

Leerlijnen sociaal-emotioneel leren samengevat

Van Overveldt schreef een bruikbaar boek over sociaal-emotioneel leren. Daarin vind je een uitgebreid overzicht, hier heb ik de vijf competenties die leerlingen ontwikkelen voor je samengevat.



Competentie 1: Besef van zichzelf

Besef hebben van zichzelf 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. Concreet betekent dit dat de leerling:

- > vertelt dat hij zich lichamelijk (niet) prettig voelt
- > een gevoelswoord gebruikt om aan te duiden hoe hij zich voelt
- > binnen een basisemotie nuances kan aanbrengen door het gebruik van verschillende emotiewoorden
- > in het bijzijn van anderen durft te vertellen hoe hij zich voelt
- > kan vertellen waar hij al dan niet goed in is
- > succes en falen in schoolwerk kan verklaren
- > met trots en zelfvertrouwen over zijn successen kan vertellen

Competentie 2: Zelfregulatie

Zelfregulatie 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. Concreet betekent dit dat de leerling:

- > emoties herkent en benoemt
- > uitlegt hoe emoties, gedachten en gedrag samenhangen
- > gedragsketens herkent (oorzaak-gevolg)
- > technieken gebruikt om impulsief gedrag te voorkomen
- > technieken gebruikt om zichzelf te kalmeren als situaties escaleren
- > weet wat zijn gedrag bij de ander teweegbrengt
- > zijn aandeel in een uit de hand gelopen situatie kan benoemen

Uit onderzoek blijkt dat het hardop verwoorden van je gedachten een goede strategie is die kan bijdragen aan beter zelfmanagement. Door taal kun je de neiging tot impulsief gedrag onderdrukken.

Competentie 3: Besef van de ander

Besef van de ander is het besef 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. Besef van de ander wordt ook wel empathie genoemd. Dit is het vermogen om connecties met anderen te maken, doordat je je inleeft in de gevoelens en gedachten van anderen. Die informatie gebruik je om je eigen gedrag te sturen, zonder jezelf te vergeten. Empathie kent drie vormen:

- › cognitieve empathie: perspectief kunnen nemen door te bedenken wat een ander zou kunnen voelen, willen, denken, et cetera
- › emotionele empathie: kunnen aanvoelen wat de ander voelt.
- › empathic concern: empathie die leidt tot actie.

Concreet betekent dit dat de leerling:

- › verschillen en overeenkomsten met andere leerlingen kan noemen
- › aan de ander kan zien hoe deze zich voelt en wat deze denkt
- › geïnteresseerd is in wat een ander kind bezighoudt
- › de emotie van de ander (h)erkent en benoemt
- › ervoor kiest om zijn gedrag aan de ander aan te passen
- › de non-verbale uitingen van de ander snapt
- › kan redeneren vanuit het perspectief van een ander
- › op staat tegen pesten en sociale uitsluiting

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 lastig verstaanbaar gedrag. Ook het weerstaan van sociale druk en het oplossen van problemen horen hierbij. Concreet betekent dit dat de leerling:

- › een variëteit aan sociale vaardigheden laat zien
- › vaardig is in het leggen van contacten
- › een of meerdere vrienden/vriendinnen heeft

- › zich voegt naar de normen van de groep, maar kan voor zichzelf en anderen opkomen
- › problemen op een sociaal aanvaardbare manier kan oplossen

Als een kind niet het gewenste sociale gedrag laat zien, is het goed om verder te kijken. Waarom niet?

Er zijn twee opties:

- › de leerling kan het niet, hij heeft wel de motivatie, maar niet de kennis
- › de leerling wil het niet, hij heeft wel de kennis, maar niet de motivatie

De twee problemen vragen elk om een eigen aanpak. Dit bespreken we op de zolder etage bij het leerlingenniveau.

Competentie 5: Keuzes maken

Keuzes maken wil zeggen dat je de kennis, vaardigheden en attitudes die zijn afgeleid van de andere vier competenties inzet om in diverse sociale contexten verantwoordelijke keuzes te maken voor jezelf, de ander en de omgeving. Concreet betekent dit dat de leerling:

- › weet welke normen en waarden er gelden in een specifieke schoolsituatie
- › handelt op een sociaal aanvaardbare wijze naar de geldende normen en waarden
- › morele emoties op een juiste wijze gebruikt
- › een kwestie vanuit een moreel standpunt kan bekijken
- › moreel aanvaardbare beslissingen kan nemen
- › op constructieve wijze problemen kan oplossen

Kennis van de vaardigheden per leeftijdsfase is belangrijk.