

Aandacht voor sociaal-emotioneel leren op afstand

Emoties herkennen, benoemen en reguleren.	
Zelfbesef	<ul style="list-style-type: none">• Hoe is het om niet op school te zijn?• Hoe voel je je? Kun je het uitleggen met een gevoelswoord?• Blij: prettig, vrolijk, dolblij?• Bang: niet op je gemak, ongerust, onveilig?• Boos: geïrriteerd, kwaad, woedend?• Verdrietig: ontevreden, bedroefd, ellendig?• Wat merk je aan jezelf als je je zo voelt? (Bijv. buikpijn, hoofdpijn, gespannen spieren, snelle ademhaling).
Zelfmanagement	<ul style="list-style-type: none">• Wat helpt jou om rustig te worden als je je zo voelt?• Wat kun je tegen jezelf zeggen om de moed erin te houden?
Denken over en aan de ander; omgaan met anderen.	
Besef van de ander	<ul style="list-style-type: none">• Hoe houd je rekening met je broer(tje), zus(je), je ouder(s)?• Weet je of snap je hoe zij zich voelen?• Wat zeg je tegen de ander als zij zich [<i>emotie</i>] voelen?• Wat kun je voor de ander doen als zij zich [<i>emotie</i>] voelen?
Relaties hanteren	<ul style="list-style-type: none">• Helpt papa of mama met je schoolwerk? Wat voor complimentje kun je geven als je blij bent met de hulp?• Hoe gaat het samenwerken of samenspelen als je thuis bent? Wat vind je makkelijk of lastig?• Thuis werken is heel anders dan werken in een klas. Hoe ga je daar mee om? Hoe houd je rekening met elkaar?
Verstandige keuzes maken.	
Keuzes maken	<ul style="list-style-type: none">• Hebben jullie regels tijdens het schoolwerk thuis? Wat vind je van die regels? Is het makkelijk om je aan die regels te houden?• Hoe los je probleempjes op?• Wat doe jij om het thuis gezellig te houden?• Zijn jouw keuzes alleen goed voor jezelf of ook voor de ander?

Gemaakt door Kees van Overveld.

Zie voor meer informatie over sociaal-emotioneel leren: www.keesvanoverveld.nl.