

SEL

Sociaal Emotioneel Leren

Sociaal-emotioneel leren is het proces waarbij leerlingen noodzakelijke kennis, attituden en vaardigheden verwerven en toepassen, zodat ze beter kunnen omgaan met zichzelf en de ander.



Ik-competenties:

- Besef van zichzelf
- Zelfmanagement

Jij-competenties:

- Besef van de ander
- Relaties kunnen hanteren

Wij-competentie:

- Keuzes maken

	Competentie	Omschrijving
Ik competenties	Besef van jezelf	<ul style="list-style-type: none"> • Kennis van je eigen lichaam • Gevoelens herkennen en benoemen • Zelfvertrouwen
	Zelfmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Heftige emoties controleren • Doelgericht gedrag • Weten wanneer je hulp moet zoeken
Jij competenties	Besef van de ander	<ul style="list-style-type: none"> • Empathie • Je inleven in de ander • Diversiteit waarderen
	Relaties met anderen	<ul style="list-style-type: none"> • Vrienden maken • Vrienden houden • Conflicten voorkomen en oplossen
Wij competenties	Keuzes maken	<ul style="list-style-type: none"> • Eerlijk onderhandelen • Goed zijn voor jezelf en de ander • Zelfreflectie



Emotiewoorden
Zelfbesef
(lichaamshouding,
mimiek)



Empathie en sympathie
Verbale en non-verbale
communicatie lezen.

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The text is centered on a white background within this design.

Relaties hanteren

jij-competentie

Geef elkaar een compliment!

Geel - compliment over het uiterlijk of kleding

Oranje - compliment over iets materieeks, zoals horloge, smartphone of tas

Blauw - compliment over een vaardigheid zoals zingen of dansen.

Groen - compliment over een karaktereigenschap, zoals spontaniteit, vrolijkheid,..



De leerling

- laat een variëteit aan sociale vaardigheden zien;
- is vaardig in het leggen van contacten
- heeft een of meerdere vrienden/vriendinnen;
- voegt zich naar de normen van de groep, maar kan voor zichzelf en anderen opkomen;
- kan problemen op een sociaal aanvaarde manier oplossen.

Vaardigheden

- Communicatie
- Samenwerking
- Assertiviteit
- Verantwoordelijkheid
- Betrokkenheid
- Empathie
- Zelfcontrole

Waar hoort het bij?

Jezelf voorstellen

Luisteren naar de ander

Vragen of je mee mag spelen

Compliment geven

Je verontschuldigen

Contact maken

Feedback geven

Omgaan met kritiek

'stop' zeggen als je iets niet leuk vindt.

Anderen groeten

Nee zeggen

Reageren op een afwijzingen

Compliment ontvangen

Overleggen

Vragen of je iets van een ander mag lenen.

Feedback ontvangen

Een probleem oplossen

Iemand bedanken

Wat zijn voor jou essentiële vaardigheden in het dagelijks contact?

Placemat

In het midden een gezamenlijke top 3

Rollenspel

- Imiterend rollenspel → voordoen/nadoen
- Reconstruerend rollenspel → gebeurtenis wordt nagespeeld.
Leerlingen observeren het en bespreken naderhand wat zij zagen en wat anders kan.
- Anticiperend rollenspel → voorbereiding op mogelijk moeilijke situaties in de toekomst.

Veiligheid en prettige sfeer vereiste.
Doel moet duidelijk zijn.

Oplossingen van een conflict WAK-model:
Weglopen, aanpakken, knokken

Aanpakken → SEL

Leerling is alert op eigen gevoelens en die van de ander, blijft rustig en toont open, positief en pro sociaal gedrag.

Aanpakgedrag:

Overleggen en onderhandelen

Samenwerken

communiceren.

Activiteiten

- Kinderen en hun sociale talenten
- Vriendschap
- Groepsvorming
- Klassengesprekken

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The text is centered on a white background within this composition.

Keuzes maken wij-competentie

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;
- gebruikt morele emoties op de juiste wijze
- kan een kwestie vanuit een moreel standpunt bekijken;
- neemt moreel aanaardbare beslissingen;
- lost op constructieve wijze problemen op.

WAK-model

3 manieren van probleem oplossen

W → Weglopen = vluchtaanpak

A → aanpakken = overleggen, onderhandelen, samenwerken, communiceren

K → Knokken = vechtaanpak

3 situaties,
hoe reageer jij?

Het geweten:

- Protesterende geweten - morele druk van anderen.
- Alarmerende geweten - druk van binnenuit

Terugblikkend geweten

- Knagende geweten - stemmetje die je achtervolgt
- Straffende geweten - erkennen dat je iets fout hebt gedaan en proberen het weer goed te maken.



Activiteiten

- Lessen over eerlijk/oneerlijk
- Lessen over expres/per ongeluk
- Aandacht voor emoties als mededogen, schaamte, schuld, spijt en berouw (morele gevoeligheid).
- Morele dilemma's bespreken (geweten)
- Aandacht voor de rol van omstander/meeloper.
- Rollenspellen, klassengespreken