Tekst: Marco van der Heide

Vijf competenties die spelers beter leren omgaan met zichzelf en anderen

Sociaal-emotioneel leren

In 95 procent van de gevallen spreekt De Voetbaltrainer mensen die actief zijn in de voetbalwereld. Zo nu en dan maken we een uitstapje naar een ander vakgebied. Kees van Overveld is in het onderwijs 'het gezicht' van sociaal-emotioneel leren, oftewel het beter leren omgaan met jezelf en met anderen. Belangrijk voor scholieren, maar zeker ook voor jeugdspelers. Door het aanleren van sociaal-emotionele competenties zijn zij beter in staat om zichzelf te begrijpen, zich te beheersen en met anderen samen te werken.

Kees van Overveld (1963) is pedagoog en werkt al 34 jaar in het onderwijs. Hij begon als leraar in het speciaal onderwijs, werd later intern begeleider en werkte veel met kinderen met gedragsproblemen. Ook is hij actief als hogeschooldocent op de Hogeschool Utrecht. Acht jaar geleden richtte hij zijn eigen bedrijf op, een trainingsbureau in het onderwijs waarmee hij maatwerk levert op het gebied van onder meer sociaal-emotionele ontwikkeling, geweld en pesten. Zie www.keesvanoverveld.nl voor artikelen, boeken en trainingen.

Wat houdt sociaal-emotioneel leren precies in?

Kees van Overveld: 'Sociaal-emotioneel leren is het aanleren van levensvaardigheden. Die heb je nodig om beter om te gaan met jezelf en anderen. Ik maak daarbij gebruik van een model dat ik heb vertaald uit het Amerikaans. Dit model kent vijf competenties die in je leven belangrijk zijn, als kind én als volwassene (zie afbeelding 1).

In het oranje staan de zogenaamde 'ik-competenties'. Die hebben betrekking op emotionele vaardigheden en zijn wat mij betreft het allerbelangrijkst. In het groen staan de 'jij-competenties'. Die gaan over sociale vaardigheden. De 'wij-competentie' in het geel heeft betrekking op morele vaardigheden. Deze vijf competenties moeten zich in een goede verhouding ontwikkelen. Dat kan vanaf het moment dat kinderen een jaar of vier zijn, omdat zij dan begrip krijgen van zichzelf en anderen en omdat ze vanaf die leeftijd voldoende woorden tot hun beschikking hebben om zichzelf op een basaal niveau uit te drukken.'

Wat levert het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden spelers op?

'Zij krijgen een beter besef van zichzelf, waardoor ze zich beter kunnen beheersen in het veld, bijvoorbeeld wanneer de emoties oplopen. En ze gaan op een respectvollere manier met de tegenstander om, zeker als ze de waarden uitdragen die de vereniging belangrijk vindt. Verenigingen hebben vaak wel regels, maar lang niet altijd waarden.

In het onderwijs komen vaak drie waarden terug. De eerste is veiligheid, ook op sociaal vlak. Dat betekent bijvoorbeeld dat niemand zich buitengesloten voelt. De tweede is verantwoordelijkheid. In het voetbal gaat het dan bijvoorbeeld om het zorgvuldig omgaan met materialen en het netjes achterlaten van de kleedkamer. De derde is respect, naar tegenstanders, maar ook naar medespelers.

Waarden zijn in feite containerbegrippen die pas waarde krijgen als ze worden uitgesplitst in concrete gedragingen. Wat betekent respect voor ons? En hoe ziet het eruit? Respect kan bijvoorbeeld betekenen dat jeugdspelers

Afbeelding 1: De vijf competenties die vallen onder sociaal-emotioneel leren (SEL).

de tegenstander voor de wedstrijd een hand geven en ze een prettige wedstrijd wensen. Het initiëren en uitrollen van deze waarden is in eerste instantie een taak van het bestuur van de vereniging, maar trainers kunnen hier natuurlijk altijd initiatief in nemen.'

Besef van zichzelf

De eerste (ik-)competentie is besef van zichzelf. Wat houdt dit in?

'Dit gaat om fysieke aspecten. Je krijgt bijvoorbeeld spierspanning, je hart klopt sneller, je ademhaling verandert of je krijgt het warm. Je wordt door iets getriggerd. De fysieke reacties noemen we emoties. Op het moment dat je erover gaat nadenken, noemen we dat een gevoel. Je hebt woorden nodig om uiting te geven aan de manier waarop je je voelt, bijvoorbeeld met termen als gefrustreerd, boos, verdrietig of blij.

Besef van jezelf gaat om het herkennen én benoemen van emoties en gevoel. Daarin kun je als trainer assisteren door te benoemen wat je ziet. Het helpt dan als het in het team gangbaar is en wordt geaccepteerd dat spelers hun emoties benoemen. En als trainer moet je er rekening mee houden dat iedere speler zich hierin op zijn eigen tempo ontwikkelt. Dit kan bijvoorbeeld langzamer gaan als gevolg van een taalachterstand of ADHD.'

Hoe kun je er als trainer voor zorgen dat spelers zich in deze competentie ontwikkelen?

'Na een wedstrijd kun je over de tactiek praten, maar ook een aantal situaties aanhalen waarin spelers met emoties te maken kregen. 'Ik zag je handen de lucht in gaan nadat je de bal niet kreeg. Wat voelde jij op dat moment?' Gedrag wordt altijd voorafgegaan door een gevoel en een gedachte die je ergens over hebt. Door de juiste vragen te stellen, maak je spelers daarvan bewust.

Daarbij kan het tonen van beelden helpen. Neem bijvoorbeeld de reactie van Hakim Ziyech toen een jongen het veld op kwam in Lille. Hij had gefrustreerd kunnen raken, maar bleef heel vriendelijk en leek zelfs vereerd. Zo'n situatie kun je met spelers bespreken. Hoe reageert Ziyech hier? Hoe zou je zelf reageren? En wat zou je waarschijnlijk voelen? Kinderen hebben rolmodellen nodig om van te leren.'

Zelfmanagement

De tweede (ik-)competentie is zelfmanagement. Hoe zou u dit omschrijven?

'Zelfmanagement betekent dat wanneer je een sterke emotie opmerkt, zoals frustratie, woede of intense vreugde, je daar op gepaste wijze mee omgaat. Je hoort geen klap uit te delen als je gefrustreerd bent of de tegenstander uit te jouwen als je gewonnen hebt. Voorbeelden van het toepassen van zelfmanagement zijn tot tien tellen, eerst nadenken voordat je iets doet, diep ademhalen, weglopen van de situatie en de verstandigste zijn. Eerst heb je dus geleerd wat je voelt, welke emoties en gevoelens je ervaart en hoe je die benoemt. Daarbij leer je welk gedrag vervolgens gepast is. Daarin moeten kinderen geholpen worden door volwassenen. Dit gedrag moet aangeleerd en besproken worden.'

Hoe leer je deze competentie aan?

'Allereerst kun je vragen welke triggers iemand bij zichzelf herkent. Waar wordt iemand pissig van? Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Vervolgens kun je bespreken wat diegene kan doen om kalm te blijven als een trigger zich voordoet. Een bepaald gevoel, zoals frustratie, woede of verdriet,

is niet slecht. Er bestaat alleen een belangrijk verschil tussen iets vinden en iets doen. Zelfmanagement gaat dus niet om het onderdrukken van je emoties, want die ontstaan onbewust. Daar kun je niet zoveel aan doen. Waar je als trainer op stuurt, is de uiting die spelers aan deze emoties geven. Je hoeft je niet altijd te gedragen naar je gevoelens.'

Besef van een ander

De derde competentie gaat niet over emotionele, maar sociale vaardigheden: besef van een ander. Wat houdt dit precies in?

'Het gaat bijvoorbeeld om het lezen van iemands lichaamstaal, zodat je daar je gedrag op kunt afstemmen. Stel dat je tijdens de training iemand onderuit hebt gehaald en de ander daar boos op reageert. Dan helpt het als je iemand kunt doorgronden, zodat je beter kunt inschatten hoe je het best kunt handelen. Moet je direct naar hem toe gaan en je excuses aanbieden? Of juist even je mond houden en hem laten afkoelen?

Bij deze competentie gaat het nog niet om het gedrag dat je laat zien, maar om het inschatten van de ander. Daarin is empathie erg belangrijk. In hoeverre ben jij in staat om in de schoenen van een ander te gaan staan en je te verplaatsen in zijn of haar situatie? Als jou zoiets zou overkomen, wat zou jij dan voelen? Wat zou jij denken? En hoe zou jij reageren?

Zoiets kun je natuurlijk heel goed met spelers bespreken. Stel dat een speler een eigen doelpunt maakt en zijn medespelers boos op hem worden. Dit kun je in de nabespreking gebruiken om meer besef voor een ander te creëren. Hoe zou jij je voelen als dit jou was overkomen? Hoe zou je willen dat anderen daarop zouden reageren? En wat leer je hiervan voor de volgende keer dat deze situatie zich voordoet?

Dat is in grote lijnen dé manier om al deze sociaal-emotionele vaardigheden aan te leren: er gebeurt iets en je maakt dit bespreekbaar met het team, waarbij je de juiste vragen stelt. Heb je beelden tot je beschikking, dan is dat nog mooier. Spelers zien dan zelf wat er gebeurt. Als een speler bijvoorbeeld negatieve lichaamstaal laat zien, dan kun je hiervan beelden laten zien. Is dit nog niet gangbaar in het team, dan kun je dit eventueel eerst in kleine groepjes doen. Als spelers er meer aan gewend zijn, doe je dit met het hele team.

Het is dan wel belangrijk hoe je de boodschap brengt. Je geeft eerst alleen een feitelijke beschrijving van wat je ziet gebeuren. Heb je daar een bepaalde interpretatie bij, dan is het altijd wenselijk om dit te checken bij de desbetreffende speler. 'Klopt het dat je je in deze situatie gefrustreerd voelt?' Vervolgens kun je vragen hoe het komt dat een speler zich zo voelt en op deze manier reageert.'

Relaties kunnen hanteren

De vierde competentie heeft betrekking op relaties kunnen hanteren. Wat houdt dit in en hoe stimuleer je dit bij spelers?

'Relaties kunnen hanteren gaat vooral om sociale vaardigheden, zoals de tegenstander een hand geven na de wedstrijd, je excuses aanbieden als je iets hebt gedaan wat niet mag en dank je wel zeggen als jou een drankje wordt aangeboden. Over het algemeen zit het hiermee wel goed bij voetbalteams en hoef je hier minder tijd en aandacht aan te besteden dan de eerdergenoemde competenties.'

Besef hebben van jezelf (emotionele competentie)	1	2	3
* Herkent eigen emoties			
* Kan eigen emoties benoemen			
* Kent eigen sterke en zwakke punten			
Zelfmanagement (emotionele competentie)	**1**	**2**	**3**
* Kent de triggers die gedrag uitlokken			
* Controleert eigen gedrag in stressvolle situaties			
* Weet wat zijn gedrag bij de ander teweegbrengt			
Besef hebben van de ander (sociale competentie)	**1**	**2**	**3**
* Begrijpt hoe een ander de wereld ziet en daarover denkt			
* Kan zich in de gevoelens van de ander verplaatsen			
* Heeft oog voor het non-verbale gedrag van de ander			
Relaties kunnen hanteren (sociale competentie)	**1**	**2**	**3**
* Is beleefd			
* Werkt goed samen			
* Staat op tegen pestgedrag			
Keuzes kunnen maken (morele competentie)	**1**	**2**	**3**
* Neemt verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag			
* Draagt bij aan een positieve sfeer			
* Reflecteert over het eigen gedrag			

Een checklist om de verschillende competenties binnen sociaal-emotioneel leren in kaart te brengen. 1 = geen ontwikkelpunt, 2 = mogelijk een ontwikkelpunt, 3 = ontwikkelpunt.

Keuzes maken

De vijfde competentie is keuzes maken. Wat verstaat u hieronder?

'Keuzes maken is een morele vaardigheid en gaat vooral om de vraag waarom je doet wat je doet. Dat heeft veel te maken met wat iemand vroeger heeft meegekregen, in de opvoeding en op school. Elke keuze die je maakt, heeft een gevolg voor jou en voor anderen. Neem je daarvoor de verantwoordelijkheid of schuif je die af? De keuzes die iemand maakt, kun je toetsen aan de hand van de waarden van de vereniging.'

Checklist

Zou u trainers aanraden om voorafgaand aan het seizoen een planning te maken waarin staat wanneer ze welke competentie centraal stellen? Of kunnen zij beter flexibel blijven en inspelen op welke competenties op een bepaald moment de hoogste prioriteit hebben?

'Ik zou de eerste fase van het seizoen gebruiken om in kaart te brengen hoe de spelers ervoor staan wat betreft hun sociaal-emotionele vaardigheden. Daarvoor kun je eventueel de checklist gebruiken die ik heb ontwikkeld (zie de tabel). Als je na de eerste weken weet waar de prioriteiten liggen, kun je de competenties wegzetten in een planning voor de rest van het seizoen, zodat alle competenties voldoende aandacht krijgen.'

Voorbeeldsituaties

1. Twee spelers hebben een conflict met elkaar, waardoor ze elkaar tijdens de wedstrijd de bal amper nog toespelen.

'Spelers die ruzie hebben, gaan over het algemeen vooral op twee dingen in: de gebeurtenis en het gedrag van de ander. De gebeurtenis is in dit geval de reden dat zij ruzie met elkaar kregen, het gedrag is dat ze elkaar de bal niet toespelen. Daar ligt nog iets tussenin: de gedachten en gevoelens van beide spelers. En er komt nog iets na: een gevolg. Deze vijf G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg) zou ik aangrijpen om deze situatie met de spelers te bespreken. De gebeurtenis, het gedrag en het gevolg zijn redelijk goed zichtbaar, maar wat ertussenin zit niet. Daar kun je de spelers naar vragen. Wat dacht jij? En wat voelde jij? Als je dat naast elkaar zet, krijgen spelers meer begrip voor elkaar. En als zij elkaar beter begrijpen, kunnen ze de volgende keer meer rekening met elkaar houden.'

2. Als een speler hoort dat hij als wisselspeler begint of tijdens de wedstrijd naar de kant wordt gehaald, wordt hij telkens erg boos.

'In zo'n situatie is het belangrijk dat je als trainer in eerste instantie reageert op de emotie en niet op het gedrag. Dus ook als iemand een bidon weggooit of de waterzak omver schopt. Je moet aandacht besteden aan de teleurstelling die een speler ervaart en daar het gesprek over voeren. Als je op het gedrag ingaat op het moment dat iemand emotioneel is, kom je niet binnen. Je gooit dan alleen maar extra olie op het vuur. Eigenlijk zegt zo'n speler op zo'n moment: 'Ik zit emotioneel even niet zo lekker in mijn vel. Zie mij, hoor mij.' Als je iemand op zo'n moment afkeurt op zijn gedrag, dan zie je en hoor je hem niet, maar raak je hem kwijt. Later, als de speler gekalmeerd is, kun je iets van zijn gedrag zeggen. 'Ik zag je een bidon weggooien. Hoe kun je de volgende keer beter handelen?''

3. Vier spelers doen voorafgaand aan de training een bepaald spel, zoals hoog-houden of zestienen. Een vijfde speler wil meedoen, maar dat mag niet van de andere vier.

'Dit heeft alles morele competentiekeuzes te maken. In dit geval: sluit je iemand in of uit? Als je de waarde respect hanteert, past uitsluiten daar niet bij. Maar stel dat het specifiek een spel is om met vier spelers te spelen, dan kan het toch logisch zijn dat iemand niet mee mag doen. Het viertal moet dit dan wel goed toelichten. Dus dan zeg je niet: 'Je doet niet mee, punt.' Daarbij gaat het uiteraard ook om de toon. Of iemand mee mag doen, valt onder keuzes maken (wij-competentie), hoe je het vervolgens uitlegt valt onder besef voor de ander en relaties kunnen hanteren (jij-competenties).' ⚽