

Sociaal emotioneel leren integreren in een klaswerking

Hadewych Poppe en Karmen
Van Poucke



GROEISKILLS 1.0

Inhoud inspiratiesessie

1. Wat is Groeiskills?
2. SEL
 - Wat?
 - Waarom?
3. Theoretisch kader
4. Praktische oefeningen

Wat is Groeiskills? Wie zijn wij?



SEL: sociaal emotioneel leren

SEL- wat?

- Eigen emoties begrijpen
- Emoties reguleren
- Inleven in een ander
- Omgaan met elkaar

SEL- waarom?

Uitdaging 21ste eeuw: grote diversiteit bij leerlingen
(cultureel, mogelijkheden, motivatie)



Taak scholen: stimuleren cognitieve ontwikkeling en sociaal-emotionele ontwikkeling (SEL en EF)

Leerlingen met problemen EF en SEL

risico op vroegtijdig schoolverlaten, emotionele en
gedragsproblemen



SEL- waarom?

- Preventief
- Alle leerlingen sterker maken
- Leerkracht participeert- bewust maken- team sterker maken
- Ouders betrekken en bewust maken

SEL- waarom?

SEL (en EF) trainen heeft een positief effect op:

- Sociaal-emotionele vaardigheden
 - Zich verbonden voelen met de school
 - Positief sociaal gedrag
 - Schoolse prestaties!
-
- Integreren in dagelijkse klaspraktijk en routines
 - Versterken van de context van kinderen (leerkrachten, ouders)

Theoretisch kader

Theoretisch kader

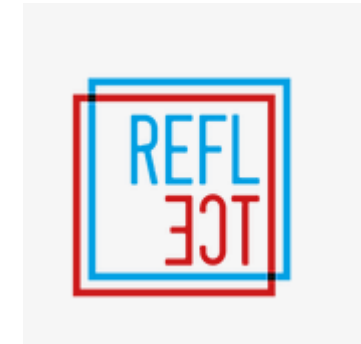
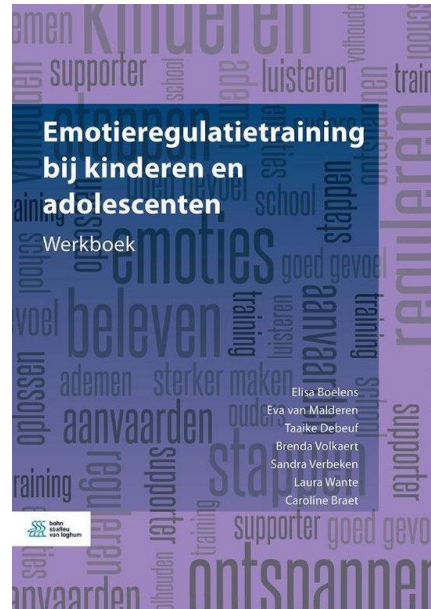
Kees van Overveld

SEL

Sociaal-emotioneel leren als basis



pica pelckmans pro



Theoretisch kader



Figuur 1: SEL en context volgens CASEL.

Overgenomen uit *SEL: sociaal-emotioneel leren als basis* door K. van Overveld, 2017, Pica/Pelkmans pro.





Oefeningen rond IK – besef van zichzelf

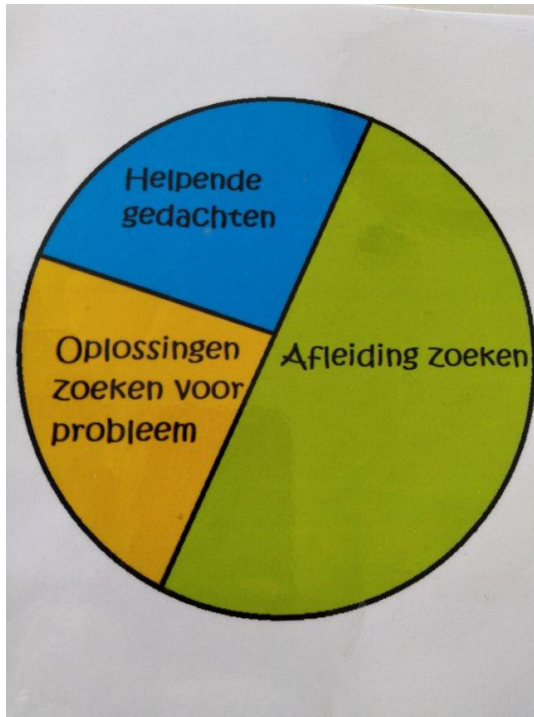
IK- besef van zichzelf

- Emoties herkennen
- Emotiewoordenschat uitbreiden
- Lichaam – waar voel ik mijn emoties?

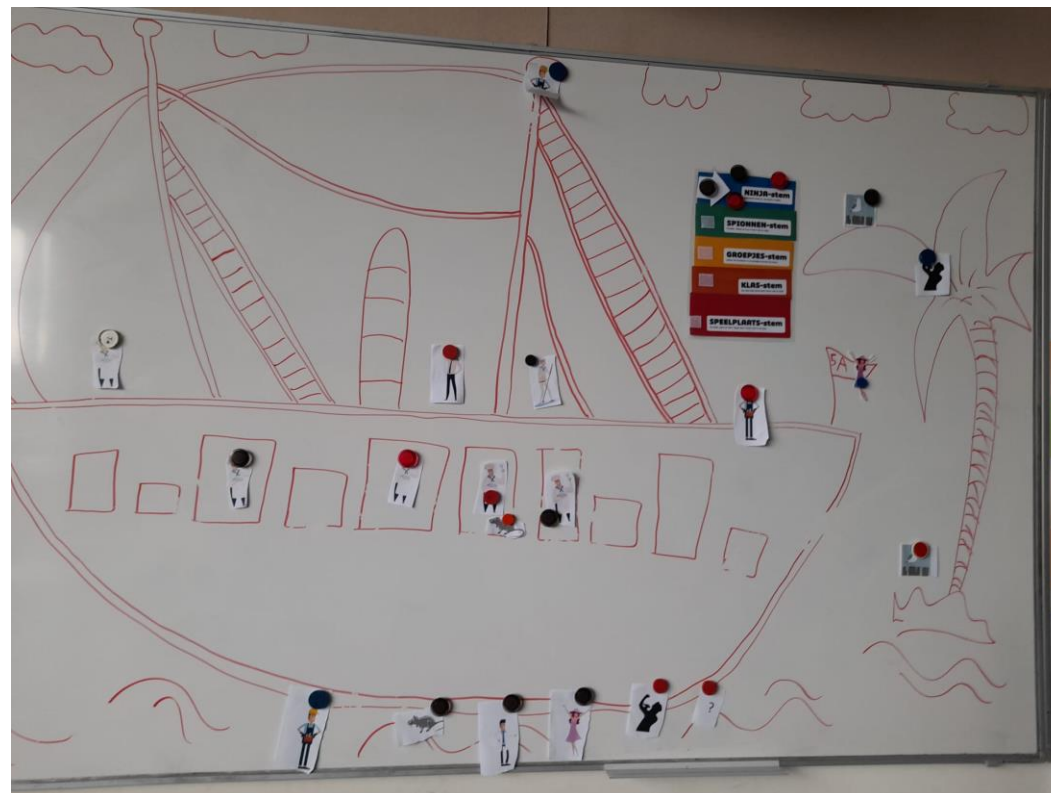


Oefeningen rond IK – zelfmanagement

IK – zelfmanagement: Regulatietechnieken



- Helpende gedachten
- Afleiding zoeken
- Oplossingen zoeken voor een probleem



- ## Oefeningen JIJ en WIJ:
- besef van de ander: empathie
 - relaties kunnen hanteren

Jij en wij

- Empathie en lichaamstaal

Besef van de ander	4-8 jaar	8-11 jaar	11-13 jaar
Gevoelens, gedachten en perspectief van de ander (h)erkennen	<ul style="list-style-type: none">• Erkennen dat anderen een situatie anders kunnen beleven.• De emoties van anderen herkennen.• De oorzaak van de emotie bij de ander achterhalen.• Weten wat jouw gedrag bij de ander losmaakt.	<ul style="list-style-type: none">• Herkennen van cues die aangeven hoe een ander zich voelt.	<ul style="list-style-type: none">• Voorspellen van andermans gevoelens en perspectief in diverse situaties.• Het standpunt van de ander samenvatten.• Herkennen hoe het gedrag van de ander het gedrag van derden beïnvloedt.

- Relaties hanteren - Sociale vaardigheden
- Keuzes maken

Ter info: SEL-
leerlijnen per
leeftijd



SEL leerlijnen- besef van zichzelf

Besef van zichzelf	4-8 jaar	8-11 jaar	11-13 jaar
Gevoelens en gedrag herkennen	<ul style="list-style-type: none"> • Gevoelens herkennen • Gevoelens benoemen • Begrijpen hoe gevoelens en gedrag samenhangen. • Het verschil weten tussen positieve en negatieve gevoelens. • Situaties herkennen die mogelijk emotionele reacties oproepen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gevoelens beschrijven (makkelijke en moeilijke begrippen). • Beschrijven hoe (moeilijke) situaties emoties beïnvloeden. • Reflecteren op uitingen van gedrag. • Reacties op emoties herkennen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emoties en effectieve gedragsuitingen beschrijven. • Stressoren herkennen. • De relatie tussen stressoren en emoties in verschillende settings analyseren.
Persoonlijke kwaliteiten en krachten (h)erkennen	<ul style="list-style-type: none"> • Herkennen wat iemand leuk/niet leuk vindt. • Oog hebben voor je eigen en andermans behoeften, wensen, kwaliteiten, zwakheden en uitdagingen. • Weten welke gevolgen je gedrag heeft. • Verhelderende vragen stellen. • Positieve oplossingen voor problemen verzinnen. • Weten wie je om hulp kunt vragen. • Oog hebben voor kracht van gezinsleden, vriendengroep, school en omgeving. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigen kwaliteiten identificeren. • Voordelen van de persoonlijke kwaliteiten weten (bijvoorbeeld eerlijkheid). • Weten welke strategieën je helpen (zoals positief blijven). • Om feedback vragen en luisteren naar de ander. • Beschrijven van de vaardigheden en de interesses die je wilt ontwikkelen. • Verklaar hoe mensen om je heen kunnen bijdragen aan schoolsucces en verantwoord gedrag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke voorkeuren inventariseren. • Analyseren hoe persoonlijke kwaliteiten keuzes en succes beïnvloeden. • De voordelen van reflectie zien. • Weten hoe jouw persoonlijke keuzes in het leven je succes kunnen vergroten. • Analyseren hoe je je omgeving kunt inzetten voor succes op school en je dagelijks leven.

SEL leerlijnen- Zelfmanagement

Zelfmanagement	4-8 jaar	8-11 jaar	11-13 jaar
Emoties en gedrag hanteren	<ul style="list-style-type: none"> • Omgaan met emoties en stress. • Impulsief gedrag controleren. • De relatie tussen emotie, gedachte en gedrag snappen. • Verbale en non-verbale boodschappen kunnen zenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beschrijven hoe je op een sociaal aanvaarde manier met emoties omgaat. • Laten zien hoe je in het dagelijks leven op een sociaal aanvaarde manier met emoties omgaat. • Feiten en meningen onderscheiden. • Gedragketens herkennen (oorzaak +gevolg). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaardigheden inzetten die stress verminderen. • Effectief reageren in zeer emotionele situaties. • Herkennen van bedrog, hypocrisie, contradicties,... • Vaardigheden inzetten die kans op schoolsucces vergroten.
Reflectie op standpunten en emotionele reacties	<ul style="list-style-type: none"> • Je verantwoordelijkheden ten opzichte van jezelf en de ander beschrijven. • Beschrijven wat je verantwoordelijkheden zijn op school, thuis en in de maatschappij. • Weten hoe je reageert op de hulp van anderen. • Weten hoe je omgaat met tegenslag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen dat je verantwoordelijkheden hebt ten opzichte van jezelf en anderen. • Je verantwoordelijkheden demonstreren. • Bij jezelf nagaan wat het met je doet om anderen te helpen. • Begrijpen wat impulsief gedrag teweeg kan brengen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je inzetten voor je omgeving. • Ervaringen beschrijven die hebben bijgedragen aan je standpunten. • Je empathie in verschillende situaties inzetten.

SEL leerlijnen- Besef van de ander

Besef van de ander	4-8 jaar	8-11 jaar	11-13 jaar
Gevoelens, gedachten en perspectief van de ander (h)erkennen	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen dat anderen een situatie anders kunnen beleven. • De emoties van anderen herkennen. • De oorzaak van de emotie bij de ander achterhalen. • Weten wat jouw gedrag bij de ander losmaakt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herkennen van cues die aangeven hoe een ander zich voelt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voorspellen van andermans gevoelens en perspectief in diverse situaties. • Het standpunt van de ander samenvatten. • Herkennen hoe het gedrag van de ander het gedrag van derden beïnvloedt.
Verschillen en overeenkomsten van individu en groep (h)erkennen.	<ul style="list-style-type: none"> • De verschillen en overeenkomsten tussen jou en de ander beschrijven. • De kwaliteiten van de ander beschrijven. • Je respectvol gedagen in conflictsituaties of bij verschil van mening. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschillen herkennen tussen diverse sociale en culturele groepen. • Herkennen van een specifieke bijdrage van zo'n groep. • Kunnen laten zien hoe je samenwerkt met iemand die anders in elkaar steekt dan jijzelf. • Discriminatie, vooroordelen en stereotypering herkennen. • De samenhang snappen tussen historische gebeurtenissen en het respect voor de menselijke waardigheid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verklaren hoe onderlinge verschillen tussen individuen of groepen kunnen leiden tot pestgedrag. • Manieren verzinnen om pestgedrag te laten stoppen. • Het effect van een anti-pestaanpak analyseren. • De impact van discriminatie, vooroordelen en stereotypering (h)erkennen. • Tonen dat je kunt omgaan met verschillen tussen mensen.

SEL leerlijnen- Hanteren van relaties

Hanteren van relaties	4-8 jaar	8-11 jaar	11-13 jaar
Gebruik van effectieve communicatieve en sociale vaardigheden	<ul style="list-style-type: none">• Gebruiken van luistervaardigheden om de gevoelens en het perspectief van anderen te kunnen bepalen.• Manieren vinden om plezierig te spelen en samen te werken met anderen.• De ander complimenteren.• Op je beurt wachten tijdens samenspel.• Prosociaal gedrag laten zien, goede manieren demonstreren.• De persoonlijke ruimte van de ander respecteren.• Begrijpen hoe mimiek, lichaamstaal en de toon van je stem de relatie beïnvloeden.	<ul style="list-style-type: none">• De gevoelens en perspectieven van de ander beschrijven.• Beschrijven hoe je vrienden maakt en behoudt.• Analyseren hoe je effectief in een groep kunt samenwerken.• Op gepaste wijze reageren op de feedback van de ander.• Rekening houden met de behoeften van de ander.• Je realiseren dat er in de communicatie via sociale media normen gelden.• Processen in de groepsdynamiek herkennen.	<ul style="list-style-type: none">• Nagaan wanneer en hoe je reageert op de behoefte van de ander.• Analyseren hoe jouw gedrag het gedrag van anderen beïnvloedt.• Analyseren hoe je positieve relaties met anderen kunt bestendigen.• Laten zien hoe je op coöperatieve wijze het effect van de groep kunt vergroten.• Kunnen omgaan met groepsdynamische processen.• Begrijpen hoe het gebruik van sociale media de relatie beïnvloedt en dat bepaalde keuzes gevolgen hebben.
Conflicthantering	<ul style="list-style-type: none">• Alledaagse problemen en conflicten herkennen.• De oorzaak van conflicten (her)kennen.• Effectieve probleemoplosstrategieën herkennen.	<ul style="list-style-type: none">• Oorzaak en gevolg van conflicten kunnen beschrijven.• Op constructieve wijze problemen oplossen.• Weten hoe je een conflict voorkomt, proactieve levenswijze.	<ul style="list-style-type: none">• Strategieën evalueren die interpersoonlijke problemen voorkomen en oplossen (bij jezelf en de ander).• Alert zijn op gedrag dat conflicten kan veroorzaken (onder andere het gebruik van sociale media).• Verklaren hoe conflicten tot geweld leiden.• Reflecteren op de eigen rol tijdens

SEL leerlijnen- Keuzes kunnen maken

Keuzes kunnen maken	4-8 jaar	8-11 jaar	11-13 jaar
Keuzes maken op grond van ethiek, veiligheid en maatschappelijke normen	<ul style="list-style-type: none"> • Snappen dat opzettelijk gedrag dat anderen pijn doet, verkeerd is. • Herkennen van normen en overwegingen die het gedrag sturen. • Veilige en onveilige situaties herkennen. • Weten welk gedrag gepast is en welk gedrag dat niet is. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laten zien dat je de rechten van jezelf en de ander respecteert. • Kennis hebben over hoe sociale normen effect hebben op besluitvorming en gedrag. • Veilige en onveilige situaties kunnen vergelijken. • (H)erkennen dat bepaalde beslissingen je doelen op korte/ lange termijn beïnvloeden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalueren van eigen eerlijkheid, respect en compassie ten aanzien van de ander bij het maken van beslissingen. • Analyseren waarom een school en de samenleving regels nodig hebben. • Kunnen omgaan met onveilige situaties.
Verantwoord gebruik van je besluitvormingsvaardigheden in dagelijkse situaties.	<ul style="list-style-type: none"> • Besluiten van anderen kunnen herkennen. • Positieve keuzes maken in het contact met je klasgenoten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Weten wat de stappen in het besluitvormingsproces zijn. • Alternatieve oplossingen bedenken voor diverse situaties. • Je alternatieve oplossingen evalueren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analyseren hoe besluitvorming je schoolsucces verbetert. • Evalueren van vaardigheden om druk in onveilige of onethische situaties te weerstaan.
Bijdragen aan het welzijn op school en in de buurt.	<ul style="list-style-type: none"> • Herkennen en gebruiken van rollen die op positieve wijze bijdragen aan de klas en het gezin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herkennen en gebruiken van rollen die op positieve wijze bijdragen aan de school en je directe omgeving. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalueren hoe je bijdraagt aan het algemeen belang van je school of directe omgeving.
Problemen oplossen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ontwikkelen van zelfcontrole. • Problemen oplossen via een eenvoudig stappenmodel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemen oplossen via een stappemodel waarbij goed wordt nagedacht over keuzes die worden gemaakt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemen oplossen via een stappenmodel. • Alle keuzes kunnen op een abstract niveau worden toegelicht.