

Sociaal-Emotioneel

In onderwijsland en in de hulpverlening wordt deze terminologie vaak in één term gebruikt. Het helpt om beide weer te gaan zien zoals ze zijn. Wat is nu het verschil? In deze hand-out kun je dat lezen.

De sociale ontwikkeling (s.o.):

Sociale ontwikkeling heeft te maken met: leren functioneren in contact met medemensen/maatschappij. Kun jij communiceren met de mensen om je heen? Kun je grenzen aangeven, en snap je de verbale en non-verbale signalen van de ander? Leer je de normen en waarden kennen en kun jij je in de cultuur bewegen? Kun je solliciteren? Etc.

Dit leer je van jongs af aan, stap voor stap. Sociaal gedrag houdt in dat jij binnen je gezin, familie, buurt, school je gedraagt zoals de norm is. Sociale vaardigheden helpen je bijvoorbeeld om contacten te leggen, te onderhouden, op school te kunnen functioneren in een groep, en op je werk te kunnen samenwerken met leidinggevenden en collega's.

Sociale vaardigheden zijn taakgericht, je hebt elkaar nodig om te kunnen functioneren en zodat de maatschappij functioneert. Door sociale vaardigheden kun je ook vriendschappen opbouwen.

De emotionele ontwikkeling (e.o.):

Leren kennen van en omgaan met je innerlijke belevingswereld. Ken jij jouw emoties? Je prikkelverwerking? Kun je dealen met pijn, rouw, vreugde. Hoe ervaar je verbondenheid, veiligheid, liefde. Kun je emoties en spanningen (anxiety and excitement) kanaliseren? Weet je wat slaaptkort of een bepaald eetpatroon doet met jouw gemoedstoestand?

De mate waarin je dit kunt leren heeft te maken met in hoeverre je ouders/opvoeders dit kunnen. Hechting¹ is daarbij de sleutel. Of dat je op latere leeftijd dit zelf ontdekt en/of door anderen leert.

Emotionele vaardigheden zijn inhoudsgericht, je hebt het nodig om verbinding te kunnen maken met jezelf en een diepere relatie en verbondenheid aan te gaan met de ander dan sociaal aangeleerd gedrag. Heel veel keuzes die we maken worden aangestuurd door onze emoties. Hoe verder ontwikkeld, des te constructiever de keuzes. En ook preventief op het gebied van bijvoorbeeld trauma.

¹ Bowlby en Wallin (grondleggers hechtingstheorie), Bruce T. Perry (kinderpsychiater, De jongen die opgroeide als hond en Het liefdevolle brein), Hargrave en Pfitzer (psychiaters, werken dit uit doormiddel van de kernbegrippen betrouwbaarheid en liefde), Mary Gorden (grondlegger van Roots of Empathy)

Praktijk voorbeelden:

Voorbeeld 1

Een kind wat op een verjaardag eerst een half uur de kat uit de boom kijkt is sociaal niet gewenst: je hoort een handje te geven, aan te kijken, te gaan spelen. De prikkelverwerking en oriëntatie van dit kind hebben even tijd nodig. Emotioneel zorgt dit kind van nature voor zichzelf. Echter sociaal wordt het afgewezen. Dit conflicteert en stagneert vaak de ontspannenheid waardoor het kind minder makkelijk sociale vaardigheden op doet, en emotioneel raakt het kind verward, want het doet wat 'fout'. Er ontstaat extra spanning en een negatieve cirkel is geboren.

- Emotioneel gezien hebben mensen 'schakel'/'acclimatiseer' tijd nodig, dat is een gezonde manier van emotionele zelfzorg.
- Wanneer dat verstoord wordt door verwachtingen is het dus belangrijk dat het kind door empathie zich gezien en begrepen voelt en dat volwassenen voor het kind opkomen door de andere volwassenen deelgenoot te maken van wat er gaande is, en dat dit normaal is.
- Sociaal gezien kunnen deze mensen meestal prima functioneren, alleen op een ander tempo. Denk aan de introverte collega's die bijna niets zeggen tijdens een vergadering. De extraverte zijn hen alweer voor. Dit vraagt een stukje sociale ontwikkeling van beide kanten.

Voorbeeld 2

Een hoogbegaafd kind die naar school gaat, wordt in groep 1 teruggezet in ontwikkeling. Er ontstaat verwarring. Het moet om te 'overleven' zich sociaal aanpassen en het moet zich emotioneel aanpassen.

Sociaal aanpassen: meedoen met de groep, kopiëren van gedrag, niet opvallen, stil moeten zitten, werkjes doen die de leerkracht geeft, gewenste antwoorden geven etc.

Emotioneel aanpassen: niet snappen waarom klasgenootjes zich gedragen zoals ze zich gedragen maar dat nog niet kunnen overzien en dit verdragen, zintuigelijk overprikkelend raken en dat verdragen, gevoelens wegstoppen, voelen wat anderen voelen en dat verdragen, je niet gezien en begrepen voelen en dat verdragen, geen aansluiting hebben bij interesse/sociaal niveau/emotioneel niveau en daardoor zwijgen, alleenzaamheid verdragen.

Het verschilt per kind in hoeverre het de vaardigheden heeft om zich aan te passen. Veel hoogbegaafden komen een heel eind. Echter wanneer je naar de draagkracht en draaglast kijkt is die emotioneel buiten proportioneel. Leerkrachten zijn niet geschoold om dat te zien en herkennen. Veelal worden er conclusies getrokken vanuit het zichtbare: het sociaal aanpassen. En daar ontstaat dan ook vaak het conflict tussen wat er gezien wordt door school en/of ouders.

Het aanpassen, wegcijferen, verdragen en gemis aan passend onderwijs kan zodanig oplopen dat er een druppeltrauma² ontstaat. Bijna altijd zijn er al signalen geweest

² Term van Lijn zelf, een ander woord voor school trauma. Bij het druppel trauma is het aan het kind/ de jongere zelf om aan te geven waar de opeenstapeling heeft gezeten.

door fysieke klachten. Het kind kan gedrag gaan vertonen van destructief gedrag, dit kan naar buiten gericht zijn of naar binnen.

Buiten: woede, ruzie, agressie, defensief, spijbelen, vernielen, vechten, pesten, e.d. Het uiten van dit gedrag is vaak eerst alleen thuis zichtbaar, veel hoogbegaafden hebben voor hun leeftijd een relatief ver ontwikkelde inhibitie en autonomie. Hierdoor laten ze alleen op veilige plekken werkelijk zien wat er in hun leeft. Dit dus nog wel via gedrag en ze kunnen het niet altijd benoemen. Dat ligt aan hun emotionele ontwikkeling in hoeverre ze dat al kunnen.

Binnen: depressie, stil worden, eetproblemen, snijden, suïcide, zelfmedicatie (drugs) e.d.

Het uiten van dit gedrag is lang niet altijd zichtbaar. Wanneer kinderen niet delen wat er in hun hoofd zit en sociaal vaardig zijn kan dit lang verborgen blijven. Het kan zijn dat ouders dit intuïtief wel aanvoelen, maar wanneer zij daarin niet hebben geleerd hoe te anticiperen op die intuïtie dan is er een handelingsverlegenheid.

- ➔ Wanneer ouders dit wel herkennen is er vaak het ongeloof vanuit school en instanties. Dit is voor de ouders vaak ook traumatiserend. Ouders worden dan alleen gelaten in hun zorg of beoordeeld op hun ouderschap i.p.v. dat het inzicht er is dat het simpelweg aan het onderwijssysteem kan liggen.

Voorbeeld 3

Volwassenen met een gezin, baan, netwerk. Sociaal gezien zijn ze heel normaal. Toch kan het zijn dat een volwassene emotioneel nog een kind is. Dit is vaak pas zichtbaar in de partner en/of ouder-kind relatie. Partners die als kleine kinderen ruzie met elkaar maken, zich niet gezien voelen, manipuleren, mishandelen etc. Ouders die emotioneel niet beschikbaar zijn, emotioneel gedrag vertonen van een kind. (Gaan slaan als je boos bent/ je onmachtig voelt, zeggen dat het kind zeker niet meer van je houdt als het niet luistert, liever alleen de positieve verhalen horen dan de moeilijke verhalen, geen verdriet of pijn mogen hebben, niet praten over gevoelens, vluchten in middelen, werk, andere relaties etc.)

Volwassenen die niet of nauwelijks verbinden met zichzelf of de ander. Volwassenen die heel onzeker zijn over zichzelf. Volwassenen die emotioneel overspoelt worden, of alle emoties wegduwen. Volwassenen die van de ene in de andere relatie rollen, niet alleen kunnen zijn en ga zo door.

Sociaal is de ontwikkeling volgens de norm, toch kun je emotioneel bijv. 5 jaar zijn. Veel mensen schamen zich daarvoor en willen daar niet naar kijken. Wat denken anderen dan van hem/haar? Wat blijft er van je over? Toch is het de moeite waard. Als je door de pijn en schaamte heen gaat kun je namelijk die ontwikkeling altijd weer oppakken en alsnog doen.

Het leren omgaan met je emoties, het leren herkennen van hoe je lijf signalen geeft n.a.v. prikkels. Het niet meer vluchten of vechten maar iets constructief kunnen aangaan.

Niet meer bevroren maar weten wat je kunt doen en hoe het te doen.



Vaardigheden

Een mooi voorbeeld om het verschil te onderscheiden als het gaat om vaardigheden is complimenten geven.

Vaak wordt dit geoefend bij sociale vaardigheden. Echter het echt laten binnenkomen van complimenten zit op het vlak van emotionele ontwikkeling.

Veel mensen leren sociaal wenselijk complimenten geven. Maar op gevoelsniveau kan de ontvanger voelen dat het mechanisch voelt (aangeleerd gedrag, hoofdtaal maar het komt niet vanuit je zijn; e.o.), of de ontvanger kan het niet binnen laten komen en neemt het netjes aan (s.o.) en kiept het dan weer in de prullenbak (e.o.).

Om te leren leven vanuit je zijn, om te zenden of ontvangen, is het zaak om te kijken naar bijv.:

1. Hechtingsstijl, welke heb je en welke stappen kunnen er gezet worden om die gezond te laten worden?
2. Delegaten³, welke boodschap kreeg je mee van huis uit als het gaan over je eigenwaarde, emoties, relaties e.d.
3. Loyaliteiten, wie bescherm je, wie ben je op welke manier trouw?
4. Relaties, welke dynamieken zijn er, welke relaties hebben welke invloed?
5. Trauma's, event, levens⁴ en/of druppel trauma, in kaart brengen en fysiek⁵, cognitief en relationeel ethisch therapie om de e.o. weer op gang te brengen.

Schoolplicht

Wanneer kinderen thuis komen te zitten, thuisonderwijs of afstandsonderwijs hebben is er zorg over de rol van school in de s.o. en de e.o. Dit wordt dan dus helaas in één term genoemd. Als het goed is, heb je nu een indruk van het verschil. Hoe waarborg je deze ontwikkeling wanneer een kind niet fysiek naar school gaat?

Sociale ontwikkeling:

HB kinderen hebben vaak een andere ontwikkeling dan leeftijdsgenoten. Ze lopen vaak voor of net even achter. De kans op belemmering/verwarring door hen in een groep met leeftijdsgenoten te zetten is groter dan hen 'familiair' te laten ontwikkelen. In warme culturen is dit heel gebruikelijk, voor de westerse cultuur is dit onwennig.

- Is er netwerk, familie, burens, sport/hobby vereniging, geloofsgemeenschap? Ja, dan is daar ruimte voor sociale ontwikkeling. Nee, dan is het zaak voor de ouders om daar iets aan te doen.
- Zijn er peers? Indien die er niet van nature zijn kan er gekeken worden naar een peergroup
- Is er trauma? Hoe is de belastbaarheid van het kind/de jongere om sociaal vaardigheden te kunnen bouwen? Heeft het daarin nog zorg nodig? (peergroup/ therapie)

³ + loyaliteiten: Nagy, contextuele term, relationele ethiek

⁴ B. v.d. Kolk

⁵ TRE, Levine

- Is er sprake van super-excitability's en/of dubbeldiagnose waarbij de overprikkeling een rol speelt waardoor een kind niet tot ontwikkeling komt in het regulier onderwijs? Is daar nog extra zorg voor nodig of is deze vorm van onderwijs (thuis/afstand) daarvoor voldoende?
- Is er een monitor (checklist/portfolio/ ontwikkelplan) van de sociale vaardigheden? Welke doelen moeten er worden behaald?

Voorbeelden vanuit zo'n checklist/portfolio:

Ik kan zelfstandig een boodschap doen bij de supermarkt zichtbaar door:	ja/nee, dat werd
Ik kan iemand gedag zeggen zichtbaar door:	ja/nee, dat werd
Ik kan solliciteren zichtbaar door:	ja/nee, dat werd
Ik kan samenwerken zichtbaar door:	ja/nee, dat werd
Ik kan mijn hulpbronnen inzetten zichtbaar door:	ja/nee, dat werd
Ik kan een dialoog voeren zichtbaar door:	ja/nee, dat werd

Waar wil ik mee oefenen komende tijd:

Ik ga dat oefenen door deze stappen te zetten:

Ik heb deze hulpbronnen nodig:

Dit is mijn evaluatie/bijstel moment:

Met een dergelijk portfolio kun je de sociale ontwikkeling monitoren. Er zijn dus gelukkig meer wegen die leiden naar Rome.

Emotionele ontwikkeling:

HB kinderen hebben een andere ontwikkeling dan anderen. Dit doordat er vaak een hogere gevoeligheid ligt. De kinderen krijgen op jonge leeftijd meer informatie binnen dan ze kunnen handelen. Daardoor ontwikkelen ze overlevingsstrategieën, dat kan helpend zijn, echter vaak zijn het blokkerende en heeft het aandacht nodig op latere leeftijd om nieuwe strategieën aan te leren. En hechtingsfiguren zijn van belang. Dit hoeven zelfs niet altijd de ouders te zijn, als er vanaf de geboorte een warm netwerk is, oppas oma, buurvrouw etc. kan er een veilige hechting ontstaan.

De rol die school kan hebben in deze ontwikkeling is een veilige plek bieden waarin een kind kan zijn wie hij/zij is. Die veiligheid is de basis om het kind zich te laten hechten. Over het algemeen is school helaas niet volledig veilig. Groepsdruk, normen, social media, pesters, confrontatie met middelen/geweld/porno op te jonge leeftijd etc. Vaak zijn HB-ers slim genoeg om de emotionele vaardigheid af te tikken door sociaal wenselijk gedrag, ze zijn slim genoeg om een maskerade te laten zien. Tot echte ontwikkeling komen ze dan nog niet of ze haken af/zakken af/vallen uit. Er kunnen wel veilige figuren zijn, een goede vriend/vriendin, een docent/mentor. Echter dat de groep in zijn geheel veilig is, is zeldzaam. De kans dat HB-jongeren zich dus aanpassen en/of gaan overleven is groot.



- Zijn er hechtingsfiguren voor het kind/de jongere (1-5 personen)
- Zijn er peers/vrienden (1-5 personen)
- Is er een vertrouwenspersoon/coach/hulpbron voor het onderwijs?
- Is er trauma, zo ja, is daar passende hulp voor?

Ook met de emotionele ontwikkeling is er een checklist/portfolio te maken, echter deze ontwikkeling blijft een leven lang doorlopen en is anders meetbaar. Elk life-event geeft bijv. weer een impuls tot een verdere ontwikkeling. En de beleving van de één is anders dan die van de ander als het gaat om je innerlijke ik.

Wanneer er sprake is van trauma, is het van belang dat er overlegt wordt met de / een deskundige en ouders om te kijken welke doelen haalbaar zijn.

Met kinderen, jongeren en adolescenten moet je rekening houden met de loyaliteit naar ouders. Ze zijn nog in meer of mindere mate afhankelijk. Dat doet wat en kan ook maken dat er een blokkade kan zitten op een bepaald onderwerp. Het is daarom belangrijk om te kijken naar doelen die een fundament leggen, om andere doelen later te kunnen oppakken.

Voorbeelden van hoe onderdelen van een checklist eruit kunnen zien:

Ik ken mijn lijf en herken signalen	ja/nee	Dit heb ik ontdekt:
Ik kan gevoelens benoemen	ja/nee	Deze woorden ken ik:
Ik kan mijn brei van emoties bekijken	ja/nee	Dit helpt mij om dat te doen:
Ik kan mijn gevoelens constructief uitten	ja/nee	Zo ziet dat er bij mij uit:
Ik weet bij wie ik mij veilig voel om te vertellen hoe het met mij gaat	ja/nee	Deze personen zijn dat:
Ik kan bij mijn coach/baas mijn grenzen aangeven ⁶	ja/nee	Zo heb ik dit geoefend:
Ik kan prikkels kanaliseren	ja/nee	Dit zijn mijn manieren:

Voor de emotionele ontwikkeling heb je geen regulier school systeem nodig. Je hebt mensen nodig die kinderen/jongeren kunnen begeleiden, voorleven en leren in hun emotionele ontwikkeling.

Sterker nog, voor veel HB-ers kan dat helaas op dit moment averechts werken in hun emotionele ontwikkeling. Er is een groep waar nog geen/nauwelijks passend onderwijs voor is. Daarvoor is innovatie nodig.

⁶ Grenzen aangeven wordt meestal gezien als sociale vaardigheid. Echter dit heeft alles te maken met emotionele ontwikkeling, eigen waarde, overtuigingen e.d. Met HB-ers werk ik op een andere manier aan grenzen aangeven. Hierbij spelen vaak loyaliteiten, overtuigingen, waardes etc. mee. Veel HB-ers zijn ook getraumatiseerd op dit gebied door de niet geziene/beantwoorde grenzen en hulpvragen, gevolg: hulpeloosheid. Het is geen simpele vaardigheid meer, het wordt een complex gedeelte die vraagt om het aanleren van nuances in grenzen aangeven, zodat ze grenzen aan kunnen leren geven. Ik leer dit HB-ers aan met behulp van de paarden.

Overige zorgen

Er kunnen nog vragen zijn die niet behandeld zijn, die kun je volgens een format bekijken. Hieronder een voorbeeld en een leeg format.

Zorg	Leren kinderen/jongeren dan wel omgaan met de diversiteit van mensen in de maatschappij? Cultuur/kleur/geur/IQ etc.
Wat weten we hierover? (Moeten we nog info verzamelen?)	<ul style="list-style-type: none">- Mensen hebben de neiging monogame groepen te vormen.- Wanneer mensen zich alleen voelen gaan ze of isoleren of zich voegen in de eerste de beste groep die hun opneemt (oer-instinkt).- ongekend maakt ongeliefd
Welke vragen komen hierbij (van verschillende kanten)	<ul style="list-style-type: none">- Is de diversiteit op school? Er zijn nog veel 'witte en zwarte', 'rijkere/armere' scholen helaas- Hoe is de maatschappij zelf qua acceptatie van de ander/vreemdeling. Vijandschap, polarisatie/ barmhartigheid, dialoog.
Welke sleutels zijn er?	<p>➔ Is er voldoende hechting, is er voldoende emotionele ontwikkeling, dan is er meer empathie en meer acceptatie voor diversiteit. Empathie is de sleutel⁷. Ook werkt dat dus beschermend tegen criminaliteit/loverboys etc.</p>
Wat is er nodig?	<p>Het is eigenlijk heel simpel, wanneer je zorgen hebt over een punt zoals omgaan met diversiteit, maak dat tot een doel. Bijv.:</p> <ul style="list-style-type: none">Ik maak kennen met verschillende culturenIk voel me gemakkelijk bij iemand die een beperking heeftIk kan samenwerken met iemand van een andere cultuurIk kan de dialoog aan met iemand die anders denktIk kan bewogen raken door het lot van anderen buiten mijn monogame groep (en ik kan dat begrenzen zodat het mij niet overspoelt).
Hulpbronnen	<ul style="list-style-type: none">➔ School fysiek: Het in aanraking komen met diversiteit kan makkelijker gaan, echter dat moet wel begeleid worden, anders krijg je gewoon de oer-dynamieken en is het schijn.➔ School op afstand: ook een groep waarbinnen geoefend wordt, vaak is de groep divers qua leeftijd en woonomgeving en daarmee oefen materiaal. Verder staat of valt het ook hier met begeleiding op dit onderwerp.➔ Sociale netwerk➔ Stage➔ Uitstapjes naar steden/geloofsgemeenschappen/musea. Denk ook aan vakantie, sport etc.

⁷ Mary Gordon, Roots of Empathy (via school een programma/activiteit voor kinderen bovenbouw P.O. om empathie te stimuleren)

Leeg format:

Zorg	
Wat weten we hierover? (Moeten we nog info verzamelen?)	
Welke vragen komen hierbij (van verschillende kanten)	
Welke sleutels zijn er?	
Wat is er nodig?	
Hulpbronnen	