

Weten wat je voelt

Kees van Overveld



De gymles in groep 6 verloopt rumoerig. Tijdens een balspel wordt er hard met de bal gegooid, harder dan verantwoord is. De gymleraar ziet het niet, omdat hij aan de andere kant van de zaal een aantal leerlingen helpt met het oefenen van de handstand. Sven heeft al twee keer een bal tegen zijn hoofd gekregen. Expres, zo denkt hij. Sven voelt zich niet prettig. Zijn hoofd doet pijn, hij heeft last van rillingen en zijn hart bonst luid in zijn oren. Sven krijgt opnieuw een bal tegen zich aan. Hij verkrampst, zijn gezicht verstrakt en plots gilt hij het uit. Een kreet van pure frustratie galmt door de zaal. De geluiden in de zaal verstommen, iedereen kijkt geschrokken naar Sven.

Leerling Sven voelt van alles: niet alleen de fysieke pijn van een te hard gegooide bal, maar ook onmacht en frustratie. Hij is een jongen die moeite heeft om te vertellen wat er (letterlijk) in hem omgaat. De SEL-competentie *Besef (hebben) van jezelf* ('selfawareness') appelleert aan de vaardigheid om lichamelijke sensaties te herkennen en te

benoemen. We noemen dit ook wel *interoceptie*. Het schijnt dat een specifiek deel van de hersenen beschikt over een topografische kaart van ons lichaam: de insula. De insula wordt in onderzoek dan ook veelvuldig geassocieerd met de vaardigheid om snel en accuraat de signalen in ons lichaam te herkennen. De lichamelijke sensaties, zoals ook

beschreven bij Sven, kennen een grote variëteit aan uitingsvormen:

- hoofdpijn;
- droge mond;
- ademhaling die stopt of versnelt;
- hartkloppingen;
- buikpijn;
- gevoelens van kou of warmte;
- samentrekking van spieren;
- aandrang tot plassen of drukken.



Sven is in de gymzaal. Wat hij tijdens het balspel waarneemt zijn harde stemmen, vijandige blikken, lachende gezichten en mogelijk intimiderend gedrag. Deze subjectieve waarnemingen en de gedachten die hij hier misschien bij heeft, zorgen voor de verkrampingen in zijn lichaam.

Beeld je Sven eens in

Daar staat hij, midden in een balspel, omringd door klasgenoten die expres hard een bal gooien. Fysieke pijn. Innerlijke pijn. Niet in staat om te herkennen wat er precies gebeurt. De emotie 'frustratie' is geboren. Wat we weten, is dat emoties en lichamelijke sensaties bij elkaar horen. Een emotie wordt in eerste instantie nog niet bewust ervaren. Het is een soort chemisch proces. Pas op het moment dat we ons bewust worden van wat we voelen, spreken we over gevoelens.

Sven heeft letterlijk geen woorden voor hetgeen hij voelt. Hij schreeuwt het uit. Wat leerlingen als Sven nodig hebben, is een leraar die helpt om vaardiger te worden in het toepassen van de competentie *Besef hebben van jezelf*. Zie het kader hieronder.

Via de Kwink-lessen krijgen leerlingen een machtige tool aangereikt waarmee zij het onbewuste bewust kunnen maken: taal! Met gevoelswoorden als boos, trots, beschaamd of vrolijk hebben leerlingen de mogelijkheid om de lichamelijke sensaties om te zetten in een effectieve handeling: benoemen wat je voelt en wat je eventueel dwars zit.

Door al jong te starten met het aanbieden van gevoelswoorden hoop je dat jongens als Sven niet voortdurend tegen een muur van frustratie oplopen. Het mooie van Kwink is dat het programma alle mogelijkheden biedt om preventief te werken aan een belangrijke levensvaardigheid: weten wat je voelt. ●

Dit is het eerste artikel over SEL-competenties in een serie van vijf. In het volgende Kwink magazine: zelfmanagement.

Bronnen:
Goleman, D. (2017). *Building Blocks of Emotional Intelligence: Emotional Self-awareness: A Primer*. Florence: More than Sound.
Overveld, K. van (2017). *SEL. Sociaal-emotioneel leren als basis*. Huizen: Uitgeverij Pica.



Kees van Overveld

Dr. Kees van Overveld (53) is gedragsdeskundige. Hij volgt alle ontwikkelingen rondom gedrag op de voet, zowel nationaal als internationaal.

Na het grote succes van *Groepsplan Gedrag* is in januari 2017 een nieuw boek van zijn hand verschenen. Dit boek gaat over sociaal-emotioneel leren (SEL), een onderwerp waar Kees zich al jaren mee bezighoudt. Hij was een van de eersten in Nederland die over het belang van SEL publiceerde. Het nieuwe boek is een introductie van de theorie en praktijk van SEL voor leraren in het primair onderwijs.

Vanuit zijn eigen bedrijf www.keesvanoverveld.nl geeft Kees van Overveld lezingen, workshops en teamtrainingen in Nederland en Vlaanderen over diverse gedragsthema's. Uiteraard heeft hij ook het nodige te vertellen over SEL.

Gedragsbeschrijvingen Besef (hebben) van jezelf

De leerling:

- vertelt dat hij zich lichamelijk (niet) prettig voelt;
- gebruikt een gevoelswoord om aan te duiden hoe hij zich voelt;
- kan binnen een basisemotie nuances aanbrengen door het gebruik van verschillende emotiewoorden (bijvoorbeeld angstig, bang, doodsbang);
- durft in het bijzijn van anderen te vertellen hoe hij zich voelt.