

Over mijzelf.

Omcirkel de antwoorden die op dit moment het best bij jou passen. Vraag je beste vriend of vriendin of een klasgenoot die jou goed kent of die het eens is met jouw antwoorden.

1. Ik merk het meestal direct als er iemand kwaad op me is.	Ik merk het vaak niet als iemand kwaad op me is.
2. Als ik boos ben, probeer ik kalm te blijven en niet te gaan schelden of slaan.	Als ik boos ben, begin ik te schelden en te slaan.
3. Ik kan me goed inleven in de gevoelens van een ander.	Ik vind het moeilijk te begrijpen wat een ander voelt.
4. Als ik boos ben op iemand dan kan ik meestal wel zeggen wat me dwarszit.	Als ik boos ben, zeg ik meestal niet waarom ik boos ben.
5. Ik kan meestal wel zeggen wat me dwarszit zonder de ruzie erger te maken.	Als ik zeg waarom ik boos ben, dan maak ik de ruzie meestal alleen maar erger.
6. Ik denk meestal na voor ik iets zeg of doe.	Ik zeg of doe vaak dingen waar ik achteraf spijt van heb.
7. Als ik ruzie heb met iemand, praten we erover en lossen we de ruzie op.	Als ik boos ben, blijf ik meestal boos. Ik vind ruzies oplossen heel moeilijk.
8. Als ik iets verkeerd heb gedaan, zeg ik meestal dat het me spijt.	Aks ik iets verkeerd heb gedaan, hou ik liever ruzie dan dat ik zeg dat het me spijt.
9. Als ik ruzie heb met iemand die ik goed ken, maak ik het meestal wel weer goed.	Als ik ruzie heb met iemand, ben ik meestal zo boos dat ik niet meer met die persoon wil omgaan.
10. Als twee vrienden of vriendinnen van mij ruzie hebben, probeer ik vaak of ik kan helpen om de ruzie op te lossen.	Als twee vrienden of vriendinnen van mij ruzie hebben, zoeken ze het maar uit. Ik bemoei me er niet mee.
11. Ik kan goed bemiddelen	Ik vind het moeilijk om te

als twee vrienden of vriendinnen van mij ruzie hebben.	bemiddelen als twee van mijn vrienden of vriendinnen ruzie hebben.
12. Ik word bijna nooit gepest en als ze me zouden pesten dan zou ik er iets aan doen.	Ik word vaak gepest en ik weet niet wat ik er aan moet doen. Ik vind het ook heel moeilijk om iemand te vragen om me te helpen.
13. Ik pest zelf eigenlijk nooit.	Ik pest anderen wel eens.
14. Ik doe niet mee als anderen iemand pesten.	Ik doe wel eens mee als anderen iemand pesten.
15. Als de vrienden/vriendinnen met wie ik omga iets willen wat ik niet leuk vind, dan zeg ik dat meestal gewoon.	Als de vrienden/vriendinnen met wie ik omga iets willen wat ik niet leuk vind, dan durf ik dat meestal niet te zeggen en doe ik gewoon mee.
16. Ik leer van dingen die ik verkeerd doe en probeer ze de volgende keer beter te doen.	Ik maak vaak dezelfde fouten.

Plusgedrag en mingedrag.

Je kunt op verschillende manieren met elkaar omgaan. Je vindt het prettig als iemand je helpt en je vindt het niet zo leuk als iemand je uitscheldt. Iemand helpen is een voorbeeld van plusgedrag, iemand uitschelden van mingedrag.

Kun je zelf meer voorbeelden bedenken? Schrijf ze op.

Als je samen met je klas gepraat hebt over plusgedrag en mingedrag, dan kun je nog meer voorbeelden aan je lijstje toevoegen.

1. Voorbeelden van plusgedrag:

Toevoegingen:

2. Voorbeelden van mingedrag:

Toevoegingen:

3. Welke voorbeelden van mingedrag kunnen tot geweld leiden denk je?

4. Plusgedrag: Hoe laat jij aan anderen merken dat je ze aardig vindt?

5. Mingedrag: Welk mingedrag van jezelf zou je willen veranderen?
