

THEORETISCH KADER



KORT OVERZICHT OVER SOCIAAL EMOTIEEEL LEREN (SEL)

Sociaal emotioneel leren (SEL) is een leerproces waarbij kinderen en volwassenen sociale en emotionele vaardigheden leren die fundamenteel zijn voor effectiviteit in het leven. We lezen ook wel over “soft skills” of “life skills” - deze concepten zijn vergelijkbaar met SEL-vaardigheden.

Volgens de Collaborative Association of Social Emotional Learning (CASEL), een non-profit organisatie uit Chicago die tot de pioniers behoort op het gebied van onderzoek naar sociaal emotioneel leren, kan SEL worden gedefinieerd als de ontwikkeling van 5 belangrijke competenties, die verder kunnen worden onderverdeeld in meer fundamentele sociale/emotionele vaardigheden:

- zelfbewustzijn (besef van zichzelf),
- zelfmanagement,
- sociaal bewustzijn (besef van de ander),
- relatievaardigheden (relaties kunnen hanteren),
- verantwoord beslissen (keuzes maken).

Zelfbewustzijn betekent dat we onze emoties, overtuigingen, behoeften en motivaties kunnen herkennen en dat we onze sterke punten en beperkingen weten te ontdekken.

Zelfmanagement betekent dat we niet alleen onszelf kennen, maar dat we ook onze emoties, gedachten en gedragingen kunnen managen/reguleren: we kunnen werken aan de doelen die we onszelf stellen, we volharden in het geval we voor uitdagingen komen te staan en we weten te leren van onze fouten.

Sociaal bewustzijn (of het besef van de ander) betekent dat we empathie hebben voor anderen, dat we hun gevoelens, behoeften en zorgen (h)erkennen, dat we hun situaties kunnen begrijpen en dat we in staat zijn om hun perspectief te begrijpen. Sociaal bewustzijn vereist ook zelfbewustzijn, want het is onwaarschijnlijk dat we de emoties, behoeften en motivaties van anderen kunnen herkennen als we ze niet in onszelf kunnen herkennen.

Relatievaardigheden hebben betrekking op ons vermogen om lonende interpersoonlijke relaties te beginnen en te onderhouden, wat inhoudt dat we efficiënt en assertief kunnen communiceren, ons tegenover anderen kunnen presenteren op een manier die in overeenstemming is met onze bedoelingen, met anderen kunnen samenwerken, conflicten kunnen aanpakken, anderen kunnen helpen, en hulp kunnen zoeken wanneer dat nodig is. Om relaties succesvol te kunnen managen moeten we beschikken over vaardigheden uit alle eerdergenoemde competentiegebieden.

Tot slot betekent verantwoorde keuzes maken dat we, bij het werken aan onze doelen en bij interactie met anderen, rekening houden met ons eigen welzijn en dat we ons houden aan sociale normen en ons ethisch gedragen. Bij het nemen van beslissingen voorzien we de gevolgen ervan en houden we er rekening mee, zowel voor onszelf als voor anderen.

De Skills to Connect Toolkit raakt aan al deze competentiegebieden, maar er wordt wat meer nadruk gelegd op zelfbewustzijn en zelfmanagementvaardigheden, omdat die kunnen dienen als bouwstenen voor de ontwikkeling van complexere vaardigheden (zoals begrijpen van een situatie/ standpunt van de ander en assertief en efficiënt omgaan met anderen).