



Dr. Kees van Overveld  
www.keesvanoverveld.nl



1

2

Welkom, wat mag je verwachten?

### 1) Wat is SEL?

### Sociaal-emotionele ontwikkeling



3

4

## Sociaal

- Omgaan met anderen  
(interpersoonlijk)



5

## Emotioneel

- Omgaan met jezelf  
(intrapersoonlijk)



6

## Emotioneel-sociaal?



## Sociaal-emotionele ontwikkeling

- In contact met anderen
- Via indirecte activiteiten  
(o.a. sport, muziek, dans)



7

## Wat is SEL?

(Van Overveld, 2024)

- SEL is de ontwikkeling van emotionele, sociale en morele competenties via een doelgerichte klas- en schoolaanpak, bestaande uit evidence-based interventies voor specifieke doelgroepen binnen een gevarieerde context die transfer van het geleerde bevordert en bijdraagt aan een veilige, inclusieve samenleving.

8



9

## Sociaal-emotioneel leren: een kompas in een ingewikkelde wereld

- Emotionele competenties
- Sociale competenties
- Morele competenties



10



11

## De ik-koers: wie ben ik en waar ga ik heen?

- Emotionele competenties
  - > zelfbeseft
  - > zelfmanagement

12



13

### De jij-koers: de ontmoeting; laveren door de wereld

- Sociale competenties
  - > Besef van de ander
  - > Relatievaardigheden

14



15

### De wij-koers: mijn rugzak bepaalt – links, rechts, vooruit of terug

- Morele competenties
  - > keuzes maken

16

**SEL is geen methode maar een  
theoretische onderlegger**

17

**Methode of eigen leerlijn**



18

## **2) Het belang van SEL**

19

**The State of Evidence for Social and Emotional Learning: A Contemporary Meta-Analysis of Universal School-Based SEL Interventions**  
*Cipriano et al., 2023*

- PO-VO; 2008-2020
- 424 studies, 53 landen, 575.361 leerlingen

Positieve, significante effecten op

- SEL-skills, attitude, gedrag
- Schoolklimaat en veiligheid
- Vriendschappen
- Schoolfunctioneren en leerresultaten

20

**Evidence for social and emotional learning in schools**  
*Greenberg (2023)*

**Analyse 12 meta-analyses PO/VO, 800 studies**

- Verbetering sociale en emotionele vaardigheden
- Meer prosociaal gedrag
- Afname gedragsproblemen
- Minder emotionele problemen
- Positief effect op leerresultaten
- Agressie neemt af
- Middelengebruik neemt af

21

**3) Overschatting sociale competenties**

22

**4) The big five**

23

**4.1) Emoties herkennen**

24

## Signalen van binnenuit



25

## Onbehagen, onbestemd gevoel, onrust

> ineffectieve oplossing



26



27

## Essentiële vragen in proces van bewustwording

Hoe voel je je?  
Waar voel je het?  
Wijs eens aan.  
Teken het.



28

- Emotie: chemische reactie op een trigger; lichaam reageert; onbewust

± 6 seconden



- Gevoel: bewustwording; cognitief (taal/denken)

29

## De basis: lichaamsbesef



30

## 4.2) Emoties begrijpen

31

**Wie of wat?**  
(de vraag naar de trigger)



32



### 4.3) Emoties verwoorden

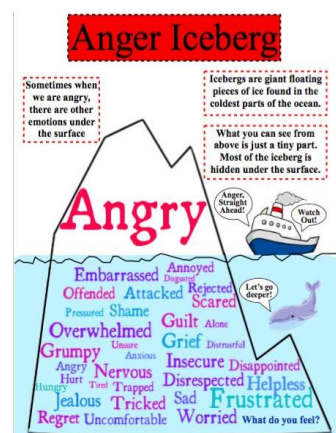
### Woorden geven aan je emotie: gevoel

33

34



35



36

**Hoog**

woedend ziedend verbolgen boosaardig razend

boos kwaad ontzet geagiteerd gefrustreerd van streek  
een hekel hebben aan

verstoord geërgerd gespannen gevoelig geïrriteerd  
geprikkeld opstandig

**Laag**

37

**SEL werkbladen**  
(blij, boos, bang, afschuw, verdriet, verrast)



38

<https://www.lowan.nl/po/lesmateriaal/sel-werkbladen>

Nederlands-Arabisch-Chinees-Engels-Farsi-Pools-Portugees-Spaans-Tigrinya-Turks

Oekraïens-Russisch-Nederlands

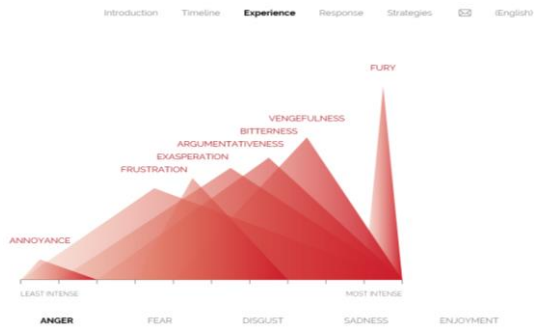
39

**Breathe rap!**

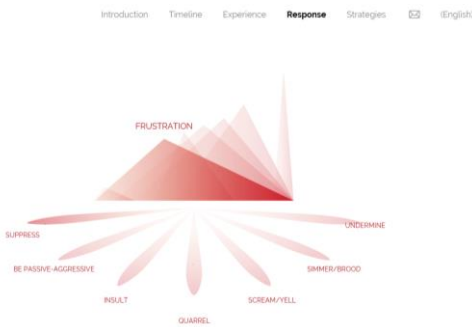
40



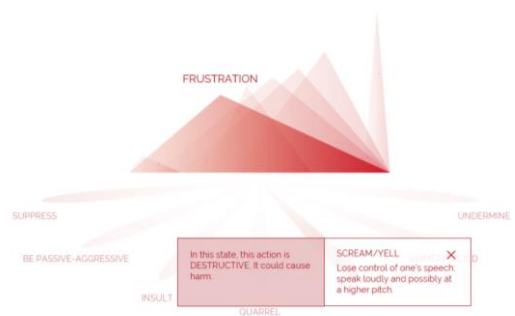
41



42



43



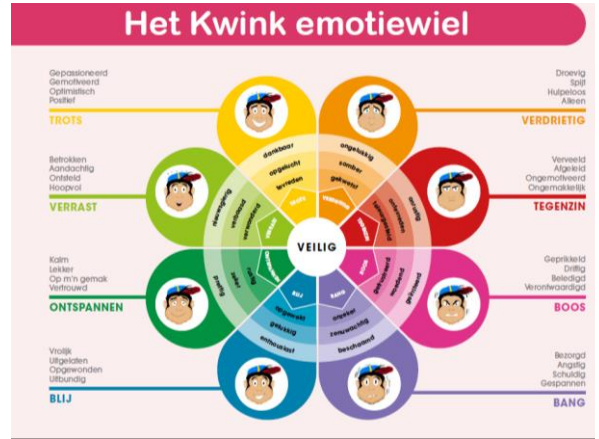
44

www.Deverbindingsfirma.nl



Ik voel me ...

45



46

Emotiekaartjes van Karin Bezemer



47



48

### 4.4) Emoties uiten

49



50



51



52

## 4.5) Emoties reguleren



53

54

**Nogmaals: Wat is jouw trigger?**



55

**Hoe word je kalm?**

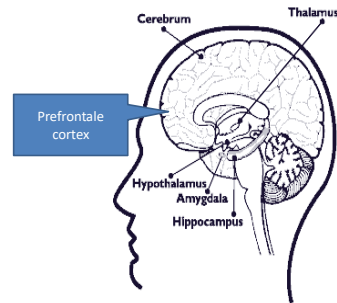


56

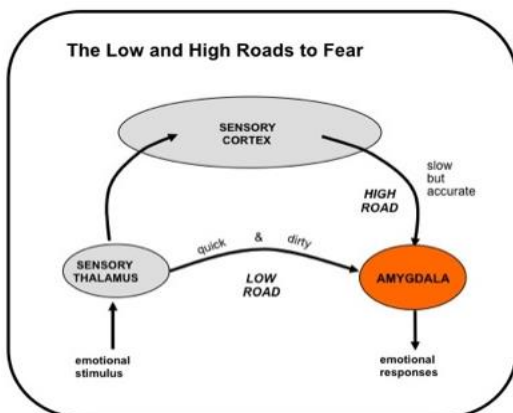
## Emotional hijack



57



58



59

## Leren kalmeren: wát werkt ?!

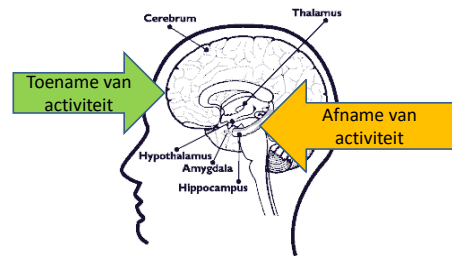


60

'Labeling an emotion  
is a form of  
regulation'

(Marc Brackett, 2019)

## Effect van labeling



61

62

If you can name it, you can tame it'

(Marc Brackett, 2019)



**Verbale zelfspraak:  
woorden of zinnen zachtjes of in het  
hoofd herhalen**

Tip: maak een  
bankpasje

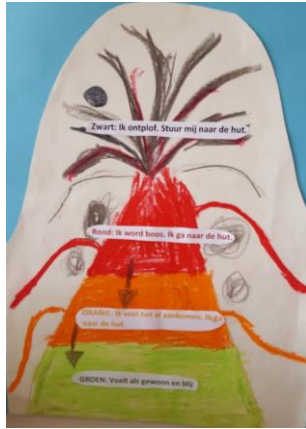
- stop!
- laat maar gaan
- ik reageer niet
- 1, 2, 3, 4 ....

63

64



Visualiseren



65

Ontspannen



66

Start by placing your finger on an "inhale", follow along the starfish with your finger, hold your breath at each point on the starfish, then exhale. Go around the star 2-3 times.



67



68



69

### Traject *traumasensitief onderwijs* op de Emmaschool in Apeldoorn

70

### Eerste hulp bij heftige emoties



71



72



73



74



75



76



77

## 5) De volwassene en SEL

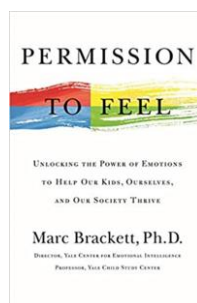
78

Bron: Trimbos Instituut



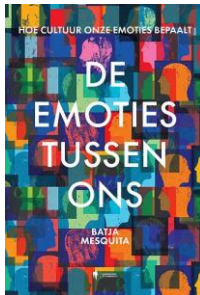
79

SEL: Niet alleen voor kinderen



80

## 6) Emoties en cultuur



81

Westers blik op emoties	Niet-westerse blik op emoties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worden gezien als een mentaal proces</li> <li>• Spelen zich af <i>binnen</i> een persoon</li> <li>• Zijn onveranderlijk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen zich af buiten het individu</li> <li>• Spelen zich af <i>tussen</i> mensen</li> <li>• Kennen diverse vormen, afhankelijk van de context</li> </ul>

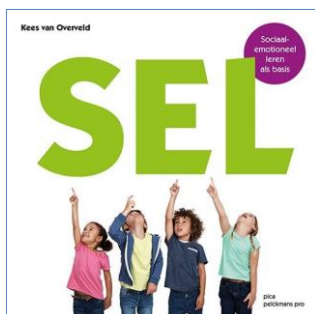
82

## 7) Meer weten?

- Boosheid in VS (aanmoediging, assertief opstellen)
- ... en Japan (storend, ongepast, streven naar harmonie)
- Benieuwd naar de impact van de ideeën van Mesquita

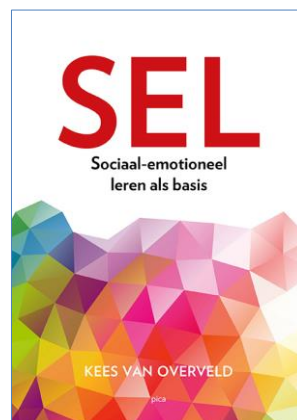
83

84



85

• Nov. 2024



86

[Keesvanoverveld.nl](https://www.keesvanoverveld.nl)

Tot slot

Kees van Overveld

Home Artikelen Boeken Webinars België Contact Training

**Kees van Overveld**  
**Maatwerk trainingen in gedrag en sociaal-emotioneel leren**

In veilige klassen wordt beter geleerd. Het voorkomen en aanpakken van gedragsproblematiek is een belangrijke competentie voor leraren. Gedragsdeskundige Kees van Overveld helpt leraren en scholen om het klassenklimaat te verbeteren via maatwerk trainingen voor krachtig en veilig onderwijs.

[Offerte aanvragen](#) Voorbeelden



87

88