

## Aandacht voor sociaal-emotioneel leren op afstand

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