

## Emotionele competenties

1. Als ik me fijn voel dan weet ik waardoor dat komt.
2. Als ik me niet fijn voel dan weet ik waardoor dat komt.
3. Ik kan verschillende woorden bedenken voor hoe ik me voel.
4. Ik kan uitleggen hoe ik me voel.
5. Als ik me niet fijn voel dan weet ik dat.
6. Als ik me niet fijn voel dan kan ik aanwijzen waar ik dat in mijn lichaam voel.
7. Ik weet waar ik goed in ben.
8. Ik weet wat ik (nog) niet goed kan.
9. Als er onverwachts iets gebeurt dan denk ik na voor ik reageer.
10. In een spannende situatie heb ik trucjes om rustig te blijven.
11. Ik weet dat dingen die gebeuren invloed hebben op wat ik zeg of doe.
12. Als ik iets moet doen wat ik lastig vind dan kan ik doorzetten.

## Sociale competenties

13. Ik weet dat ik andere dingen kan denken en voelen dan iemand anders.
14. Als ik iets anders denk of voel dan een ander dan zeg ik dat.
15. Ik kan omgaan met verschillen tussen mensen.
16. Ik kan aan andere kinderen zien hoe ze zich voelen.
17. Ik vraag aan andere kinderen wat zij interessant of leuk vinden.
18. Ik doe mijn best om te begrijpen hoe een ander zich voelt.
19. Als iemand mij iets vertelt dan laat ik merken dat ik luister.
20. Ik vind het makkelijk om met andere kinderen te praten.
21. Als ik niet begrijp wat iemand bedoelt dan stel ik een vraag.

- 22. Ik help als iemand een probleem heeft.
- 23. Als iemand iets doet wat ik niet leuk vind dan zeg ik dat.
- 24. Als ik ruzie heb met iemand dan kunnen we dat samen oplossen.
- 25. Als ik hulp nodig heb dan vraag ik dat.
- 26. Ik geef complimenten aan anderen.

### Morele competenties

- 27. Ik vind het belangrijk om regels te volgen.
- 28. Ik vind het belangrijk dat andere mensen de regels ook volgen.
- 29. Ik weet welk gedrag goed en fout is.
- 30. Ik kan uitleggen welk gedrag ik goed en fout vind.
- 31. Ik doe wat goed is, ook als ik dat moeilijk vind.
- 32. Ik ben eerlijk, ook als ik dat moeilijk vind.
- 33. Ik help anderen, ook als ik er niets voor terugkrijg.
- 34. Als ik iemand iets beloof dan doe ik dat.
- 35. Ik zeg sorry als ik ergens spijt van heb.
- 36. Ik heb respect voor anderen, ook als ik dat moeilijk vind.
- 37. Ik probeer mensen te behandelen zoals ik zelf behandeld wil worden.