**Quickscan SEL-competenties**

1 = Geen ontwikkelpunt

2 = Mogelijk een ontwikkelpunt

3 = Ontwikkelpunt

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Besef hebben van jezelf (*self-awareness*)** | **1** | **2** | **3** |
| * eigen gevoelens herkennen en benoemen
 |  |  |  |
| * eigen interesses, waarden en kracht kunnen benoemen
 |  |  |  |
| * zelfvertrouwen hebben
 |  |  |  |
| **Zelfmanagement (*self-management*)** | **1** | **2** | **3** |
| * emoties en gedrag controleren in stressvolle of bedreigende situaties
 |  |  |  |
| * doelgericht handelen
 |  |  |  |
| * op tijd hulp zoeken
 |  |  |  |
| **Besef hebben van de ander (*social awareness*)** | **1** | **2** | **3** |
| * begrijpen hoe een ander de wereld ziet en daarover denkt
 |  |  |  |
| * aanvoelen wat een ander voelt
 |  |  |  |
| * non-verbaal gedrag herkennen en het eigen gedrag daarop afstemmen
 |  |  |  |
| **Relaties kunnen hanteren (*relationship skills*)** | **1** | **2** | **3** |
| * vrienden kunnen maken
 |  |  |  |
| * samenwerken
 |  |  |  |
| * sociale druk weerstaan
 |  |  |  |
| **Keuzes kunnen maken (*responsible decision making*)** | **1** | **2** | **3** |
| * verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag
 |  |  |  |
| * bijdragen aan een positief klimaat in de klas
 |  |  |  |
| * reflecteren over het eigen gedrag
 |  |  |  |

**GEDRAGSBESCHRIJVINGEN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gedragsbeschrijvingen passend bij de SEL-competentie** | **Wat zie je wel / niet bij de leerling?** |
| **Zelfbesef*** Vertelt dat hij zich lichamelijk (niet) prettig voelt.
* Gebruikt een gevoelswoord om aan te duiden hoe hij zich voelt.
* Kan binnen een basisemotie nuances aanbrengen door het gebruik van verschillende emotiewoorden.
* Durft in het bijzijn van anderen te vertellen hoe hij zich voelt.
* Kan vertellen waar hij al dan niet goed in is.
* Kan succes en falen in schoolwerk verklaren.
* Vertelt met trots en zelfvertrouwen over zijn successen.
 |  |
| **Zelfmanagement*** Herkent en benoemt emoties.
* Legt uit hoe emoties, gedachten en gedrag samenhangen.
* Herkent gedragsketens (oorzaak-gevolg).
* Gebruikt technieken om impulsief gedrag te voorkomen.
* Gebruikt technieken om zichzelf te kalmeren als situaties escaleren.
* Weet wat zijn gedrag bij de ander teweegbrengt.
* Kan zijn aandeel in een uit de hand gelopen situatie benoemen.
 |  |
| **Besef van de ander*** Kan verschillen en overeenkomsten met andere leerlingen noemen.
* Vraagt aan de ander hoe deze zich voelt en wat deze denkt.
* Is geïnteresseerd in wat een ander kind bezighoudt.
* (H)erkent en benoemt de emotie van de ander.
* Kiest ervoor zijn gedrag aan de ander aan te passen.
* Snapt de non-verbale uitingen van de ander.
* Kan redeneren vanuit het perspectief van een ander.
* Staat op tegen pesten en sociale uitsluiting.
 |  |
| **Relaties hanteren*** Laat een variëteit aan sociale vaardigheden zien.
* Is vaardig in het leggen van contacten.
* Heeft een of meerdere vrienden/vriendinnen.
* Voegt zich naar de normen van de groep, maar kan voor zichzelf en anderen opkomen.
* Kan problemen op een sociaal aanvaard manier oplossen.
 |  |
| **Keuzes maken*** Weet welke normen en waarden er gelden in een specifieke schoolsituatie.
* Handelt op een sociaal aanvaardbare wijze naar de geldende normen en waarden.
* Gebruikt morele emoties op een juiste wijze.
* Kan een kwestie vanuit een moreel standpunt bekijken.
* Neemt moreel aanvaardbare beslissingen.
* Lost op constructieve wijze problemen op.
 |  |

Conclusie na het invullen: