

SEM

Vragen over omgaan met gevoelens, vrienden en samenwerken

- Deze vragenlijst heeft 32 vragen.
- De vragen gaan over de laatste twee weken. Kies steeds het antwoord dat beste bij jou past.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het is belangrijk dat je eerlijk antwoordt.

Mijn naam: -----	Leeftijd: ---- jaar	Ik ben een: ☐ jongen ☐ meisje ☐ anders/zeg ik niet	Datum vandaag: ---- / --- / -----
---------------------	------------------------	---	--------------------------------------

Denk aan de laatste twee weken. Vul het antwoord in dat het beste bij jou past.

		Nooit	Heel soms	Soms	Vaak	Heel vaak
w1	Ik voelde me vrolijk en was in een goede stemming.	☐	☐	☐	☐	☐
w2	Ik voelde me rustig en ontspannen.	☐	☐	☐	☐	☐
w3	Mijn dagen waren gevuld met dingen die ik leuk vind.	☐	☐	☐	☐	☐
w4	Ik had zin in de dag als ik wakker werd.	☐	☐	☐	☐	☐
z1	Ik was trots op de dingen die ik heb gedaan.	☐	☐	☐	☐	☐
z2	Ik voelde me op mijn gemak als ik met een groep kinderen praatte.	☐	☐	☐	☐	☐
z3	Ik vond het makkelijk om iemand uit te nodigen om samen iets leuks te doen.	☐	☐	☐	☐	☐
z4	Ik durfde mijn mening te geven als ik iets anders dacht dan anderen.	☐	☐	☐	☐	☐
E1	Ik heb goed door hoe anderen zich voelen.	☐	☐	☐	☐	☐
E2	Ik weet meestal hoe mensen zich voelen, nog voordat ze het me hebben verteld.	☐	☐	☐	☐	☐
E3	Ik merk het als iemand boos is, ook als die persoon dat probeert te verbergen.	☐	☐	☐	☐	☐
E4	Ik heb het door als iemand vrolijk doet, terwijl die persoon dat niet is.	☐	☐	☐	☐	☐
R1	Ik kan mezelf geruststellen als ik bang of zenuwachtig ben. (Bijvoorbeeld: 'Het komt wel goed')	☐	☐	☐	☐	☐
R2	Ik weet wat ik kan doen om rustig te worden als ik boos ben.	☐	☐	☐	☐	☐
R3	Als ik me rot of slecht voel, doe ik iets om mezelf op te vrolijken.	☐	☐	☐	☐	☐
R4	Als ik me niet fijn voel, kan ik daar met anderen over praten.	☐	☐	☐	☐	☐

GA VERDER OP DE ACHTERKANT



Denk aan de laatste twee weken. Vul het antwoord in dat het beste bij jou past.

		Ik kan dit niet	Ik kan dit een beetje	Ik kan dit redelijk	Ik kan dit goed	Ik kan dit heel goed
C1	Ik probeer problemen met vrienden op te lossen door te praten.	☐	☐	☐	☐	☐
C2	Als iemand iets doet wat ik niet fijn vind, durf ik dat te zeggen.	☐	☐	☐	☐	☐
C3	Als ik met anderen wil spelen, vraag ik of ik mag meedoen.	☐	☐	☐	☐	☐
C4	Als ik niet begrijp wat iemand bedoelt, stel ik een vraag om het te begrijpen.	☐	☐	☐	☐	☐

S1	Ik geef complimenten aan anderen.	☐	☐	☐	☐	☐
S2	Ik houd rekening met wat anderen willen, ook als ik liever iets anders wil.	☐	☐	☐	☐	☐
S3	Als iemand buitengesloten wordt, vraag ik of die persoon wil meedoen.	☐	☐	☐	☐	☐
S4	Als ik iemand zie die verdrietig is, vraag ik of ik iets kan doen om te helpen.	☐	☐	☐	☐	☐

P1	Ik probeer een andere oplossing te vinden als mijn eerste idee niet werkt.	☐	☐	☐	☐	☐
P2	Ik vraag om hulp als iets niet lukt.	☐	☐	☐	☐	☐
P3	Als ik een probleem heb, probeer ik eerst rustig na te denken.	☐	☐	☐	☐	☐
P4	Als ik een fout maak, probeer ik ervan te leren.	☐	☐	☐	☐	☐

Hieronder nog vier vragen over gevoelens.

Heb je een gevoel niet gehad? Vul dan in hoe goed je denkt dat je dit zou kunnen herkennen.

		Ik kan dit niet	Ik kan dit een beetje	Ik kan dit redelijk	Ik kan dit goed	Ik kan dit heel goed
H1	Ik kan herkennen welke gevoelens ik heb als ik iets vervelends meemaak.	☐	☐	☐	☐	☐
H2	Ik herken wanneer ik me boos voel.	☐	☐	☐	☐	☐
H3	Ik merk wanneer ik verdrietig ben.	☐	☐	☐	☐	☐
H4	Ik weet wanneer ik bang of zenuwachtig ben.	☐	☐	☐	☐	☐

EINDE

SEM – Sociaal Emotionele vaardigheden Meetinstrument voor kinderen is gemaakt door Minne Fekkes, Brechtje de Mooij, Sara Hendriks, Iris Eekhout, Eiskje Clason en Yvonne Schönbeck en valt onder een [Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal](#) (CC BY-NC 4.0). Dit werk mag worden gedeeld en aangepast voor niet-commerciële doeleinden, zolang de oorspronkelijke auteurs worden vermeld. Voor commercieel gebruik is toestemming vereist.