement
- Besef van de ander
- Relaties hanteren
- Keuzes maken

### 'Inner signals'

- Hoofdpijn, buikpijn, je hart klopt harder/zachter, droge mond, zweet op je rug, steken in je hart, aandrang om naar het toilet te gaan, spierspanning, ademhaling stopt, ...



Onbehegen, onbestemd gevoel, onrust > geen taal:  
ineffectieve oplossing



- **Emotie** : chemische reactie op prikkel; onbewust; 6 seconden
- **Gevoel**: vanuit emotie; bewust; cognitief



Intensiteit	Blij	verdrietig	boos	bang	beschaamd
Hoog	opgetogen opgewonden dobbij bij extatisch uitbundig in vuur en vlam gepassioneerd houden van verliefd geweldig	depressief smart eenzaam in pijn terneer geslagen zonder hoop diepbedroefd miserabel afgewezen buitengesloten	woedend ziedend kokkend verrazen verbolgen toornig kwaad haten boosaardig	doodsbang geschokt versteend paniek	treurig berouwvol belasterd waardeloos onterd gekrekt terecht getuigen pijnlijk vernederd
Gemiddeld	Vrolijk bevredigd goed opgelucht tevreden trots verrast	bedroefd sombor verloren verontrist in de steek gelaten melancholiek	boos ontzet gefrustraerd geagteerd walgend van streek hekel hebben aan	verschrikt ongerust bedreigd ongemakkelijk geïntimideerd onveilig	verontschuldigd onwaardig schuldig beschaamd geheimzinnig gluiperig
Laag	Blij tevreden aangenaam teder prettig voldaan kalm ontspannen leuk	Ongelukkig humerig verstoorde teleurgesteld ontevreden neerslachtig moe	verstoorde geërgerde gespannen gevoelig geïrriteerd geprikkelde opstandig naar verrast	voorzichtig nervus bezorgde timide onzeker angstig niet op je gemak	verlegen belachelijk spijtig medelijdend oncomfortabel onnozel dwaas



## Betekenis voor de praktijk

- Leren luisteren naar je lichaam
- Leerlijn emotiewoorden aanbieden
- Leren nuanceren

- Zelfbesef
- **Zelfmanagement**
- Besef van de ander
- Relaties hanteren
- Keuzes maken

## Triggers ...



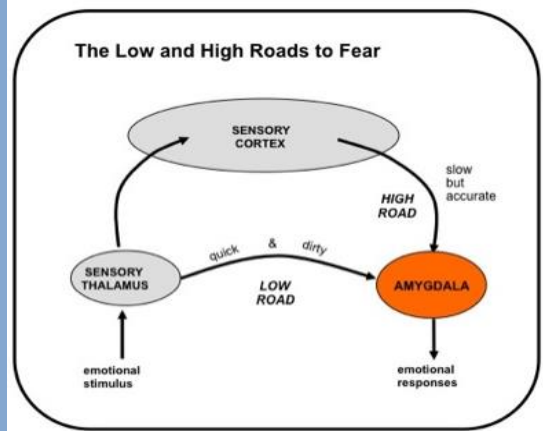
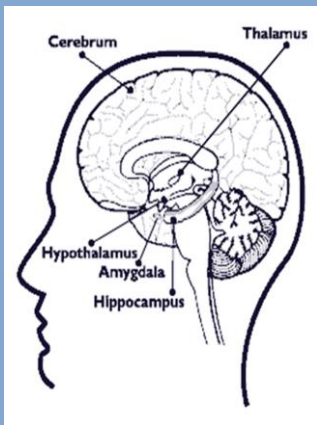
©studioannelieke

## Wat is jouw trigger?



## Emotionele gijzeling

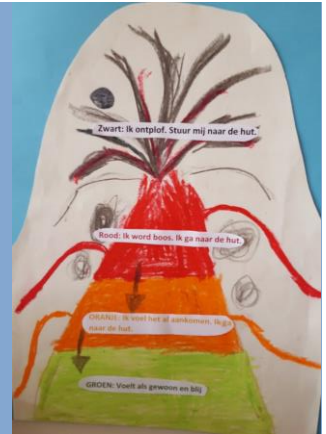




Leren kalmeren: wát werkt voor jou?

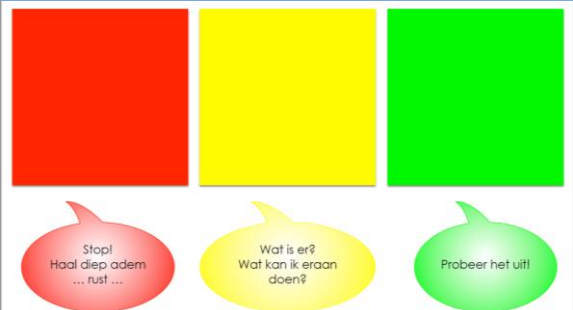


Jasper



**Verbale zelfpraak:**  
woorden of zinnen zachtjes of in  
het hoofd herhalen

- stop!
- laat maar gaan
- ik reageer niet
- 1, 2, 3, 4 ....



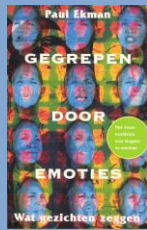
## Betekenis voor de praktijk

- Triggers leren herkennen
- Stopmoment leren herkennen
- Verbale zelfspraak aanleren  
(Aandacht voor executieve functies)

- Zelfbeseft
- Zelfmanagement
- **Beseft van de ander**
- Relaties hanteren
- Keuzes maken

## Sociaal begrijpend lezen

- 44 spieren in het gezicht
- Ruim 10.000 uitdrukkingen!
- *Social cues*



## Social cues

- Hoe kijkt iemand?
- Hoe staat iemand?
- Hoe klinkt iemand?
- Hoe dichtbij komt iemand?



## Empathy is...

seeing with the eyes of another,  
listening with the ears of another,  
and feeling with the heart of another.



'Empathie is het beste anti-pestprogramma dat je kunt bedenken'

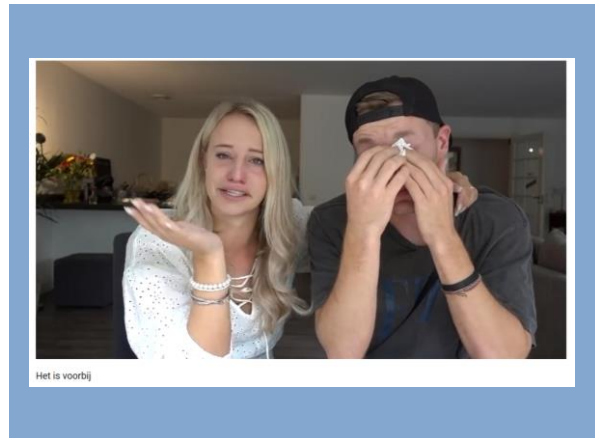
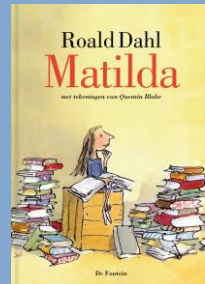
Leren omgaan met je gevoelens op school - nu in het oktobernummer

PSYCHOLOGIE  
online.nl



## Besef van de ander

- Welke gevoelens heeft Matilda?
- Wat doet ze als ze die gevoelens heeft?
- Wat vind je daarvan?
- Wat zou jij doen?

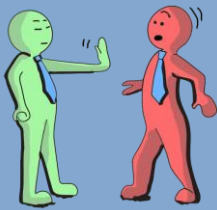


## Betekenis voor de praktijk

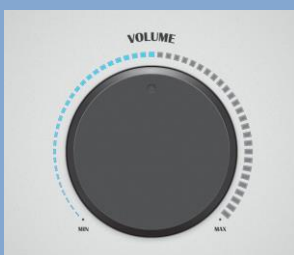
- Gesprekken over wat anderen
  - > denken
  - > voelen
- Lessen over non-verbaal gedrag

- Zelfbesef
- Zelfmanagement
- Besef van de ander
- **Relaties hanteren**
- Keuzes maken

## Relaties hanteren (sociaal vaardig zijn)



## Aanpakken



Weglopen

Knokken

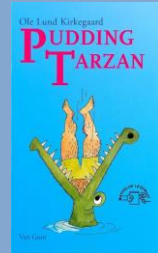
## Betekenis voor de praktijk

- Vaardig omgaan met anderen
- Aandacht voor coöperatief leren
- Leren omgaan met sociale druk

- Zelfbesef
- Zelfmanagement
- Besef van de ander
- Relaties hanteren
- **Keuzes maken**

## Keuzes maken: morele competentie

- Wat zou jij doen als je de vriend van Iwan was?
- Zou je hem helpen?
- Hoe dan?
- Wat zou je tegen de pesters zeggen?



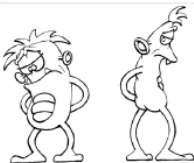
Wat je kapot maakt  
moet je ook weer herstellen

## Ontdek de sorrybox!



- Ik wil iets goed maken
- Ik wil herstel begeelden

Het verhaal van  
**Kees en Jop**



Ik wil je wat vertellen

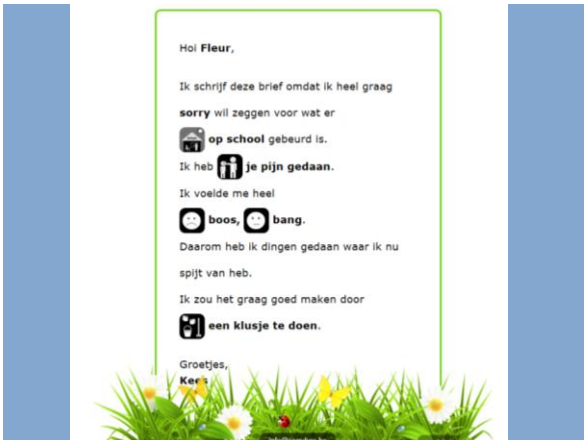
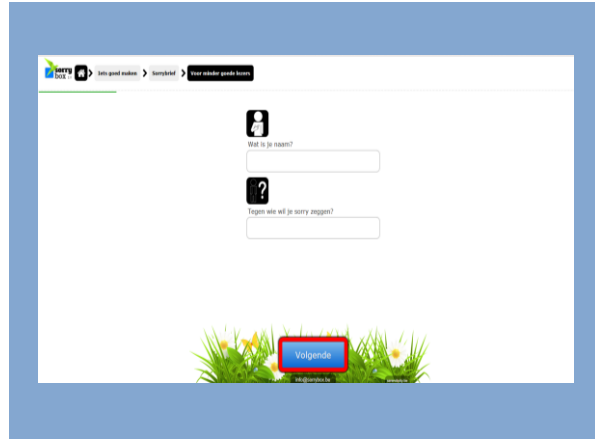


Ik vind het jammer dat ik je uitgescholden heb



Daar heb ik nu spijt van





## Betekenis voor de praktijk

- Praten over morele kwesties
- Complexe emoties bespreken zoals schuld en schaamte



**Tekorten in psychosociale vaardigheden**  
(naar: Scholte & Van der Ploeg, 2017)

	ADHD	Oppositieel, opstandig, agressief, antisociaal	Angstig, stemmingsverstoord	Autistisch gedrag
Gebrek aan psychosociale vaardigheden	76%	64%	82%	84%
Interpersoonlijk				
Relationeel	-0.02	-0.02	-0.75	-0.32
Affectief	-0.16	-0.20	-0.04	-0.50
Interpersoonlijk				
Zelfsturing	-0.43	-0.19	-0.08	-0.23
Zelfbewustzijn	-0.11	-0.52	0.14	-0.36

