



Goed gedaan! werkt aan **12 sociaal-emotionele competenties** die zijn verdeeld in **inzichten en vaardigheden**. In elke les wordt een aantal **concrete stapjes** geoefend om deze inzichten en vaardigheden te verwerven.

1. IK - Zelfkennis

Competentie zelfkennis: Inzicht hebben in je eigen emoties, gedachten en gedrag en in de samenhang daartussen.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn voor zelfkennis:

- Eigen emoties herkennen
- Weten wat spanning geeft
- Weten wat helpt
- Eigen gedrag herkennen
- Samenhang denken en voelen



2. IK - Relativeren

Competentie relativeren: minder leuke gebeurtenissen niet opblazen maar in de juiste verhouding kunnen zien.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om te relativeren:

- Altijd leuk én niet leuk
- Niet alles wat men zegt, is waar
- 'Ieder zijn smaak'

3. IK - Zelfvertrouwen

Competentie zelfvertrouwen: durven vertrouwen op je eigen kennis en vaardigheden om dagelijkse taken uit te voeren en kleine problemen op te lossen.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om zelfvertrouwen op te bouwen:

- Positief denken
- Oplossingen zoeken
- Emoties delen/steun vragen
- Haalbare doelen stellen
- Trots zijn op jezelf



4. IK - Zelfbeheersing

Competentie zelfbeheersing: eigen emoties en impulsen in de hand kunnen houden.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om jezelf te kunnen beheersen:

- Jezelf stopzetten
- Jezelf ontspannen
- Jezelf toespreken
- Verbeeldingskracht

5. IK - Bewust keuzes maken

Competentie bewust keuzes maken: weten dat je altijd keuzemogelijkheden hebt en dus ook zelf verantwoordelijkheid draagt voor de keuzes die je maakt.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om bewust keuzes te kunnen maken:

- Eerst denken dan doen
- Eigen verantwoordelijkheid

6. JIJ - Verplaatsen in anderen

Competentie verplaatsen in anderen: je kunnen inleven in de situatie, positie en beleving van een ander.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om je te kunnen verplaatsen in anderen:

- Goed kijken en goed luisteren
- 'Het is maar hoe je het bekijkt'
- Inlevingsvermogen

7. WIJ - Omgaan met verschillen

Competentie omgaan met verschillen: onderlinge verschillen in doelen en talenten waarnemen en daar respectvol mee omgaan.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om respectvol om te gaan met onderlinge verschillen:

- Weten dat iedereen anders is
- Weten dat je anders mag zijn
- Verschil tussen groepen zien
- 'Leven en laten leven'

8. WIJ - Rekening houden met anderen

Competentie rekening houden met anderen: jezelf zo gedragen dat anderen niet gehinderd of gekwetst worden door hetgeen jij doet of zegt.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om rekening te houden met anderen:

- Omgangsvormen
- Goed omgaan met humor
- Luisteren naar 'nee'
- 'Sorry' zeggen
- Weten dat regels nodig zijn
- Goed omgaan met vertrouwen
- Omgaan met emoties van anderen



9. WIJ - Weerbaarheid

Competentie weerbaarheid: duidelijk, maar tevens beheerst, opkomen voor je eigen belangen en die van een ander.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om weerbaar te worden:

- Goed reageren op plagen
- 'Nee' zeggen
- Opkomen voor jezelf
- Opkomen voor een ander

10. WIJ - Samen spelen en werken

Competentie samen spelen en werken: kunnen omgaan met verschillende belangen en meningen en weten hoe je dat samen aanpakt.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om samen te spelen en te werken:

- Goed om aandacht vragen
- Duidelijk zijn
- 'Geven en nemen'
- Onderhandelen
- Complimentjes geven en krijgen
- Kritiek geven en krijgen
- Omgaan met afwijzing
- Omgaan met winst en verlies
- Ruzie oplossen



11. WIJ - Samen op internet

Competentie samen op internet: omdat onderlinge contacten tussen kinderen steeds vaker plaatsvinden via internet, is het van belang dat kinderen ook over sociaal-emotionele internetcompetenties beschikken.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om je sociaal te gedragen op internet:

- Omgangsvormen op internet
- Omgaan met pesten op internet

12. ZIJ - Omgaan met media-informatie

Competentie omgaan met media-informatie: kunnen omgaan met de enorme hoeveelheid informatie en het zeer verschillende voorbeeldgedrag wat je via de media krijgt.

Inzichten en vaardigheden die nodig zijn om goed met media-informatie om te kunnen gaan:

- Zelfkennis (wat kijk/voel ik)
- Relativeren (niet alles echt/waar)