



Opgesteld door: Sandra Beekhoven (kennismakelaar Kennisrotonde) en Karin Vander Heyden (Sardes).
Vraagsteller: leerkracht primair onderwijs
Referentie: Kennisrotonde. (2016). Draagt het verbaal uiten van gevoelens bij aan het welbevinden van leerlingen op de basisschool? (KR. 169). Den Haag: NRO.

20 april 2017

Vraag

Draagt het verbaal uiten van gevoelens bij aan het welbevinden van leerlingen op de basisschool?

Kort antwoord

Op deze vraag naar de invloed van praten over gevoelens op het welbevinden van leerlingen, levert de wetenschap geen antwoord. Dat heeft er waarschijnlijk mee te maken dat het welbevinden van leerlingen, als opbrengst van onderwijs, pas de laatste jaren veel belangstelling krijgt. In veel landen wordt het belangrijk gevonden dat in het onderwijs aandacht is voor het welbevinden van kinderen en er komen daarom meer instrumenten om het welbevinden en de daaraan bijdragende sociale en emotionele vaardigheden in kaart te brengen, of te beïnvloeden (Miyamoto, Huerta, & Kubacka, 2015). In onderzoek naar emotionele- of gedragsproblemen worden goede communicatievaardigheden wel genoemd als een van de vele factoren (zowel op het niveau van het kind, zijn gezinssituatie, de klas en de school) die het risico op emotionele problemen kunnen verminderen (Cefai & Camilleri, 2015). De noodzaak van specifiek het praten over gevoelens in relatie tot welbevinden is tot nu toe geen onderwerp van onderwijsonderzoek geweest.

We vonden wel onderzoek naar het belang van taal en het praten over gevoelens in verschillende fases van de emotionele ontwikkeling. In dit antwoord gaan we daar kort op in. We noemen ook enkele sociaal-emotionele programma's die hier aandacht aan besteden. De belangrijkste les hiervan is dat kinderen gedurende de basisschoolperiode een gevoelswoordenschat moeten opbouwen.

Toelichting antwoord

Fases in de emotionele ontwikkeling

De emotionele ontwikkeling (het leren omgaan met emoties) van kinderen in de basisschoolleeftijd verloopt over het algemeen stapsgewijs, maar met grote individuele verschillen in snelheid (Hoekman, Miedema, Otten, & Gielen, 2008). Een kind leert allereerst de eigen emoties te herkennen en uit elkaar te houden. Vooral jonge kinderen verwarren gevoelens als teleurstelling, boosheid en verdriet nog wel eens met elkaar. We zien dat kleuters steeds beter hun emoties kunnen herkennen en uit elkaar houden, en dat ze deze ook steeds beter kunnen uiten. Bij jonge kleuters (4/5 jaar oud) gebeurt dit uiten nog vooral non-verbaal via de gezichtsuitdrukking en lichaamshouding. Je ziet vaak dat kleuters emoties groots en overdreven uitbeelden, bijvoorbeeld door te juichen met de armen in de lucht of door te stampvoeten bij boosheid of frustratie. Vanaf ongeveer vijf jaar ondersteunen kinderen deze lichaamsuitdrukkingen steeds vaker met woorden: 'Ik ben boos'. Vanaf groep drie kunnen kinderen ook steeds beter uitleggen waarom ze boos of verdrietig zijn. Eerst nog heel eenvoudig en kort, maar hoe ouder, hoe preciezer. In de middenbouw en bovenbouw merk je dat kinderen zich steeds minder vaak laten overspoelen door heftige emoties. Ze kunnen gevoelens van frustratie en/of boosheid tonen met woorden en weten zich in te houden als de situatie dat vereist. Daarnaast kunnen oudere kinderen ook de complexere gevoelens, zoals schaamte, trots en jaloezie bespreken.



De rol van taal

Bovenstaande laat zien dat de taalontwikkeling een belangrijke rol speelt in de emotionele ontwikkeling (zie ook: Harris, Rosnay, & Pons, 2005). Hoe meer taal kinderen tot hun beschikking hebben, hoe makkelijker zij hun gevoelens kunnen benoemen en kunnen uitleggen waarom ze zich zo voelen. Het is dus belangrijk dat kinderen een "taal" leren om over hun gevoelens te praten en denken (Weare, 2004). Leerlingen die hun ervaren gevoel niet in woorden kunnen omzetten, zullen andere wegen zoeken (slaan, zich terugtrekken) om uitdrukking te geven aan innerlijke onrust. Hoe ouder kinderen zijn, hoe meer van ze wordt verwacht dat ze met taal kunnen uitspreken hoe ze zich voelen. Waar een kleuter nog best eens mag huilen of schoppen als iets hem niet zint of iets niet lukt, zien we dat bij een kind uit groep 8 vaak als ongepast. Onderzoekers nemen aan dat kinderen het talig uiten van hun emoties moeten leren van anderen, bijvoorbeeld van hun ouders of op school (Cole, Armstrong, & Pemberton, 2010). Opvoeders die een gesprekje aan gaan met het kind dat boos of verdrietig is, leren het kind woorden te geven aan hun emoties. Door regelmatig te praten over gevoelens bouwen kinderen een gevoelswoordenschat op. Hoe meer gevoelswoorden kinderen tot hun beschikking hebben, hoe nauwkeuriger ze kunnen zeggen hoe ze zich voelen. Het maakt bijvoorbeeld nogal een verschil of een kind kan zeggen: "Nee, ik ben niet gewoon boos, ik ben woest" (Snip, 2017). Het programma PAD geeft een overzicht van welke emotiewoorden er zijn en op welke leeftijd je deze aanleert (Greenberg et al., 2005). Waar je zou verwachten dat op jonge leeftijd vooral basisemoties zoals boos en blij aan bod dienen te komen, wordt juist geadviseerd om kleuters een rijk taalaanbod van emoties aan te bieden.

Het verwoorden van gevoelens – hoe stimuleer je dat?

Een school kan op verschillende manieren aandacht besteden aan het verwoorden van gevoelens als onderdeel van de emotionele ontwikkeling en het welbevinden van leerlingen. We bespreken hier kort een aantal programma's die speciaal ontwikkeld zijn om te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling op school.

Er zijn twee typen programma's te onderscheiden. Het eerste type programma's zijn de universele programma's die zich richten op een breed scala aan sociaal-emotionele vaardigheden en die vaak een leerlijn hebben voor kinderen van vier tot twaalf jaar. Het werken met zo'n schoolbreed sociaal-emotioneel programma heeft een aantal voordelen: het werkt systematisch en planmatig, betreft alle kinderen uit de klas (niet alleen de kinderen met problemen), het garandeert een doorlopende leerlijn en het verschaft leerkrachten veel werkvormen en materialen die zij anders zelf zouden moeten maken en/of verzamelen (Looman et al., 2014; Van Overveld, 2012). Een grote meta-analyse waarin 217 studies werden samengenomen (Payton et al., 2008), liet zien dat het werken met een schoolbreed sociaal-emotioneel programma positieve effecten heeft op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, zoals op hun zelfcontrole en emotionele vaardigheden. Er zijn in Nederland tientallen programma's beschikbaar om in het primair onderwijs met leerlingen aan de slag te gaan met sociaal-emotionele vaardigheden. Het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) beheert een databank met daarin objectieve informatie over de effectiviteit van interventieprogramma's. Er zijn drie universele programma's die volgens het NJI theoretisch goed onderbouwd zijn (Kanjerttraining, Leefstijl, Vreedzame School) en één programma dat waarschijnlijk effectief is (PAD, Programma Alternatieve Denkstrategieën).

Er zijn ook specifieke programma's, die zich focussen op deelvaardigheden (Van Overveld, 2012). Op het gebied van emotionele vaardigheden zijn dit bijvoorbeeld Doos vol gevoelens (groep 1 t/ 3), Huis vol gevoelens (groep 1 t/m 8), Het Blauwe Boek (kleuters) en Hé Luister eens (kleuters). Geen van deze methoden staat in de databank van het NJI vermeld als erkende effectieve interventie.



Geraadpleegde bronnen

Cefai, C. en Camilleri, L. (2015). A healthy start: promoting mental health and well-being in the early primary school years. *Emotional and Behavioral Difficulties*, 20 (2), p. 133-152.
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13632752.2014.915493>

Cole, P. M., Armstrong, L. M., & Pemberton, C. K. (2010). *The role of language in the development of emotion regulation*. In: S. D. Calkins, & M. A. Bell, M. Ann (Eds). Child development at the intersection of emotion and cognition, (pp. 59-77). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Databank Effectieve Jeugdinterventies (NJI): <http://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies>

Greenberg, M.T., Kusché, C.A., Calderon, R., & Gustafson R. (2005). *Programma voor Alternatieve Denkstrategieën: PAD*. Utrecht: FODOK & Seminarium voor Orthopedagogiek.

Harris, P.L., de Rosnay, M., & Pons, F. (2005). Language and children's understanding of mental states. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 69-73.
https://www.researchgate.net/publication/228622492_Language_and_Children%27s_Understanding_of_Mental_States

Hoekman, J., Miedema, A. Otten, B., & Gielen, J. (2008). *ESSEON: Experimentele Schaal voor de beoordeling van het sociaal-emotionele ontwikkelingsniveau*. PITS: Leiden.

Looman et al. (2014). *Sociaal-emotionele ontwikkeling in het primair onderwijs. Een doorlopende integrale aanpak?* Utrecht: Pharos/Trimbos Instituut.
http://www.pharos.nl/documents/doc/verkenning%20sociaal%20emotionele%20ontwikkeling%20in%20het%20primair%20onderwijs_def.pdf

Miyamoto, K., Huerta, M.C., Kubacka, K. (2015). Fostering social and emotional skills for well-being and social progress. *European Journal of Education*, vol 50 (2), 147-159.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ejed.12118/abstract>

Payton et al. (2008). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students. Findings from three scientific reviews*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <http://www.casel.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-4-the-positive-impact-of-social-and-emotional-learning-for-kindergarten-to-eighth-grade-students-executive-summary.pdf>

Snip, A. (2017). Gevoelens leren verwoorden. *De wereld van het jonge kind, jaargang 44, nummer 5*.
https://issuu.com/hjkenjsw/docs/hjk_januari_2017

Van Overveld, K. (2012). Groepsplan gedrag. *Planmatig werken aan passend onderwijs*. Huizen: Uitgeverij Pica.

Weare, K. (2004). *Developing the emotionally literate school*. Londen: Paul Chapman Publishing.
<https://us.sagepub.com/en-us/nam/developing-the-emotionally-literate-school/book225371>

Meer weten?



www.uitdagentotgesprek.nl: praktische handreikingen om met jonge kinderen in gesprek te gaan (Marnix Academie Utrecht).

www.praatenteken.nl: Praat+teken is een methodiek om met kinderen en jongeren in gesprek te gaan, over wat zij denken nodig te hebben om goed te kunnen leren en zich goed te kunnen ontwikkelen.

Onderwijssector

Primair onderwijs

Trefwoorden

Gevoelens, emoties, welbevinden, uiten, praten.