



Kees van Overveld

Sociaal-emotioneel leren op school

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

Dat leren gaat veelal vanzelf tijdens dagelijkse contacten. Een school kan daarnaast besluiten om meer planmatige aandacht te schenken aan sociaal-emotioneel leren door gebruik te maken van een leerplan. Wat verstaan we onder sociaal-emotioneel leren? En wat betekent dit voor het gebruik van SEL-programma's op je 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 verant-

woord 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 uitdagende situaties effectief oplossen. Veel van deze competenties verwerven we spontaan tijdens de contacten met anderen. Sinds de jaren tachtig is het in het onderwijs niet ongebruikelijk om tijd in 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 zijn werkzaamheid 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 wordt het 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 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 heeft op de ontwikkeling van de leerling. Hier volgt een korte (onvolledige) opsomming van onderzoeksresultaten:

- Afname gedragsproblemen
- Toename pro-sociaal gedrag
- Positievere 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 in op de drie cruciale fasen:

- 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 kunnen je als IB'er helpen bij het beoordelen van een SEL-methode.

Het eerste bestanddeel is het zogenaamde SAFE-principe. Dit verwijst naar vier voorwaarden waarmee ontwikkelaars van een SEL-programma rekening

SAFE

SEQUENCED

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

ACTIVE

Leerlingen worden op een actieve manier bij de lessen betrokken.

FOCUSED

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

EXPLICIT

Het programma werkt op duidelijke wijze naar het doel toe.



dienen te houden bij de ontwikkeling van de lessen. Programma's die zijn geconstrueerd met behulp van de SAFE-principes blijken effectief.

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

De vijf SEL-competenties

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

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

Het aanleren van SEL-competenties kan bijdragen aan het bereiken van een veilige leer- en leefomgeving binnen het onderwijs.

Competentie 1: Besef van zichzelf

Dit 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.

Competentie 2: Zelfmanagement

Dit betekent 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.

Competentie 3: Besef van de ander

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

Competentie 4: Relaties hanteren

Dit is de vaardigheid om in verschillende contexten op constructieve 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 hierbij.

Competentie 5: Keuzes maken

Dit wil zeggen dat je de kennis, vaardigheden 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.

Aandacht voor de ik-competenties

Ik spreek regelmatig IB'ers 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, doordat ze onvoldoende besef hebben van dat wat er in hun lichaam omgaat. Belangrijke signalen als hoofdpijn, spierspanning of kippenvel herkennen ze niet, maar zorgen wel voor gevoelens van onbehagen. Dat 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 is terug te voeren op gebrekkig zelfbesef en/of zelfmanagement. Hoe mooi zou

het zijn als we hun het volgende zouden kunnen leren:

- 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 vooral omgaan met zichzelf! ■

Ludeke, W. (2014). Referentieniveau Passend onderwijs. Utrecht: PO-Raad, VO-raad, AOC Raad, MBO Raad. Available from: <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/rapporten/2011/12/08/referentiekader-passend-onderwijs.html>

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.

SAMENVATTING

Sociaal-emotioneel leren is een onmisbare aanvulling op het schoolse leren. Het zorgt voor belangrijke verbeteringen in gedrag én leren. Het is belangrijk om als school vooral veel aandacht te schenken aan de twee ik-competenties: zelfbesef en zelfmanagement. IB'ers van scholen die gebruik maken van een SEL-programma, moeten nog eens kritisch bekijken of de lessen opgebouwd zijn volgens het SAFE-principe. Heeft het programma wel een brede focus? Krijgen de ik-competenties voldoende aandacht?

TIPS

- In de databank Effectieve Jeugdinterventies (www.nji.nl) vind je een overzicht van een groot aantal SEL-programma's. De programma's zijn beoordeeld op inhoud, werkwijze en effectiviteit.
- De vijf SEL-competenties zijn ook terug te vinden in de SLO-leerlijn www.gezondeleefstijl.slo.nl. Hier vind je een uitsplitsing naar verschillende leeftijden.
- Zie op YouTube het filmpje '5 Keys to Social and Emotional Learning Success'. Het geeft prachtig weer waarom SEL belangrijk is.



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 groep door (bijvoorbeeld groep 6) 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 groep 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 hoe je het lesaanbod kunt completeren.



Besef hebben van jezelf (self-awareness)

Aanwezig?

Lesnr.

- eigen gevoelens herkennen en benoemen
- de triggers kennen 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 (self-management)

- emoties en gedrag controleren in stressvolle of bedreigende situaties
- doelgericht handelen
- doorzetten in moeilijke situaties
- op tijd hulp zoeken
- gebruikmaken van de feedback van anderen

	Aanwezig?	Lesnr.
 Besef hebben van de ander (social awareness) • 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 (relationship skills) • duidelijk communiceren • vrienden kunnen maken • kunnen samenwerken • hulp aanbieden • sociale druk weerstaan • conflicten voorkomen en oplossen		
 Keuzes kunnen maken (responsible decision making) • verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag • 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		