

LEVENSSVAARDIGHEDEN BEGRIJPEN

Voor de training van
levensvaardigheden in
beroepsonderwijs



SAMENVATTING

In het huidige beroepsonderwijs zijn de curricula voornamelijk gericht op kennis, vaardigheden en competenties die essentieel zijn op de arbeidsmarkt, omdat ze de productiviteit en efficiëntie verhogen.

Veel onderzoeken hebben aangetoond dat werkgevers ook andere vaardigheden en competenties waarderen: studenten moeten weten hoe ze zich op de werkplek moeten gedragen, hoe ze informatie moeten delen, hoe ze in een team moeten werken, hoe ze hun werktijd moeten beheren, etc.

Deze competenties - die om ze te onderscheiden van hardskills vaak softskills worden genoemd - worden vaak al erkend als essentiële indicatoren en criteria voor zowel het welzijn als het succes van werknemers en recruiters.

Maar puur beroepsspecifieke vaardigheden (zowel hardskills als softskills) zijn niet voldoende voor studenten in beroepsonderwijs om zich aan te passen aan nieuwe levensscenario's en om risicovolle situaties te voorkomen. En ze zijn niet voldoende om de andere twee taken van beroepsonderwijs te bereiken die verder gaan dan arbeidsgeschiktheid: het ontwikkelen van de groei van jonge studenten als mensen en het bevorderen van actief burgerschap.

Het wordt daarom meer en meer noodzakelijk om studenten andere belangrijke vaardigheden te bieden: levensvaardigheden, begrepen als vaardigheden voor het leven.

Dit document kan worden beschouwd als een informatiepakket met achtergrond, redenering en begrip van de 10 levensvaardigheden voor onderwijs in het beroepsonderwijs, de vaardigheden die volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) individuen helpen om op een gezonde en productieve manier met hun leven om te gaan en hun leven te beheren.

Het is een hulpmiddel voor het verdiepen van hun beschrijvingen, de presentaties van hun belang, de methodologieën waarmee ze kunnen worden geleerd, de methoden en systemen waarmee ze zich in het individu ontwikkelen.

Trefwoorden: Levensvaardigheden – Leerprocessen voor beroepsonderwijs – Met uitdagingen omgaan – Inzetbaarheid, persoonlijke ontwikkeling, actief burgerschap

De "fundamentele kern" van levensvaardigheden bestaat uit:

- Vermogen om problemen op te lossen (**Probleemoplossing**): weten hoe verschillende problemen op een constructieve manier onder ogen te zien en op te lossen. Significante problemen die onopgelost blijven, kunnen mentale stress veroorzaken en aanleiding geven tot een begeleidende fysieke belasting;
- Vermogen om situaties te analyseren en te evalueren (**Kritisch denken**): weten hoe informatie en ervaringen objectief te analyseren, voor- en nadelen te evalueren om tot een beter geïnformeerde beslissing te komen, herkennen en evalueren van de verschillende factoren die houdingen en gedrag beïnvloeden, zoals groepsdruk en de invloed van de massamedia;



- Vermogen om zichzelf te uiten (**Effectieve communicatievaardigheden**): weten hoe zich in elke situatie zowel verbaal als non-verbaal op een effectieve en passende manier te uiten naar de eigen cultuur, meningen en verlangens, maar ook behoeften en gevoelens bekendmaken, zorgvuldig luisteren naar anderen om ze te begrijpen, om hulp vragen indien nodig;
- Vermogen om beslissingen te nemen (**Besluitvorming**): weten hoe op een bewuste en constructieve manier beslissingen te nemen in verschillende levenssituaties en contexten; weten hoe het besluitvormingsproces op een actieve manier kan worden uitgewerkt, kan positieve gevolgen hebben voor de gezondheid door een evaluatie van de verschillende opties en de gevolgen die ze met zich meebrengen;
- Vermogen om flexibel om te gaan met elk type situatie (**Creatief denken**): weten hoe originele oplossingen en ideeën te vinden, een vaardigheid die bijdraagt aan zowel besluitvorming als probleemoplossing, waardoor je mogelijke alternatieven en de gevolgen van de verschillende opties kunt verkennen;
- Het vermogen om op een positieve manier met anderen om te gaan en zich met anderen te verhouden (**Vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties**): weten hoe constructieve relaties met anderen kunnen worden opgebouwd, "weten hoe zinvolle relaties te creëren en te onderhouden", maar ook "relaties op een constructieve manier kunnen onderbreken";
- Vermogen om in zichzelf te lezen (**Zelfbewustzijn**): zichzelf, iemands karakter, iemands behoeften en verlangens, iemands zwakke punten en iemands sterke punten kennen; het is de onmisbare voorwaarde voor stressmanagement, effectieve communicatie, positieve interpersoonlijke relaties en empathie;
- Het vermogen om anderen te begrijpen (**Empathie**): weten hoe anderen te begrijpen en naar anderen te luisteren, zich met hen te identificeren "zelfs in onbekende situaties", ze te accepteren en te begrijpen en sociale relaties te verbeteren "vooral met betrekking tot etnische en culturele diversiteit";
- Vermogen om spanningen te beheersen (**Omgaan met stress**): weten hoe de bronnen van spanning te kennen en te beheersen "zowel door veranderingen in de omgeving of levensstijl als door het vermogen om te ontspannen";
- Het vermogen om de eigen emoties en die van anderen te herkennen (**Omgaan met emoties**): zich bewust zijn van hoe emoties het gedrag beïnvloeden om ze op de juiste manier te kunnen beheersen en reguleren.



INDEX

INLEIDING	5
OVER HET CL4L-PROJECT	5
INTERNATIONALE SAMENWERKING	6
PROJECTRESULTATEN	7
STRUCTUUR VAN HET DOCUMENT	7
OVERZICHT VAN LEVENSVAARDIGHEDEN	8
WAT IS EEN COMPETENTIE?	8
HARDE VAARDIGHEDEN VERSUS ZACHTA VAARDIGHEDEN	9
ZACHTA VAARDIGHEDEN EN LEVENSVAARDIGHEDEN	9
LEVENSVAARDIGHEDEN	11
HET BELANG VAN TRAINING VAN LEVENSVAARDIGHEDEN	11
METHODOLOGIEËN BIJ HET AANLEREN VAN LEVENSVAARDIGHEDEN	12
TRAININGEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN LEVENSVAARDIGHEDEN	13
DE 10 LEVENSVAARDIGHEDEN	14
PROBLEEMOPLOSSING	14
WAT IS HET	14
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	14
DE LEVENSVAARDIGHEID "PROBLEEMOPLOSSING" BEGRIJPEN	14
SLOTOPMERKINGEN	16
KRITISCH DENKEN	17
WAT IS HET	17
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	17
DE LEVENSVAARDIGHEID "KRITISCH DENKEN" BEGRIJPEN	17
SLOTOPMERKINGEN	19
EFFECTIEVE COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN	20
WAT IS HET	20
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	20
DE LEVENSVAARDIGHEID "EFFECTIEVE COMMUNICATIE" BEGRIJPEN	20
SLOTOPMERKINGEN	24
BESLUITVORMING	25
WAT IS HET	25
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	25
DE LEVENSVAARDIGHEID "BESLUITVORMING" BEGRIJPEN	26
SLOTOPMERKINGEN	30



CREATIEF DENKEN	30
WAT IS HET.....	30
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	30
DE LEVENSWAARDIGHEID "CREATIEF DENKEN" BEGRIJPEN.....	31
SLOTOPMERKINGEN	34
VAARDIGHEDEN OP HET GEBIED VAN INTERPERSOONLIJKE RELATIES.....	35
WAT IS HET.....	35
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	35
DE "VAARDIGHEDEN OP HET GEBIED VAN INTERPERSOONLIJKE RELATIES" BEGRIJPEN	36
SLOTOPMERKINGEN	38
ZELFBEWUSTZIJN.....	39
WAT IS HET.....	39
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	39
ZELFBEWUSTZIJN	40
SLOTOPMERKINGEN	43
EMPATHIE	44
WAT IS HET.....	44
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	44
DE LEVENSWAARDIGHEID "EMPATHIE" BEGRIJPEN.....	45
SLOTOPMERKINGEN	46
OMGAAN MET STRESS.....	47
WAT IS HET.....	47
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	47
DE LEVENSWAARDIGHEID "OMGAAN MET STRESS" BEGRIJPEN.....	48
SLOTOPMERKINGEN	50
OMGAAN MET EMOTIES.....	51
WAT IS HET.....	51
WAAROM IS DIT BELANGRIJK	51
DE LEVENSWAARDIGHEID "OMGAAN MET EMOTIES" BEGRIJPEN.....	52
SLOTOPMERKINGEN	54
BIBLIOGRAFIE EN SITOGRAFIE.....	55



INLEIDING

Deze publicatie is bedoeld om een concept te verspreiden dat nog nooit zo actueel en urgent is geweest als vandaag de dag, hetgeen wordt onderstreept door de Wereldgezondheidsorganisatie: het concept van levensvaardigheden.

Levensvaardigheden zijn 10 gedragsvaardigheden die individuen helpen effectief te kunnen omgaan met de eisen en uitdagingen van het dagelijks leven, waardoor ieders potentieel, gezondheid en welzijn wordt bevorderd.

Helaas zijn deze vaardigheden onderontwikkeld en worden ze vandaag niet expliciet onderwezen in het huidige onderwijs, vanwege het lage belang dat eraan wordt gehecht. In feite benadrukken instellingen alleen die opleidingen waarin studenten technische vaardigheden en competenties verwerven voor wat hun toekomstige baan zal zijn.

Het wordt echter steeds duidelijker dat jongeren in verschillende delen van de wereld niet langer voldoende uitgerust zijn met de vaardigheden die nodig zijn om het hoofd te bieden aan de groeiende eisen en druk waarmee ze in hun ontwikkelings- en groeipad worden geconfronteerd.

Deze hiaten komen naar voren en resulteren in het onvermogen van jongeren om hun emoties te beheersen, beslissingen te nemen, problemen op te lossen, effectief te communiceren, zich in te leven in anderen, etc.

Het lijkt erop dat de traditionele mechanismen waarmee deze vaardigheden werden geleerd niet langer voldoende werken. We worden geconfronteerd met een wereld in constante en snelle transformatie, met complexiteit op meerdere gebieden, gecreëerd door de diepgaande milieu-, politieke, sociale en culturele veranderingen van de afgelopen decennia, evenals door de nasleep van de Covid-19-pandemie.

Dit alles leidt uiteindelijk tot toenemende angst voor de toekomst en belemmert de volledige ontplooiing van de jongere en zijn of haar competenties. Vooral jongeren die weinig hulpmiddelen hebben om met deze complexiteit om te gaan, lopen het risico zich overweldigd en hulpeloos te voelen, vast te blijven zitten in hun studie en problemen te ontwikkelen op meerdere gebieden, op het werk en in relaties.

Het is op basis van deze uitgangspunten dat een nieuw project werd geboren dat mede werd gefinancierd door het Europese programma Erasmus+: "Creative Learning for Life" (CL4L).

OVER HET CL4L-PROJECT

Ons project is bedoeld om studenten die deelnemen aan programma's voor beroepsonderwijs te ondersteunen bij het identificeren en verwerven van levensvaardigheden door middel van een creatievere manier van leren. Er worden niet-traditionele lesmethoden gebruikt. De rol van de individuele docenten die deze creatieve methode gaan onderwijzen, is een belangrijke pijler in het project. De andere pijler benadrukt het begrip van levensvaardigheden en het toepassen ervan door middel van creatieve vormen van onderwijs.

Het toepassen van levensvaardigheden beïnvloedt de manier waarop iemand zich over zichzelf en anderen denkt en kan iemands productiviteit, doel, zelfrespect en zelfvertrouwen vergroten. Daarom kunnen levensvaardigheden worden beschouwd als 'vaardigheden voor het leven'. Omdat ze relevant



zijn voor veel verschillende ervaringen in het leven. In het CL4L-project gaan we ervan uit dat studenten deze vaardigheden op een zodanige manier verwerven dat ze impact hebben op hun persoonlijke en professionele leven.

Creativiteit is steeds belangrijker geworden in beroepsonderwijs. Scholen en docenten moeten zich aanpassen aan de snel veranderende wereld. Docenten moeten hun manier van opleiden van studenten veranderen, nieuwe soorten diensten ontwikkelen en nieuwe manieren van leren door hun studenten aanmoedigen. Aanbieders van beroepsonderwijs moeten de manier waarop ze onderwijs geven en faciliteren in een context waarin traditioneel onderwijs mogelijk niet meer effectief is, veranderen. Ons project wil creatieve lesmethoden ontwikkelen om levensvaardigheden te onderwijzen met als doel de competenties van studenten te vergroten.

INTERNATIONALE SAMENWERKING

Wij geloven in samenwerking in een internationale/Europese context. Door samen te werken met partners uit verschillende landen met ieder hun eigen expertise en ervaringen, waarbij iedereen van elkaar leert, worden we sterker. In het project onderscheiden we 3 groepen partners met elk hun eigen rol en verantwoordelijkheden.

AANBIEDERS VAN BEROEPSONDERWIJS

Vier aanbieders van beroepsonderwijs uit Nederland, Slovenië, Estland en Italië nemen deel.

EXPERTS IN LEVENSVAARDIGHEDEN

Twee experts in levensvaardigheden uit Nederland en Italië nemen deel.

EXPERTS IN CREATIEF ONDERWIJS

Twee experts in creatief onderwijs uit Italië en Nederland nemen deel.

In 16 internationale meetings (6 fysieke vergaderingen en 10 online vergaderingen) komen de partners samen om aan het project te werken. Deze vergaderingen vormen de kern van het project. In coproductie werken partners aan:

- Train-de-trainer-sessies voor docenten om levensvaardigheden voor hun eigen studenten te trainen;
- Een zelfbeoordelingstool voor studenten om reeds bestaande competenties te meten.

Tussen de vergaderingen door bestuderen de partners concepten, ontwikkelen en testen ze de zelfbeoordelingstool en ontwikkelen, trainen en testen ze methoden voor creatief onderwijs.



PROJECTRESULTATEN

Dit document gaat over het belang van het beoordelen en verwerven van levensvaardigheden door studenten in beroepsonderwijs en is een van de 3 intellectuele outputs van het CL4L-project.

Aan het einde van het project zullen de andere volgende resultaten beschikbaar zijn:

INTELLECTUELE OUTPUT 1

Dit document.

INTELLECTUELE OUTPUT 2

Zelfbeoordelingstool voor het beoordelen van levensvaardigheden voor studenten in beroepsonderwijs

In deze tool beantwoorden studenten allerlei vragen en reageren ze op stellingen. De antwoorden worden automatisch geanalyseerd en de tool geeft feedback over de prestaties op 10 levensvaardigheden. De analyse kan op individueel niveau en op groepsniveau worden uitgevoerd. Docenten kunnen de uitkomsten gebruiken voor het ontwerpen van een op maat gemaakt programma voor levensvaardigheden voor hun studenten.

INTELLECTUELE OUTPUT 3

Compendium van succesvolle creatieve onderwijs- en trainingsmethoden in de ontwikkeling van levensvaardigheden voor studenten in beroepsonderwijs

Dit is een overzicht van methoden van creatief onderwijs voor alle 10 levensvaardigheden die kunnen worden gebruikt door iedereen die studenten in zijn of haar eigen klaslokaal wil trainen.

STRUCTUUR VAN HET DOCUMENT

De structuur van dit document bestaat uit twee delen;

het eerste hoofdstuk is bedoeld om het algemene concept van vaardigheden te introduceren en de verschillen tussen harde vaardigheden (hardskills), zachte vaardigheden (softskills) en levensvaardigheden (life skills) te verduidelijken. Van deze laatste wordt in het bijzonder een algemeen overzicht gegeven van wat ze zijn, de gebieden waartoe ze behoren en hoe ze met elkaar verbonden zijn. Het belang ervan op onderwijs wordt onderstreept, met een korte vermelding van de nuttige methoden die moeten worden geïmplementeerd om studenten actief te betrekken en aan te moedigen.

In het tweede hoofdstuk wordt elk van de 10 vaardigheden in detail beschreven, waardoor de lezer de kans krijgt om meer informatie te verkrijgen en de betekenis en het belang ervan te begrijpen.



Er wordt paragraaf gewijd aan "wat het is", een paragraaf aan "waarom het belangrijk is" en een derde paragraaf aan "een beter begrip" van de vaardigheid. Het hoofdstuk wordt afgesloten met enkele "laatste opmerkingen".

De tekst richt zich op het onderzoeken en verdiepen van het hele scala aan levensvaardigheden: probleemoplossing, kritisch denken, effectieve communicatievaardigheden, besluitvorming, creatief denken, vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties, zelfbewustzijn, empathie, omgaan met stress en omgaan met emoties.

OVERZICHT VAN LEVENSVAARDIGHEDEN

WAT IS EEN COMPETENTIE?

Tegenwoordig hebben competenties een zeer belangrijke plaats in de samenleving, er wordt steeds meer naar gevraagd in de wereld van werk en school.

Maar wat is competentie?

In de aanbeveling van het Europees Parlement en de raad van 23 april 2008 tot vaststelling van een Europees kwalificatiekader voor een leven lang leren wordt een competentie gedefinieerd als *"het bewezen vermogen om kennis, vaardigheden en persoonlijke, sociale en/of methodologische vaardigheden te gebruiken, in werk- of studiesituaties en in professionele en persoonlijke ontwikkeling. In de context van het Europese kwalificatiekader wordt competentie in termen van verantwoordelijkheid en zelfstandigheid beschreven"*.

In het bijzonder bevestigt de Europese Commissie in het document van 2016 "Een nieuwe agenda voor vaardigheden voor Europa" het volgende:

"Vaardigheden zijn een stap op weg naar arbeidsgeschiktheid en welvaart. Als mensen beschikken over de juiste vaardigheden, zijn ze uitgerust voor hoogwaardige banen en kunnen ze hun volledige potentieel verwezenlijken als zelfverzekerde, actieve burgers. In een snel veranderende wereldeconomie zijn vaardigheden in sterke mate bepalend voor het concurrentievermogen en het vermogen om te innoveren. Zij vormen een aantrekkende factor voor investeringen en een katalysator voor de positieve spiraal van nieuwe banen en groei. Zij zijn bovendien essentieel voor sociale cohesie. [...] Het aanleren en ontwikkelen van vaardigheden is essentieel voor de werking en de modernisering van arbeidsmarkten, doordat hierdoor nieuwe vormen van flexibiliteit en zekerheid mogelijk worden voor zowel werkzoekenden, werknemers als werkgevers."

Bovendien moeten we er rekening mee houden dat de digitalisering van de economie de manier waarop mensen werken en leven opnieuw vormgeeft. Nieuwe manieren van werken hebben gevolgen voor het soort vaardigheden waar behoefte aan is, waaronder innovatie en ondernemerschap. Veel sectoren ondergaan snelle technologische veranderingen en de vaardigheden die ooit werkten, zijn niet langer voldoende. Vaardigheden op hoog niveau stellen mensen in staat zich aan te passen aan onvoorziene veranderingen.



HARDE VAARDIGHEDEN VERSUS ZACHTEN VAARDIGHEDEN

Categorieën van competenties die vaak worden gebruikt zijn de zogenaamde hardskills en softskills.

Harde vaardigheden (hardskills) zijn specifieke competenties, vaardigheden, kennis en vermogens die nodig zijn om een specifieke taak of rol uit te voeren. Ze kunnen worden geleerd door middel van onderwijs, opleiding en professionele ontwikkeling. Meestal zijn ze technisch en gemakkelijk meetbaar.

Zachte vaardigheden (softskills) zijn persoonlijkheidskenmerken, sociale competenties en transversale vaardigheden die worden gebruikt om interpersoonlijke activiteiten en unieke taken uit te voeren.

De term "softskills" ontstaat in de context van werk en nieuwe werkgerelateerde vaardigheidsbehoeften.

ZACHTEN VAARDIGHEDEN EN LEVENSWAARDIGHEDEN

Als we het hebben over zachte vaardigheden, hebben we het vooral over communicatie, aanpassingsvermogen, veerkracht, leiderschap, tijdbeheer, teamwerk, emotionele intelligentie, etc.

Deze competenties zijn essentieel voor zowel het welzijn als het succes van werknemers en recruiters, maar ze zijn gevarieerd en heterogeen.

Er is echter een reeks elementaire cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die mensen in staat stelt om zowel individueel als sociaal competent te functioneren en die, voordat ze worden gericht op een prestatietaak (werk of relatie), de kernvaardigheden zijn die verband houden met het leven als geheel. Het zijn zeer precieze en afgebakende vaardigheden, genaamd: "Levensvaardigheden".

Al deze "Levensvaardigheden" zijn een factor van succes, niet alleen in de werkomgeving, maar ook in alle andere dagelijkse contexten waarmee we gedurende ons hele bestaan in contact komen.

Er is een hernieuwde interesse in deze levensvaardigheden. Deze nieuwe interesse richt zich op het welzijn van het individu als geheel. Tot op heden moet er nog veel worden gedaan om deze levensvaardigheden tijdens het groeipad van een persoon te implementeren, met het oog op levenslang leren.

De "kernset" van levensvaardigheden die door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is geïdentificeerd, bestaat uit 10 vaardigheden, die kunnen worden gegroepeerd op basis van 3 gebieden:

1. COGNITIEF GEBIED:

- Besluitvorming
- Probleemoplossing
- Creatief denken
- Kritisch denken

2. EMOTIONEEL GEBIED:

- Zelfbewustzijn
- Omgaan met emoties
- Omgaan met stress

3. SOCIAAL GEBIED:

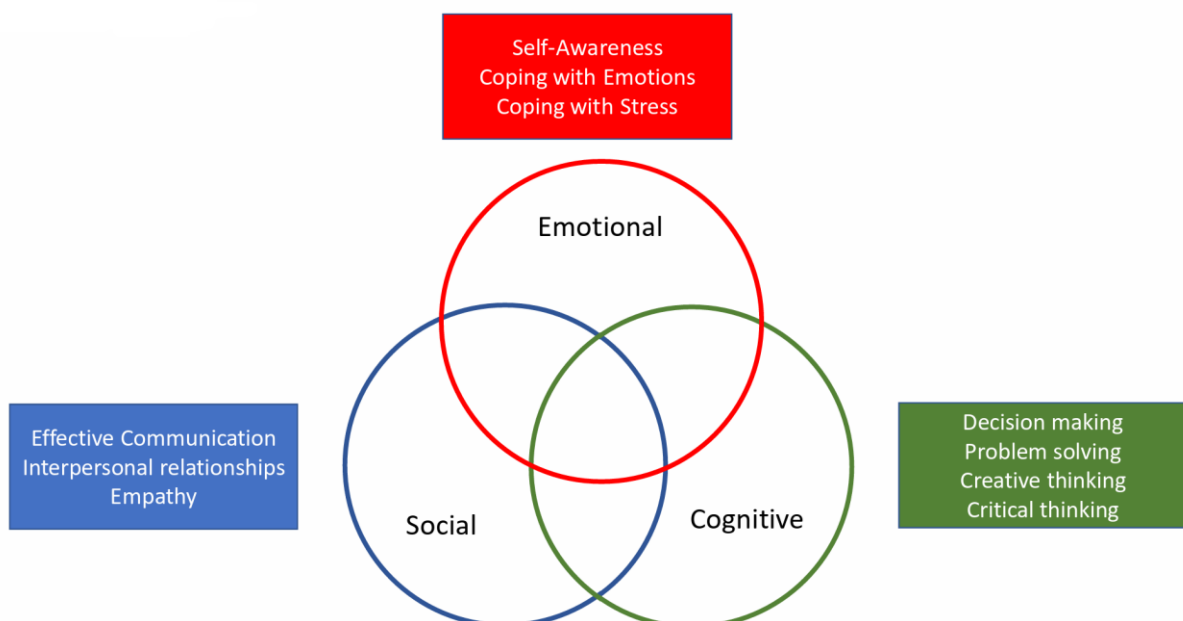


- Effectieve communicatievaardigheden
- Vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties
- Empathie

Natuurlijk heeft deze indeling een puur verklarende waarde. Levensvaardigheden zijn diep verbonden met elkaar en complementair. Ze overlappen elkaar in veel aspecten.

Het verbeteren van een specifieke vaardigheid, bijvoorbeeld het vermogen om met emoties om te gaan, heeft ook op andere gebieden, zoals empathie, communicatievaardigheden en relationele vaardigheden.

Een ander voorbeeld, het vermogen om problemen op te lossen en mogelijke oplossingsstrategieën te plannen, hangt ook af van het vermogen dat de persoon heeft om beslissingen te nemen, om een oordeel te vellen over het al dan niet uitvoeren van een actie (besluitvorming). In feite kunnen besluitvormingsprocessen betrekking hebben op directe doelstellingen, maar ook op doelstellingen die ver in de tijd liggen en die meestal indirect zijn, omdat ze voorbereidende activiteiten veronderstellen die volgens een hiërarchische of temporele volgorde zijn georganiseerd (bijvoorbeeld het kiezen van een bepaalde opleiding om vervolgens een bepaald beroep uit te voeren). Bovendien kunnen besluitvormingsprocessen problematische beslissingen van conflicterende aard betreffen waarin meerdere alternatieven moeten worden geëvalueerd of problematische aspecten van niet alleen praktische, maar ook relationele aard moeten worden opgelost. Het is ook belangrijk om een goed kritisch vermogen te hebben waarmee je situaties en informatie vrij kunt onderzoeken zonder interne of externe conditionering (kritisch denken) en om goede doses creativiteit te hebben, als een creatief persoon, uitgaande van bekende gegevens, door een proces van inductie op te wekken, door aan te passen en te assimileren wat beschikbaar is, zodat erin slaagt om nieuwe en innovatieve oplossingen te bedenken. Dit toont aan hoe de verschillende levensvaardigheden nauw met elkaar verbonden zijn.





LEVENOVAARDIGHEDEN



De WHO stelt dat levensvaardigheden een belangrijke rol spelen bij de bevordering van gezondheid in de breedste zin van het woord, in termen van fysiek, mentaal en sociaal welzijn. Met name wanneer gezondheidsproblemen verband houden met gedrag en wanneer het gedrag verband houdt met een onvermogen om effectief om te gaan met stress en druk in het leven, kan de verbetering van levensvaardigheden een belangrijke bijdrage leveren. Dit is vooral belangrijk in een tijd waarin gedrag steeds meer gezien wordt als de bron van gezondheidsproblemen. De meest directe interventies voor de bevordering van psychosociale competentie zijn interventies die de coping-middelen en persoonlijke en sociale competenties van de persoon verbeteren.

Een effectieve verwerving en toepassing van levensvaardigheden:

- Zorgt dat individuen in staat zijn om kennis, attitudes en waarden om te zetten in daadwerkelijke vaardigheden - dat wil zeggen "weten wat te doen en hoe het te doen".
- Stelt individuen in staat zich op een gezonde manier te gedragen, gezien de wens om dit te doen en gezien de reikwijdte en de mogelijkheid om dit te doen.
- Kan van invloed zijn op de manier hoe we over onszelf en anderen denken, en zal ook van invloed zijn op de manier waarop we door anderen worden waargenomen. Levensvaardigheden dragen bij aan onze perceptie van zelfeffectiviteit, zelfvertrouwen en zelfrespect.

HET BELANG VAN TRAINING VAN LEVENOVAARDIGHEDEN

De hierboven genoemde levensvaardigheden worden hier behandeld voor zover ze aan jongeren kunnen worden geleerd als vaardigheden die ze kunnen verwerven door te leren en te oefenen.

Op scholen in het beroepsonderwijs kan dit worden gedaan door het onderwijzen van levensvaardigheden in een ondersteunende leeromgeving.



Allereerst is het belangrijk om levensvaardigheden voor psychosociale competentie te onderscheiden van andere belangrijke vaardigheden die we hopen dat jongeren in beroepsonderwijs zullen verwerven terwijl ze opgroeien, zoals lezen, rekenen, technische en praktische beroepsvaardigheden. Deze en andere vaardigheden worden meestal erkend als vaardigheden die jongeren moeten leren, hetzij op school, thuis of in hun gemeenschap. Levensvaardigheden zijn transversale vaardigheden voor levenslang leren en worden gepromoot, zodat ze kunnen worden erkend als essentiële vaardigheden die moeten worden opgenomen in de opleiding van jongeren, omdat ze vaak als vanzelfsprekend worden beschouwd. Met veranderingen in culturen en levensstijlen zijn veel jongeren in beroepsonderwijs echter niet voldoende uitgerust met levensvaardigheden om hen te helpen omgaan met de toegenomen eisen en stress die ze ervaren. Ze lijken de ondersteuning te missen die nodig is om ze te verwerven en te versterken. Het kan zijn dat traditionele mechanismen voor het doorgeven van levensvaardigheden (bijv. familie- en culturele factoren) niet langer voldoende zijn gezien de invloeden die de ontwikkeling van jongeren bepalen. Deze omvatten media-invloed en de effecten van opgroeien in situaties van culturele en etnische diversiteit. Ook maakt het snelle tempo van sociale verandering, dat in veel landen wordt waargenomen, het leven van jongeren, hun verwachtingen, waarden en kansen heel anders dan die van hun ouders.

Dit is tegelijkertijd de geweldige kans en verantwoordelijkheid van degenen die onderwijzen.

Aangezien de adolescentie een delicate periode van ontwikkeling is en jongeren worden beschouwd als de productieve leden van een samenleving, heeft de training van levensvaardigheden tot doel hen strategieën te bieden om gezonde keuzes te maken die bijdragen aan een beter en zinvol leven, om drugsmisbruik, tienerzwangerschappen of schooluitval te voorkomen en om mentaal welzijn en coöperatief leren te bevorderen.

Idealiter zou dit leren op jongere leeftijd moeten plaatsvinden, voordat er sprake is van negatieve gedragspatronen en interactie.

METHODOLOGIEËN BIJ HET AANLEREN VAN LEVENSSVAARDIGHEDEN

De methoden die worden gebruikt bij het aanleren en trainen van levensvaardigheden bouwen voort op wat bekend is over hoe jongeren leren van hun eigen ervaringen en van de mensen om hen heen, door te observeren hoe anderen zich gedragen en welke gevolgen uit dat gedrag voortvloeien. Dit wordt beschreven in de Social Learning Theory ontwikkeld door Bandura (1977). In deze theorie wordt leren beschouwd als een actieve verwerving, verwerking en structurering van ervaringen.

Bij scholing en training in levensvaardigheden op scholen worden studenten actief betrokken bij een dynamisch onderwijs- en leerproces.

De methoden die worden gebruikt om deze actieve betrokkenheid te vergemakkelijken, zijn onder meer:

- werk in groepen en subgroepen
- leren via de omgang met gelijken
- brainstormen
- rollenspel
- spelletjes en debatten



Een les Levensvaardigheden kan beginnen met een docent die met de studenten onderzoekt wat hun ideeën of kennis zijn over een bepaalde situatie waarin een levensvaardigheid kan worden gebruikt. De studenten kunnen worden gevraagd om de aan de orde gestelde kwesties in kleinere groepen of met een partner nader te bespreken. Ze kunnen dan deelnemen aan korte rollenspelscenario's of deelnemen aan activiteiten waarmee ze de vaardigheden in verschillende situaties kunnen oefenen - het daadwerkelijk oefenen van vaardigheden is een essentieel onderdeel van het aanleren en trainen van levensvaardigheden.

Ten slotte zal de docent huiswerk geven om hen aan te moedigen om de vaardigheden verder te bespreken en te oefenen met hun familie en vrienden.

TRAININGEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN LEVENSWAARDIGHEDEN

Het ontwerpen en implementeren van een programma voor levensvaardigheden vereist de introductie van lesmethoden die mogelijk nieuw zijn voor docenten, en het succes van het programma zal afhangen van de inspanningen om praktische training op te nemen in participatieve leermethoden in lerarenopleidingen.

De potentiële voordelen van het aanleren van levensvaardigheden zijn enorm verstrekkend (impact op de gezondheid van de student, betere relaties, minder meldingen van gedragsproblemen in de klas, verbeterde academische prestaties, meer aanwezigheid op school, minder pesten, minder doorverwijzingen naar gespecialiseerde ondersteuningsdiensten, etc.).



DE 10 LEVENSWAARDIGHEDEN

PROBLEEMOPLOSSING



WAT IS HET

Probleemoplossing is het proces van het identificeren en oplossen van conflicten of problemen. Het gaat om het opsplitsen van een probleem in zijn onderdelen, nadenken over mogelijke oplossingen en vervolgens de beste oplossing kiezen. Probleemoplossing is een belangrijke vaardigheid voor iedereen, omdat het ons helpt om problemen in ons leven, werk en gemeenschappen te identificeren en op te lossen.

Wetenschappelijk gezien is probleemoplossing een proces om een kans te bieden voor een positieve handeling. Het helpt een student om zijn of haar problemen op te lossen door creatief en kritisch te denken.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Probleemoplossende vaardigheden en het probleemoplossingsproces zijn een cruciaal onderdeel van het dagelijks leven, zowel als individuen als leden van groepen. Deze vaardigheid stelt ons in staat om constructief om te gaan met problemen die zich in ons leven voordoen. Het is nuttig om een kwestie te regelen, een probleem of een conflict op te lossen. Het stelt de persoon in staat om uit de ongemakkelijke situatie te komen en zijn of haar behoefte te vervullen zonder woede, intimidatie, verzet, agressief gedrag of dwang te gebruiken.

Het ontwikkelen en verfijnen van deze vaardigheden door middel van training, oefenen en leren kan het vermogen bieden om problemen effectiever op te lossen en in de loop van de tijd problemen met een grotere mate van complexiteit en moeilijkheid aan te pakken.

Door oplossingen te vinden voor de problemen die zich elke dag voordoen, kunnen we ons ook meer tevreden en effectief voelen, waardoor de mentale en psycho-fysieke stress wordt losgelaten die de belangrijke problemen die onopgelost blijven, op de lange termijn kunnen veroorzaken.

DE LEVENSWAARDIGHEID "PROBLEEMOPLOSSING" BEGRIJPEN

Er zijn verschillende probleemoplossende stijlen:

1. Een sociaal gevoelige denkstijl
2. Een logische denkstijl
3. Een intuïtieve denkstijl
4. Een praktische denkstijl



- Een **sociaal gevoelige denkstijl** is een denkstijl waarin je het beste antwoord wilt vinden voor alle betrokken mensen (voornamelijk gericht op hun emoties en waarden, en je voelt je het meest op je gemak wanneer ze emotie toevoegen aan de probleemsituatie.) Je vertrouwt op wat in het verleden succesvol voor je is geweest, in plaats van je te concentreren op de feiten van deze nieuwe kwestie. Je probeert jezelf in de plaats van de ander te plaatsen, zodat je je met de persoon kunt identificeren. Je lost problemen op op basis van je waardesysteem dat andere mensen in een situatie respecteert. Je bent zorgzaam en wilt iedereen die betrokken is bij het probleem ondersteunen. Dit duidt op een hoog niveau van interpersoonlijke vaardigheden.
- Een **logische denkstijl** omvat het verkennen van het probleem en de effecten van je omgeving. Met behulp van deze stijl identificeer je het probleem dat zich heeft voorgedaan, verken je alternatieven bij het oplossen van het probleem en ontwikkel je een plan om het probleem op te lossen op basis van informatie. Je weegt zorgvuldig de kosten en baten af van de verschillende manieren om het probleem op te lossen. Je verzamelt en overweegt aanvullende informatie over alternatieven en de mogelijke gevolgen van elk alternatief. De ultieme oplossing voor het probleem is gebaseerd op een logische probleemoplossende aanpak.
- Een **intuïtieve denkstijl** is een denkstijl waarin je problemen oplost op basis van reacties op intuïtie niveau. Je hebt de neiging om op je interne signalen te vertrouwen. Je identificeert en kiest een oplossing op basis van wat volgens jou de best mogelijke oplossing is voor alle betrokkenen. Je besteedt niet veel tijd aan het verzamelen van feiten en het verzamelen van informatie voordat je een oplossing kiest. Deze stijl kan nuttig zijn wanneer er geen feitelijke gegevens beschikbaar zijn. Het is belangrijk om intuïtie niet te vervangen door het verzamelen van de benodigde informatie om het probleem op te lossen. Je lost problemen vaak op op basis van ingevingen of je *zesde zintuig* over de probleemsituatie.
- Een **praktische denkstijl** is een denkstijl waarin je informatie opneemt die duidelijk en echt is. Je wilt weten wat er in de situatie gebeurt. Je merkt wat er om je heen gebeurt, vooral de praktische realiteit en feiten. Je ziet mogelijk terugkerende thema's over het hoofd en in plaats daarvan richt je je op de concrete problemen in de situatie. Je bouwt en vertrouwt op je eerdere ervaring in het omgaan met vergelijkbare problemen.

Het probleemoplossingsproces

Er is geen eenvoudig stapsgewijs proces dat je een oplossing garandeert voor elk probleem dat je in je leven tegenkomt. Het probleemoplossingsproces is een zoektocht naar en implementatie van de best mogelijke oplossing voor een specifiek probleem. Als probleemoplosser ontwikkel je je eigen methode om problemen op te lossen. Een van de beste manieren om dit te doen, is door te proberen de meest effectieve aspecten van de vier verschillende stijlen te gebruiken. Het volgende is een schets van hoe de vier stijlen in het probleemoplossingsproces kunnen worden geïntegreerd.

Denk even aan een probleem waarmee je momenteel worstelt:

Stap 1 – Definieer het probleem door kenmerken van **praktisch denken** te gebruiken om de probleemsituatie te zien zoals deze is. Je kunt dit doen door een aantal van de volgende vragen te beantwoorden:



1. Wat of wie heeft het probleem veroorzaakt?
2. Waar gebeurde het?
3. Wat is er gebeurd?
4. Wanneer is het gebeurd?
5. Met wie gebeurde het?
6. Waarom is het gebeurd?
7. Wat was jouw rol in de situatie?
8. Wat is er opgelost?

Stap 2 – Overweeg de mogelijkheden met behulp van kenmerken van **intuïtief denken** om te brainstormen over alle mogelijke oplossingen voor het probleem. Je kunt dit doen door een aantal van de volgende vragen te beantwoorden:

1. Op welke andere manieren heb je naar het probleem gekeken?
2. Wat heb je geleerd van de informatie die je hebt verzameld?
3. Wat waren de verbanden met het grotere geheel?
4. Hoe pasten de andere mensen in dit plaatje?
5. Wat denk je dat het probleem heeft veroorzaakt?
6. Wat waren enkele mogelijke manieren om het probleem aan te pakken?

Stap 3 – Weeg de gevolgen van acties af om het probleem op te lossen met behulp van kenmerken van **logisch denken**. Je kunt dit doen door een aantal van de volgende vragen te beantwoorden:

1. Wat waren de voordelen van elke optie?
2. Wat waren de nadelen van elke optie?
3. Wat denk je dat de resultaten van elke optie zouden zijn geweest?
4. Wat was het resultaat voor elke betrokken persoon?

Stap 4 – Weeg de alternatieven voor elke actie af met behulp van kenmerken van **sociaal gevoelig denken**. Je kunt dit doen door een aantal van de volgende vragen te beantwoorden:

1. Hoe paste elk alternatief bij je waarden?
2. Hoe werden de andere mensen die bij de situatie betrokken waren, getroffen?
3. Hoe heeft elk alternatief alle betrokkenen geholpen?
4. Hoe heeft elk alternatief positieve interacties verbeterd?

Stap 5 – Bepaal welke aspecten van stap 1 - 4 het meest effectief zijn bij het oplossen van dit probleem.

Stap 6 – Handel naar je beslissing.

Stap 7 – Evalueer of het probleem met succes is opgelost.

SLOTOPMERKINGEN

Het is nuttig om studenten bewust te maken van hun manier van denken en hen te helpen geleidelijk aan te evolueren naar een meer flexibele en positieve integratie van de verschillende stijlen. Dit bewustzijn kan worden gecreëerd door een individuele beoordeling van de probleemoplossende stijl.



KRITISCH DENKEN



WAT IS HET

Kritisch denken is op veel verschillende manieren gedefinieerd. Zeer brede definities omvatten "denken dat een doel heeft" of "reflectief oordeel". Deze definities zijn echter vaak te algemeen om nuttig te zijn voor studenten. Een nuttige definitie van het type kritisch denken is: het soort denken dat ernaar streeft vragen over informatie te onderzoeken voor kwesties die niet duidelijk zijn gedefinieerd en waarvoor geen duidelijke antwoorden zijn.

Om kritisch te kunnen denken, moet een persoon vaardigheden ontwikkelen op de volgende vlakken:

- Interpretatie: begrip van het belang van gegevens en de betekenis ervan verduidelijken
- Analyseren: informatie op verschillende manieren opsplitsen en opnieuw combineren
- Redeneren: een argument maken via logische stappen
- Evalueren: het beoordelen van de waarde, geloofwaardigheid of kracht van verklaringen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Er bestaat geen twijfel over het belang van de rol van onderwijs om studenten te leren nadenken en afstand te nemen van indoctrinatie. Studenten zijn nu anders dan studenten van de vorige generatie: in de vorige generatie waren studenten afhankelijk van welke informatie ze van de leraar kregen en in de leerboeken lazen. Tegenwoordig kunnen informatie en gegevens bij de student terechtkomen via meerdere media: informatie die waar, onwaar en misleidend is. Dit bevestigt het belang van het aanleren van kritisch denken aan studenten. Kritisch denken in het algemeen helpt studenten om een dieper inzicht te krijgen in de informatie die ze ontvangen, omdat begrijpen en leren fundamenteel een proces van kritisch denken is. Het vereist de verwerving van logische en mentale methoden bij het afleiden en interpreteren van informatie en ideeën. Kritisch denken is een van de belangrijkste vormen van denken die vandaag de dag aandacht en ontwikkeling van studenten vereist.

DE LEVENSVAARDIGHEID "KRITISCH DENKEN" BEGRIJPEN

Wat zijn kritische denkvaardigheden?

Richard Paul (1988) definieert kritisch denken als het bereiken van de conclusie in overeenstemming met de doelstellingen en kennis, terwijl Norris (1985) het omschrijft als de toepassing van eerdere kennis door studenten en het veranderen ervan na het evaluatieproces. Over het algemeen is kritisch denken een soort vermogen om met een zorgvuldige blik naar gebeurtenissen, omstandigheden of gedachten te kijken en opmerkingen te maken, beslissingen te nemen, met studie van de betrouwbaarheid en geldigheid van de kennis volgens de normen van de logica en de geest. Deze manier van denken biedt de mogelijkheid om de bestaande kennis of situatie te beredeneren om de fouten te corrigeren.



Kritisch denken omvat het identificeren en analyseren van informatie, het aangeven van eerdere kennis en het leggen van verbanden en het afleiden van conclusies. Kortweg kunnen de algemene kenmerken van kritisch denken als volgt worden benoemd:

1. Redeneren en vermoeden
2. Situaties bekijken vanuit meerdere perspectieven en dimensies
3. Openstaan voor veranderingen en innovaties
4. Zonder vooroordelen naar gedachten kijken
5. Open van geest zijn
6. Analytisch denken
7. Aandacht besteden aan details

Voordelen van kritisch denken zijn;

1. Mensen die kritische denkers zijn, denken vrij en onafhankelijk
2. Mensen handelen niet zonder na te denken
3. Individuen kunnen het probleem expliciet vermelden.

Vaardigheden die zijn geoefend in de workshop Kritisch denken zijn:

1. Inferentie

Een inferentie is een conclusie die een persoon kan trekken uit bepaalde waargenomen of veronderstelde feiten. Als de lichten in een huis bijvoorbeeld branden en er muziek uit het huis te horen is, dan kan iemand concluderen dat er iemand thuis is. Maar deze inferentie kan juist of fout zijn. Het is mogelijk dat de mensen in het huis de lichten en de radio niet hebben uitgeschakeld toen ze het huis verlieten. Soms moet je bij het beslissen of een inferentie waarschijnlijk waar of waarschijnlijk onwaar is, bepaalde algemeen aanvaarde kennis of informatie gebruiken die praktisch iedereen heeft.

2. Herkenning van veronderstellingen

Een veronderstelling is iets dat wordt verondersteld of als vanzelfsprekend wordt beschouwd. Als je zegt: "Ik ben over twee maanden een gekwalificeerde advocaat", dan neem je aan dat je over twee maanden in leven zult zijn, dat je de relevante examens zult halen en soortgelijke dingen.

3. Deductie

Deductieve vaardigheden zijn vaardigheden die je helpen om rede en logica te gebruiken om tot conclusies te komen, informatie te valideren en weloverwogen beslissingen over een situatie te nemen. Het gebruik van deductief redeneren houdt in dat je de feitelijke details van een situatie in overweging neemt en ze vervolgens gebruikt om andere feiten te bepalen.

4. Interpretatie

Kritisch denken is beschreven als een vermogen om vragen te stellen; om eerder gemaakte veronderstellingen te erkennen en te testen; om dubbelzinnigheid te herkennen; om te onderzoeken, te interpreteren, te evalueren, te redeneren en te reflecteren; om weloverwogen oordelen en beslissingen te nemen; en om standpunten te verduidelijken, te verwoorden en te rechtvaardigen.



5. Evaluatie van argumenten

Bij het nemen van beslissingen over belangrijke vragen is het wenselijk om onderscheid te kunnen maken tussen argumenten die sterk zijn en argumenten die zwak zijn, wat de vraag in kwestie betreft. Om een sterk argument te zijn moet een argument zowel belangrijk als direct gerelateerd zijn aan de vraag. Een argument is zwak als het niet direct verband houdt met de vraag (hoewel het van groot algemeen belang kan zijn), of als het van ondergeschikt belang is, of als het alleen verband houdt met triviale aspecten van de vraag.

SLOTOPMERKINGEN

Kritisch denken is een van de fundamentele vereisten van individuele volwassenheid, omdat het ons in staat stelt om de verschillende situaties die zich in het dagelijks leven voordoen te onderzoeken met een visie vrij van buitensporige interne en externe conditionering. Het kritische vermogen van adolescenten is nog steeds onvolledig omdat hun cognitieve vaardigheden nog worden gevormd, maar dit betekent niet dat het niet mogelijk is om hun vermogen om de factoren die tot vrij en verantwoord denken kunnen leiden te observeren en te analyseren, te vergemakkelijken.



EFFECTIEVE COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN



WAT IS HET

Communicatie is een fundamenteel proces van het overbrengen van informatie, dat reageert op fysieke, sociale, psychologische en instrumentele behoeften; het is een uitwisseling van betekenissen tussen mensen.

Effectieve communicatie is in het bijzonder meer dan het verzenden en ontvangen van berichten. Het is het proces van het uitwisselen van ideeën, gedachten, meningen, kennis en gegevens, zodat de boodschap met duidelijkheid en doel wordt ontvangen en begrepen. Het omvat het verzenden van nauwkeurige informatie en het ontvangen van feedback dat het bericht zonder vervorming is ontvangen. Vaardigheden van coderen en decoderen zijn cruciaal in dit proces. Het niet gebruiken en begrijpen van de manier waarop de informatie wordt gecodeerd en gedecodeerd, leidt tot misinterpretaties en misverstanden.

Wanneer we effectief communiceren, voelen zowel de afzender als de ontvanger zich tevreden.

Deze vaardigheid stelt een student in staat om zijn mening, behoeften en angsten duidelijk te uiten door zowel verbale communicatie als non-verbale uitdrukkingen te gebruiken. Het traint de student ook om advies en hulp van anderen te vragen in tijden van nood.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Communicatie is een centraal aspect van ons leven en een efficiënt hulpmiddel voor het aangaan en onderhouden van goede sociale en werkrelaties met anderen. Effectieve communicatie stelt mensen in staat om zich effectief, consistent en op de juiste manier uit te drukken, wetende hoe verbale taal en non-verbale gedrag te gebruiken op manieren die coherent zijn en ook geschikt zijn voor verschillende culturen en situaties. Aan de andere kant maakt het het ook mogelijk om zorgvuldig en actief naar anderen te luisteren om ze te begrijpen.

Door boodschappen duidelijk af te leveren en te ontvangen, is er geen ruimte voor misverstanden of wijzigingen in de inhoud die ze moeten overbrengen, wat het potentieel voor conflicten vermindert. In situaties waarin zich conflicten voordoen, is effectieve communicatie een belangrijke factor om ervoor te zorgen dat de situatie op een respectvolle manier wordt opgelost. Hoe iemand communiceert, kan een maken-of-kraken-factor zijn bij het veiligstellen van een baan, het opbouwen en onderhouden van een gezonde relatie en gezonde zelfexpressie.

DE LEVENSWAARDIGHEID "EFFECTIEVE COMMUNICATIE" BEGRIJPEN

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen wat we communiceren en wat anderen over ons begrijpen.



Communicatie gaat niet over zeggen wat we denken. Communicatie gaat over ervoor zorgen dat anderen horen wat we bedoelen.

We kunnen onderscheid maken tussen de handeling van het luisteren en de kunst van het luisteren:

- De handeling van het luisteren heeft te maken met de perceptie van geluid en het gehoor, evenals met visuele (non-verbale communicatie) en reukaspecten.
- De kunst van het luisteren creëert in plaats daarvan een omgeving waarin de ander zich geluisterd voelt. Luisteren betekent in feite aandacht schenken aan een boodschap om deze te horen, te begrijpen en er fysiek of verbaal op te reageren.

Circulair communicatiemodel

Communicatie is niet iets dat de een met de ander doet, maar een proces waarin personen een relatie creëren, met elkaar omgaan en samen bijdragen aan het creëren van de betekenis van uitwisselingen, aan het creëren van een gemeenschappelijk communicatief project. Communicatie is dus niet lineair, maar het resultaat van een circulair proces. Het vermogen om boodschappen te produceren en te begrijpen en daarom wordt interactie gedefinieerd als communicatieve competentie.

De afzender codeert ideeën en gevoelens in een soort bericht en stuurt het via een kanaal (woorden, geschriften, etc.) naar een ontvanger. Elke kracht die effectieve communicatie kan verstoren, wordt als "lawaai" beschouwd. Het lawaai kan extern zijn (bijv. rinkelen van de telefoon), fysiologisch (bijv. verminderd gehoor), psychologisch (bijv. interne krachten die interfereren met het uiten of ontvangen van het bericht). Feedback is de reactie van de ontvanger waarmee de afzender kan begrijpen of het bericht is ontvangen en indien nodig wijzigingen kan aanbrengen. De interactie kan worden weergegeven als een verbale en non-verbale tenniswedstrijd, waarbij berichten heen en weer gaan.

Het is daarom noodzakelijk om een mentaliteitsverandering aan te nemen, evenals bewustzijn, kennis en technieken te verwerven om op een meer functionele manier met anderen te leren communiceren. Als we de volledige verantwoordelijkheid nemen voor de manier waarop we communiceren, zal dit in ons voordeel zijn, omdat dit een positieve verandering zal veroorzaken in de berichten die anderen ons ook zullen terugsturen.

De 5 axioma's van communicatie

In 1967 werd een boek gepubliceerd dat de basis werd van de theorie van interpersoonlijke communicatie: "The Pragmatics of Human Communication" geschreven door Paul Watzlawick, een psycholoog en communicatietheoreticus, samen met een collectief van geleerden van de Palo Alto School in Californië. De focus van het boek is dat elk gedrag een boodschap communiceert en daarom als een communicatie moet worden beschouwd. We communiceren met gebaren, met woorden en soms doen we het onbewust. In feite wordt veel communicatie uitgevoerd onder het bewustzijnsniveau. De vijf axioma's van communicatie beschrijven de communicatieprocessen die plaatsvinden tijdens interactie. Ze helpen ook uit te leggen hoe misverstanden en conflicten kunnen optreden.

- **Axioma 1: Men kan niet niet communiceren**

Zodra twee mensen elkaar waarnemen, beginnen ze te communiceren. Elk waarneembaar gedrag, inclusief de afwezigheid van actie, heeft het potentieel om door andere mensen te worden



geïnterpreteerd als betekenisvol. Met andere woorden, we communiceren zelfs als we dat niet echt willen.

Aandachtspunt:

- Wat communiceer je met je afwezigheid van actie?
- Wat vertel je je collega's als je stil bent en je ideeën niet uitdrukt?
- Begin je te communiceren zodra je in het zicht- en gehoorbereik van iemand anders bent?
- Weet je echt wanneer communicatie begint?

- **Axioma 2: Inhoud en relatie**

Elke communicatie heeft een inhouds- en relatieaspect, zodat de laatste de eerste classificeert en daarom een metacommunicatie is; een secundaire communicatie over hoe een stuk informatie moet worden geïnterpreteerd.

Communiceren met een vriend(in) is bijvoorbeeld anders dan communiceren met een kennis of vreemde. Wanneer je een vriend(in) feedback geeft, kun je woorden gebruiken die als beledigend kunnen worden beschouwd, maar je feedback wordt nog steeds heel graag geaccepteerd. Als je echter dezelfde woorden zou gebruiken bij het geven van feedback aan een verre collega, zou je als onbeleefd kunnen worden beschouwd en zou je een negatieve indruk bij die persoon kunnen achterlaten.

Aandachtspunt:

- Zijn de woorden die je kiest geschikt voor de context en de aanwezige mensen?
- Ben je je bewust van het relatieaspect in je communicatie?
- Weet je zeker dat de woorden die je gebruikt niet buiten het communicatieniveau vallen dat je met je luisteraar deelt?

- **Axioma 3: Communicatie omvat interpunctie**

De aard van een relatie is afhankelijk van de interpunctie van de communicatieprocedures van de partners. Met andere woorden, Watzlawick suggereerde dat hoe goed of hoe slecht een relatie is, afhangt van hoe de betrokken partijen elkaars intenties, acties of manier van communiceren ontcijferen.

In dit verband verwijst interpunctie naar het standpunt van de betrokken partijen. Iedereen structureert de communicatiestroom anders en interpreteert daarom zijn of haar eigen gedrag gewoon als een reactie op het gedrag van de ander.

Als je bijvoorbeeld met een vriend(in) praat, dan kunnen ze iets zeggen dat je van streek maakt, maar je vertelt het ze niet en de volgende keer dat je ze ziet, kan het zijn dat je je bij hen anders gedraagt. Ze merken dit op en denken dat je om een onbekende reden boos bent, dus ze gedragen zich ook ongemakkelijk om je heen, waardoor je je overstuurd voelt.

Aandachtspunt:



In dit voorbeeld creëren de interacties een oorzaak-en-gevolgcyclus omdat er geen echte dialoog is waardoor jij en je collega kunnen zien wat er echt gebeurt. Door dit axioma te begrijpen, kun je deze communicatiecyclus doorbreken!

Communicatie is cyclisch, wat betekent dat zowel de afzender als de ontvanger op een unieke manier aan het gesprek bijdragen.

- Axioma 4: Digitale en analoge modaliteiten

Menselijke communicatie omvat zowel digitale als analoge modaliteiten. De digitale modus is wat de persoon zegt wat zijn woorden eigenlijk betekenen. Terwijl de analoge modus te maken heeft met hoe iets wordt gezegd of de non-verbale signalen die erbij horen.

We kunnen soms twee tegengestelde berichten tegelijk verzenden en dit kan misverstanden en conflicten veroorzaken. Wanneer een persoon een bericht stuurt met tegenstrijdige verbale, par verbale en non-verbale informatie, dan wordt het non-verbale vaak geloofd.

Voorbeeld: een docent vertelt de student dat hij goed werk heeft geleverd, maar zegt het met een boze stem. Ze kunnen in de war raken door wat de docent echt bedoelt, vanwege hun non-verbale communicatie. De student vraagt zich misschien af of de docent sarcastisch, geïrriteerd of van streek is en de student blijft misschien met het gevoel achter dat hij of zij het niet echt goed heeft gedaan.

Aandachtspunt:

De truc hier is om consistent te zijn. Als je ergens zeker van bent, zorg er dan voor dat je je woorden ondersteunt met de toon, de toonhoogte en het tempo van je stem, evenals met je lichaamstaal.

- Axioma 5: Communicatie kan symmetrisch of complementair zijn

Interpersoonlijke communicatieprocedures zijn symmetrisch of complementair, afhankelijk van of de relatie van de partners gebaseerd is op verschillen of pariteit.

Symmetrische relaties zijn het soort relaties waarin iedereen gelijk is vanuit een machtsperspectief (d.w.z. collega's, broers, zussen, vrienden, etc.) en complementaire relaties zijn degenen waar er een soort hiërarchie bestaat (baas-werknemer, vader-zoon, hoofdontwikkelaar-ontwikkelaar).

Dit is handig om te weten, omdat in symmetrische relaties beide partijen hun ideeën en oplossingen voor elke situatie kunnen brengen, omdat ze vanuit dezelfde positie komen. Deze relatie kan slecht eindigen als er geen grenzen worden gesteld, wat tot een machtsstrijd tussen beide partijen kan leiden.

Aandachtspunt:

- Mensen begrijpen wat je zegt in het licht van de relatie van communicatieve kracht die je in een complementaire reactie hebt herkend.
- Wees niet de drager van een boodschap die een rol vereist waarvan je niet wordt erkend als complementair.
- Berichten die een complementaire positie vereisen, overgebracht in een symmetrische relatie, genereren conflicten.
- Dingen waarvan we niet worden herkend, worden zelfs niet begrepen voordat er niet naar wordt geluisterd.



- Nepnieuws zijn berichten zonder bron, waarin complementariteit wordt afgeschaft en alles waar is en alles fout is.

Communicatiestijlen

De manier waarop een boodschap wordt geaccepteerd en geïnterpreteerd, is afhankelijk van het karakter en de stijl van mensen.

Communicatiestijlen zijn persoonlijkheidskenmerken die van invloed zijn op de manier waarop we met andere mensen omgaan. Elke persoon heeft een dominante stijl en onze persoonlijkheid beïnvloedt onze voorkeursmanier van communiceren. In 1921 publiceerde de psychoanalyticus Carl Gustav Jung het volume "Psychological Types" waarin de psychologische typen worden beschreven die door de auteur zijn geïdentificeerd op basis van zijn ervaring en onderzoek dat in de loop van de tijd is uitgevoerd.

De 4 persoonlijkheidstypen zijn:

- **Extravert denken:** geeft er de voorkeur aan om zich vooral bezig te houden met het begrijpen en organiseren van de buitenwereld. Wil dat alles logisch is en heeft heel weinig geduld met onproductieve activiteiten.
- **Introvert denken:** wil dat de wereld op een logische manier zinvol is.
- **Extravert voelen:** houdt zich bezig met het begrijpen van de emoties en gevoelens van anderen in het huidige moment.
- **Introvert voelen:** houdt zich bezig met de eigen individuele gevoelens en overtuigingen van de persoon.

Weten welke stijl ons kenmerkt en welke stijl de mensen met wie we communiceren hebben, kan een kompas zijn dat ons helpt onze communicatie te sturen om deze effectiever te maken.

SLOTOPMERKINGEN

Naarmate schoolgaande kinderen en jongeren groeien, wordt zelfexpressie een zeer belangrijk aspect van ontwikkeling. Ze beginnen meer verfijnde en doelgerichte gevoelens, emoties en gedachten te hebben. Het is belangrijk om kinderen en jongeren aan te moedigen om hun gedachten en gevoelens op een gezonde manier te delen. In veel programma's voor schoolgaande kinderen wordt karaktereducatie onderwezen en aan kinderen en jongeren gecommuniceerd op een manier die hen zal helpen zich te ontwikkelen als morele, respectvolle, gezonde en succesvolle burgers. Het ontwikkelen van deze vaardigheid zal de manier waarop kinderen en jongeren met volwassenen en met elkaar omgaan aanzienlijk verbeteren. Het cultiveren van dit vermogen omvat ook het aanleren van strategieën aan kinderen en jeugd om effectief en positief om te gaan met conflicten.



BESLUITVORMING



WAT IS HET

Besluitvorming is het proces van het identificeren en selecteren van een keuze uit mogelijke alternatieven of opties in verschillende levenssituaties, het analyseren en afwegen van de voor- en nadelen van alternatieven en het met vertrouwen accepteren van verantwoordelijkheid voor de gevolgen van de genomen beslissing.

Het hebben van goede besluitvormingsvaardigheden betekent in staat zijn om de fasen die het besluitvormingsproces vormen te beheersen.

Deze vaardigheid stelt de student in staat om constructieve beslissingen te nemen over zijn leven, zoals het kiezen van een carrière of een partner, het type en de hoeveelheid voedselinname, etc. Het leert het belang van het nemen van beslissingen pas na het beoordelen van verschillende opties en hun effecten.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Besluitvorming helpt ons om constructief om te gaan met beslissingen over ons leven. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid als jongeren actief beslissingen nemen over hun acties met betrekking tot gezondheid door verschillende opties te evalueren en welke effecten verschillende beslissingen kunnen hebben.

Ieder van ons moet op elk moment van de dag min of meer relevante beslissingen nemen. Er zijn kleine beslissingen (wat ik vandaag eet, wat ik vanavond doe, hoe ik me kleed, etc.) en grote beslissingen (welke baan ik ga doen als ik groot ben, welke waarden mijn leven bepalen, etc.).

Idealiter moeten belangrijke beslissingen worden genomen met de nodige vaardigheden om ze het beste te implementeren, in omstandigheden die niet door urgentie worden gedictieerd en die reflectie mogelijk maken. De realiteit is dat dit niet altijd waar is, en nog steeds minder bij jongvolwassenen, die persoonlijke omstandigheden hebben die niet helemaal gunstig zijn.

In feite is de jongvolwassenheid een bijzonder kritieke en complexe periode, gekenmerkt door aanzienlijke fysieke, cognitieve en emotionele veranderingen die zijn geworteld in de ontwikkeling van de hersenen, evenals gedragsveranderingen die verband houden met fundamentele psychosociale ontwikkelingstaken. Alle aspecten zijn betrokken: het lichaam, het sociale leven, het psychologische leven. In het bijzonder worden jongeren geconfronteerd met de taak om te individualiseren van hun ouders, terwijl ze de verbondenheid met het gezin behouden om de ontwikkeling van de identiteiten die ze op volwassen leeftijd zullen aannemen te vergemakkelijken. Tegelijkertijd kan het overactieve motiverende/emotionele systeem van hun hersenen bijdragen aan suboptimale besluitvorming (Crosnoe en Johnson, 2011). Als gevolg hiervan zijn veel jongvolwassenen sterk gericht op leeftijdsgenoten, reageren ze op hun omgeving, zijn ze beperkt in zelfbeheersing en zijn ze niet geneigd om zich op langetermijngevolgen te concentreren. Al deze elementen leiden tot gecompromitteerde besluitvormingsvaardigheden in emotioneel geladen situaties (Galván et al., 2006; Steinberg et al.,



2008). Deze combinatie van kenmerken is betrokken bij verhoogde percentages van risicovol gedrag bij adolescenten (en jongvolwassenen) in vergelijking met de kindertijd en het latere leven.

Het wordt dan de taak van de volwassene om de tools te bieden waarmee jongeren op dat moment de juiste beslissing voor zichzelf kunnen nemen.

Er zijn inderdaad verschillende manieren om beslissingen te nemen:

- in een opwelling
- met uitstel van de beslissing
- niet beslissen
- anderen de beslissing voor ons laten nemen
- de voor- en nadelen evalueren en dienovereenkomstig beslissen

Deze laatste methode is veruit de meest functionele, maar deze moet worden aangeleerd en getraind. Daarom is het leren van besluitvormingsvaardigheden voor studenten van het grootste belang.

Het ontwikkelen van besluitvormingsvaardigheden kan:

- mensen een gevoel van meer controle over hun leven geven
- mensen in staat stellen om de keuzes die ze moeten maken op een constructieve manier onder ogen te zien
- behulpzaam zijn bij het inslaan van een pad waarbij minder fouten worden gemaakt
- efficiëntie en zelfeffectiviteit verhogen
- studenten helpen onafhankelijker, verantwoordelijker en zelfverzekerder te zijn
- zelfexploratie aanmoedigen
- mensen in staat stellen om persoonlijke en professionele doelen te bereiken

DE LEVENSVAARDIGHEID "BESLUITVORMING" BEGRIJPEN

Het leren van besluitvormingsvaardigheden in de huidige samenleving is een grote uitdaging. Hieronder zullen we 5 aspecten bespreken die ons kunnen helpen deze competentie en de complexiteit ervan beter te begrijpen.

1. Wat betekent "beslissen"?

Van het Latijnse "de-caedere" betekent het werkwoord "to decide" (beslissen): "to CUT DOWN" (KAPPEN). Om te beslissen is het daarom onvermijdelijk om alle andere alternatieven uit te sluiten (te kappen) om er een of een paar te kiezen.

Om een beslissing zo correct mogelijk te laten zijn, is het noodzakelijk om alle gevolgen te evalueren die deze kan hebben in termen van kosten en baten. Als je moet kiezen tussen verschillende alternatieven, moet de keuze uiteindelijk vallen op die beslissing of die beslissingen die de maximale winst met het minimale verlies uitdrukken, zelfs als elke beslissing inhoudt dat je een offer moet brengen.



Iets niet doen kan worden ervaren als een verlies, een "rouw", een vaak moeilijke en pijnlijke ervaring. Om niet op te geven, vermijden veel mensen het maken van een keuze, maar ook niet kiezen impliceert een verlies, het verlies van de mogelijkheid om een nieuw pad te volgen, te groeien en naar de toekomst te kijken.

We kunnen dit concept beter uitleggen met een apoloog die traditioneel wordt toegeschreven aan de middeleeuwse filosoof Jean Buridan (ca. 1300-1358), de "paradox van de ezel van Buridan" genoemd. Deze apoloog vertelt over een ezel die zowel honger als dorst heeft als hij tussen een stapel hooi en een emmer water staat. Hij blijft gewoon naar links en dan naar rechts kijken, terwijl hij probeert te beslissen of hij voor het hooi of het water moet gaan. Hij kan niet beslissen voor wat hij moet gaan en hij valt uiteindelijk dood van zowel dorst als honger.

2. Waarom is het steeds moeilijker om te beslissen?

Het nemen van beslissingen over iemands leven en toekomst vereist vaak veel mentale energie, omvat cognitieve processen, maar ook diepe motivaties en is afhankelijk van veel verschillende omgevings- en persoonlijke factoren. Tegenwoordig is informatie elke dag meer en meer beschikbaar geworden en verandert de wereld sneller dan ooit. Onze hedendaagse samenleving, die steeds complexer wordt, biedt potentieel onbeperkte kansen en opties op elk front, maar gericht op een misbruikt en verbijsterd concept, dat van vrijheid. Als het waar is dat we vrij zijn om te kiezen tussen vele scenario's, zijn we gebonden aan één enkele morele verplichting: om te kiezen.

Hierover theoretiseerde de Amerikaanse psycholoog Barry Schwartz "The Paradox of Choice", volgens welke de overvloed aan keuzeopties ons geluk negatief kan beïnvloeden. Als we minder keuze hebben, zijn we meer tevreden met wat ons wordt gegeven. Technologische ontwikkeling, de evolutie van bedrijven en de wijdverspreide verspreiding van sociale netwerken - die ons niet alleen oneindige materiële mogelijkheden bieden, maar ook oneindige esthetische, morele en politieke referentiemodellen - hebben het steeds moeilijker gemaakt om weloverwogen en lonende beslissingen te nemen.

De ervaring dat je nooit je maximale potentieel hebt bereikt, of dat je niet kunt kiezen wie je wilt worden, zijn vaak de basis van sommige steeds vaker voorkomende vormen van angst en depressie.

3. Inefficiëntierisico van het besluitvormingsproces

Vaak kan beslissingsmoeheid leiden tot het maken van overhaaste keuzes met als enige doel het verminderen van de sterke gevoelens van angst en stress, waardoor de kwaliteit van onze beslissingen uiteindelijk verslechtert. Om de risicodrempel met betrekking tot een mogelijke spijt of een mogelijk verlies als gevolg van een verkeerde keuze te verlagen, hebben we de neiging om onze verwachtingen hierover te verlagen en daarom niet alle voordelen te plukken die we zouden kunnen krijgen van een betere en meer doordachte beslissing.

4. Risico op cognitieve dissonantie

Een psychologisch kenmerk dat verband houdt met de angst voor spijt is de wens om cognitieve dissonantie te vermijden, dat wil zeggen, de neiging om een gebeurtenis af te wijzen wanneer deze in strijd is met onze vooropgezette ideeën.



Onderzoekers hebben ontdekt dat een manier om te voorkomen dat je spijt krijgt van een aankoopbeslissing, is om de ontvangen (of geloofde) informatie (irrationeel) te filteren nadat een beslissing is genomen. Als een van de twee overtuigingen wordt ondersteund door een emotionele voorliefde, zullen de hersenen proberen een tegenstrijdige overtuiging te vermijden of te minimaliseren en zullen ze steun zoeken voor de gewenste overtuiging.

Als een persoon bijvoorbeeld een bepaalde auto heeft gekozen en gekocht, zal hij zorgvuldig advertenties voor concurrerende modellen vermijden en advertenties voor de gekochte modellen zoeken.

Het geloof dat we hopen te behouden, wordt verdedigd door vele mechanismen, zelfs als het sterke verlangen om bestaande overtuigingen te behouden een minder dan rationele basis heeft.

5. Leren van ervaringen

"Soms win je, soms verlies leer je."

Over het algemeen scheppen we op over goede beslissingen en vegen we slechte beslissingen onder het tapijt. Beide kunnen echter goede leermogelijkheden bieden over welke besluitvormingsstijl het beste is. Bovendien, als de uitkomst van een beslissing negatief is, ligt de kans voor groei in het eerlijk evalueren ervan en het zoeken naar manieren om het om te buigen. Fouten toegeven en erover nadenken, rekening houdend met de hele ervaring, maakt deel uit van het leerproces en bereidt ons beter voor op de volgende keer.

Het nemen van beslissingen kan riskant zijn, en wanneer andere onbekende scenario's in het spel zijn, is het verleidelijk om ze te vermijden. Maar als je je bewust bent van het besluitvormingsproces en een feitelijke en analytische benadering hanteert, kan het proces minder risicovol zijn en eerder goede resultaten opleveren.

De uitdaging is om te leren van de opgedane ervaring en om alle fasen van het besluitvormingsproces, de effecten ervan en de oorzaken die het conditioneerden, te kunnen transformeren in feiten en bewijs. In feite hebben we het over het besluitvormingsproces, omdat het onmogelijk is om een enkel moment te identificeren waarop een beslissing wordt genomen. De beslissing is altijd het resultaat van een reis, van een proces. En het doel is om er zich bewust van te zijn.

HET BESLUITVORMINGSPROCES

Het gebruik van een stapsgewijs besluitvormingsproces kan mensen helpen om meer weloverwogen en doordachte beslissingen te nemen door relevante informatie te organiseren en alternatieven te bepalen, voordat ze kiezen.

Hier zijn 4 stappen om te overwegen:

- 1. Identificatie van het probleem:** om een beslissing te nemen, moet je eerst het probleem identificeren dat je moet oplossen of de vraag die je moet beantwoorden. Definieer je probleem duidelijk.
- 2. Identificatie van alternatieven:** verzamel informatie en identificeer mogelijke oplossingen voor je probleem. Er is meestal meer dan één optie om te overwegen wanneer je een doel probeert te bereiken.



3. Identificatie van de risico's: zodra je meerdere alternatieven hebt geïdentificeerd, weeg je het bewijs voor of tegen de genoemde alternatieven af. Identificeer mogelijke valkuilen voor elk van je alternatieven en weeg die af tegen de mogelijke beloningen.

4. Selectie van alternatieven: hier is het deel van het besluitvormingsproces waar je de beslissing daadwerkelijk neemt. Hopelijk heb je geïdentificeerd en verduidelijkt welke beslissing moet worden genomen, alle relevante informatie verzameld en de mogelijke paden ontwikkeld en overwogen. Je zou klaar moeten zijn om te kiezen.

Het is belangrijk om te benadrukken dat er verschillende factoren kunnen zijn die onze beslissingen of keuzes kunnen beïnvloeden, bijvoorbeeld: persoonlijke ervaringen, meningen van goede vrienden, ouders en familie, groepsdruk, gevoel of emoties, persoonlijke waarden, reclame en televisie, etc. En ook belangrijk om te benadrukken is dat elk van ons gemakkelijker door sommige hiervan kan worden beïnvloed dan door andere.

ELEMENTEN DIE BETROKKEN ZIJN BIJ HET PROCES

- Absolute rationaliteit versus beperkte rationaliteit

Er zijn twee gangbare opvattingen over rationaliteit:

Paradigma van absolute rationaliteit: het veronderstelt het oneindige vermogen van de mens om informatie te verzamelen over een keuze, het vermogen van de mens om informatie onmiddellijk te verwerken en het vermogen om de optimale oplossing te berekenen voor het probleem waarmee hij of zij wordt geconfronteerd.

Paradigma van beperkte rationaliteit: het gaat ervan uit dat het vermogen van de mens om informatie te verzamelen en te verwerken beperkt is; dat we nooit alle keuzeopties hebben en we niet in staat zijn om de gevolgen van elke keuzeoptie te berekenen.

In de hypothese van absolute rationaliteit zal het individu volgens een optimalisatiecriterium tot keuzes komen, op zoek naar de absoluut beste oplossing. In het geval van beperkte rationaliteit zal het individu in plaats daarvan het tevredenheidscriterium gebruiken, op zoek naar de meest bevredigende oplossing in de concrete situatie.

Daarom moet er een beslissing worden genomen na een zorgvuldige analyse van de feiten en het bewijsmateriaal waarover we beschikken, maar we kunnen een andere belangrijke factor binnen dit proces niet negeren: zelfacceptatie en het afstand doen van perfectie.

- Denkers versus voelers

Denken en voelen zijn verschillende manieren om situaties te evalueren en beslissingen te nemen. Zoals hun namen suggereren, geven denkers er de voorkeur aan om logische en objectieve criteria te gebruiken bij het nemen van beslissingen, terwijl voelers meer nadruk leggen op emoties en persoonlijke waarden.

Carl Jung classificeerde denken en voelen als beoordelingswijzen. Ze zijn verantwoordelijk voor het evalueren van informatie, het nemen van beslissingen en het trekken van conclusies. Het belangrijkste verschil tussen beoordelingen van gedachten en beoordelingen van gevoelens is de aard van hun evaluatiecriteria. Meer in detail hebben denkers de neiging om onpersoonlijke, op logica gebaseerde



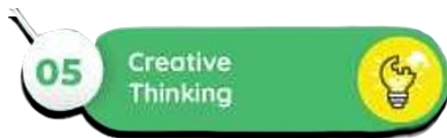
criteria te gebruiken, terwijl voelers bij het nemen van beslissingen rekening houden met smaken en gevoelens, zowel van henzelf als van anderen.

Denkers en voelers verschillen ook in hun interessegebieden en expertise. Meestal zijn deze direct gerelateerd aan hun favoriete beoordelingscriteria. Dat wil zeggen, denkers hebben de neiging om deel te nemen aan activiteiten die de toepassing van onpersoonlijke logica vereisen, terwijl voelers zich bezighouden met activiteiten die inspelen op hun smaak, gevoelens en aan mensen gerelateerde zorgen.

SLOTOPMERKINGEN

Als conclusie kunnen we zeggen dat het noodzakelijk is om jongeren te helpen deze levensvaardigheid te ontwikkelen, zodat het proces geleidelijk aan vertrouwder en gemakkelijker voor hen wordt om uit te oefenen. Dit kan worden bereikt door jongeren te helpen stil te staan bij hun acties. Wat dreef hen om die beslissing te nemen? Welke gevolgen had die actie voor hen en voor de buitenwereld? Had het anders kunnen worden gedaan? Zo ja, hoe? Deze houding heeft ook nog een ander gevolg; het helpt hen om na te denken en te handelen om mogelijke alternatieve oplossingen te vinden, waardoor hun cognitieve vaardigheden (redeneren, denken, creativiteit) worden ontwikkeld.

CREATIEF DENKEN



WAT IS HET

Creativiteit is het vermogen om originele en innovatieve ideeën te genereren en deze vanuit het denken in de realiteit te manifesteren, binnen een proces dat origineel denken en de productie van nieuwe ideeën, benaderingen of acties omvat. Creatief denken is het vermogen om werk te produceren dat zowel nieuw (origineel en onverwacht) als geschikt is (nuttig of voldoet aan de beperkingen van de taak). Het helpt een student om flexibel te reageren op verschillende uitdagingen in het leven. Het stelt hem of haar in staat om de mogelijke beschikbare alternatieven te verkennen en de gevolgen ervan te evalueren. Deze vaardigheid helpt bij zowel het oplossen van problemen als bij het nemen van beslissingen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Creatief denken kan betekenen dat je nieuwe manieren bedenkt om taken uit te voeren, problemen op te lossen en uitdagingen aan te gaan. Creatief denken brengt een nieuw en soms onconventioneel perspectief in je leven en werk.



Deze manier van denken kan helpen om creatievere en slimmere ideeën te creëren, om verschillende standpunten te verkennen, om productiever en zelfverzekerder te zijn. Het biedt moed en zelfbewustzijn en geeft ons de mogelijkheid om zonder oordelen en vooroordelen met de wereld om te gaan.

DE LEVENSVAARDIGHEID "CREATIEF DENKEN" BEGRIJPEN

Hoewel creativiteit een van de meest gewaardeerde menselijke kwaliteiten vertegenwoordigt, is de veelheid aan studies die tot nu toe zijn uitgevoerd niet in staat geweest om een eenduidige verklaring te geven, zozeer dat er geen acceptabele wetenschappelijke beschrijving lijkt te zijn. Er is vaak gedacht dat creativiteit een kenmerk zou kunnen zijn dat slechts een paar mensen (kunstenaars, dichters, schilders, etc.) kunnen uitdrukken.

Verschillende onderzoeken hebben vervolgens betoogd dat grootse artistieke productie slechts een van de manieren is waarop creativiteit zich kan manifesteren. Creatief denken heeft te maken met het vermogen om nieuwe combinaties te vormen, om nieuwe oplossingen te produceren op basis van bekende gegevens, door een proces van inducties en deducties, waarbij bestaande mentale patronen voortdurend worden aangepast en geassimileerd.

Creatieve mensen verschijnen, uit het onderzoek van de verschillende onderzoeken, als individuen die in staat zijn om hun gevoelens, impulsen en emoties op de best mogelijke manier te beheeren dankzij een opmerkelijke egokracht die niet toegeeft aan de druk van conformisme, maar die, omgekeerd, zijn eigen individualiteit bevestigt, dankzij hun eigen innerlijke veiligheid en hun eigen vermogen om op het spel te zetten.

Bij creatief denken gaat het om het ontwikkelen van innovatieve oplossingen voor problemen. Creatieve denkers brainstormen niet alleen over veel ideeën, maar ook over erg verschillende ideeën met een groot bereik.

Eerst brainstormen creatieve personen over hun ideeën, dan zullen ze ermee experimenteren. Ze bekijken ideeën vanuit meerdere perspectieven en onderzoeken hoe hun oplossingen passen in de reikwijdte van waar ze aan werken. Creatieve denkers zijn niet bang om risico's te nemen en nieuwe ideeën uit te proberen. In feite maakt dit vermogen om originele oplossingen te ontwikkelen, te testen en te implementeren ze een waardevolle aanwinst voor vrijwel elke situatie.

Creatief denken kan er als volgt uitzien:

- Een interactieve brainstorm houden om de eerste gedachten over een probleem te verzamelen
- Een huidig proces evalueren en suggesties doen om het te verbeteren
- Onderzoek doen naar verschillende manieren om iets te doen
- Identificatie van de kans achter het probleem
- Een innovatieve manier ontwikkelen om de doelen te bereiken
- Nieuwe perspectieven ontdekken om dingen te zien

Creatief denken omvat het proces van innovatieve probleemoplossing — van het analyseren van de feiten tot brainstormen en samenwerken met anderen. Voorbeelden van creatief denken zijn analytische vaardigheden, innovatie en samenwerking.

- **Analytische vaardigheden:** zijn probleemoplossende vaardigheden die je helpen feiten, gegevens en informatie te sorteren om rationele oplossingen te ontwikkelen. Deze



vaardigheden helpen je in het eerste deel van het creatieve denkproces terwijl je brainstormt en ideeën begint te genereren.

Ze omvatten: gegevensanalyse, onderzoek, prognoses, rapportage, interpretatie, communicatie, etc.

- **Innovatie:** is het vermogen om iets nieuws te bedenken; je hoeft echter niet de eerste vliegende auto te ontwikkelen om een innovatieve denker te zijn. "iets nieuws" kan betekenen dat je een methode experimenteert die je nog niet eerder hebt geprobeerd. Vernieuwers zijn niet bang om weg te stappen van de traditie en iets origineels te verkennen, zelfs als het zou kunnen mislukken.

Innovatievaardigheden omvatten: risico's nemen, brainstormen, inbeelden, kritisch denken, ambitie, veerkracht, etc.

- **Samenwerking:** Creatief denken hoeft niet alleen te gebeuren; je hebt misschien je meest creatieve ideeën als je met anderen werkt. Samenwerkingsvaardigheden zorgen ervoor dat je meerdere perspectieven en manieren van denken in overweging neemt wanneer je ideeën ontwikkelt en verfijnt.

Samenwerkingsvaardigheden omvatten: schriftelijke en mondelinge communicatie, actief luisteren, empathie, feedback, inclusiviteit, etc.

Creatief denken lijkt te worden vergemakkelijkt door kenmerken van soepelheid en vrijheid van exploratie. Aan de andere kant wordt het gehinderd door starheid, autoriteit en emotionele blokkades. Zoals elke vaardigheid kan creatief denken worden geleerd en het is belangrijk om dit op school aan te moedigen. In tegenstelling tot de neiging van sommige contexten om de prestaties van de creatieve student te verminderen vanwege de moeilijkheden die zijn/haar diversiteit in vergelijking met het algemene programma met zich mee kan brengen, zou het passend zijn om een houding van acceptatie en openheid te gebruiken.

De literatuur in dit verband suggereert dat de uitvoering van activiteiten die divergerend denken mogelijk maken (brainstormen, probleemoplossing) de ontwikkeling van creatieve vaardigheden helpt.

Zes denkhoeden

Iedereen heeft een creatief potentieel in zich dat gewoon moet worden getraind.

De Six Thinking Hats-techniek (Zes denkhoeden) van Edward De Bono, een Maltese essayist en psycholoog die wordt beschouwd als een van de grootste geleerden van creatief denken, werd juist geboren uit de noodzaak om je denken te trainen. Inderdaad, het vertegenwoordigt een methode die in staat is om individuen te begeleiden naar nieuwe benaderingen en vooral creatieve perspectieven. In feite hebben mensen vaak de neiging om oplossingen te zoeken op manieren die al bekend zijn wanneer ze worden geconfronteerd met nieuwe uitdagingen of het ontstaan van problemen. Door op deze manier te handelen, bestaat echter het risico om terug te vallen in dezelfde dynamiek die tot de impasse heeft geleid. Alleen door de gebruikelijke redenering in twijfel te trekken, is het daarom mogelijk om tot nieuwe oplossingen en uitvindingen te komen.

Het uitgangspunt van De Bono's theorie is hetzelfde als dat wat wordt geïmpliceerd door de theorie van het lateraal denken: om je horizon te verbreden, is het noodzakelijk om het verticalisme van het traditionele denken af te breken dat, met zijn starheid, voorkomt dat je de realiteit vanuit meerdere hoeken bekijkt. Creatief denken is inderdaad mogelijk: we hoeven alleen maar uit de comfortzone te komen.

De Bono gebruikt het beeld van hoeden omdat het dragen van een hoofdtooi in feite een bewuste keuze is. Om het perspectief van hun denken te verbreden, kan elke persoon ervoor kiezen om een bepaald standpunt te "dragen". De auteur identificeert zes hoeden, die elk een andere kleur hebben en naar een denkpatroon verwijzen om te volgen en te trainen. Alleen het dragen van de hoed waarvan



we vinden dat die het meest op ons lijkt, is niet genoeg. In feite zullen we onszelf moeten trainen om ze allemaal te gebruiken om onze creativiteit te bevrijden.

- **De witte hoed:** deze vereist dat je een neutraal en objectief standpunt inneemt. Dit soort denken kan perfect worden toegepast op gegevensanalyses die zonder oordelen en vooroordelen moeten worden uitgevoerd. Het is daarom de fase van concreetheid, waarin de informatie die nodig is om een duidelijke en objectieve visie op de realiteit voor ons te hebben, wordt hersteld.
- **De zwarte hoed:** deze vertegenwoordigt de logisch-negatieve kant van het denken. Je denkt misschien dat het het beste is om deze hoed niet te dragen. In werkelijkheid is het precies het tegenovergestelde: met de zwarte hoed worden we gedwongen om alle variabelen te overwegen die van invloed kunnen zijn op ons project, vooral die welke slecht kunnen functioneren. Dit soort denken stimuleert ons om realistisch te zijn, om mogelijke obstakels te identificeren en om onze creativiteit te stimuleren bij het identificeren van manieren om eruit te komen. Het gaat niet om negatief zijn, maar om rationaliteit te gebruiken om de punten te identificeren waarmee rekening moet worden gehouden voordat beslissingen worden genomen.
- **De gele hoed:** na de mogelijke tegenslagen te hebben onderzocht dankzij de logisch-negatieve benadering, is het tijd om de gele hoed op te zetten en ons denken in de tegenovergestelde richting te trainen. Vanuit de analyse van kritieke kwesties is het in feite mogelijk om een constructieve en optimistische benadering naar voren te brengen die ons begeleidt om de nieuwe paden te ontdekken die we moeten volgen. Zelfs in dit geval, met de gele hoed op, moeten we de logica en rationaliteit niet vergeten: het gaat er niet om om blind enthousiasme te omarmen, maar om onszelf op een constructieve manier open te stellen voor nieuwe mogelijkheden.
- **De groene hoed:** deze is de hoofdtooi van originaliteit en creativiteit. Het is precies op dit moment dat het denken zich kan bevrijden en nieuwe wegen kan inslaan. De sleutel, volgens De Bono, is provocatie, begrepen als een punt waarop redeneren wordt gestimuleerd naar onontgonnen paden. In deze fase moeten we ons denken op de proef stellen, onderzoeken welke middelen nodig zijn om onze doelstellingen te bereiken en de obstakels die ons in de weg staan te overwinnen.
- **De rode hoed:** wanneer je de rode hoed draagt, stellen je gedachten zich open voor emoties, sensaties en passie. Deze hoed moet niet worden verward met de gele, waarin ruimdenkendheid werd gewogen door logica. In deze fase is het denken daarentegen volledig vrij, alleen geleid door sensaties, intuïtie en instinct.
- **De blauwe hoed:** deze houdt alle fasen van het denken bij elkaar die elkaar in de vorige fasen hebben gevolgd. We zouden deze hoed kunnen definiëren als de verenigende hoed die het gestructureerde proces vertegenwoordigt en het creatieve proces controleert door rust en balans over te brengen. In feite moet blauw zowel aan het begin worden gedragen, wanneer het nodig is om te beslissen hoe de redenering moet worden gestructureerd als aan het einde om orde op zaken te stellen en een beslissing te nemen. In feite is het gestructureerd denken dat alle ervaren hoeken samenbrengt, van logisch tot irrationeel denken en van positief tot negatief denken. Meer dan het analyseren van individuele ideeën, bewaakt de blauwe hoed de stroom van het creatieve proces.

De Six Thinking Hats-techniek (Zes denkhoeden) van De Bono helpt ons te begrijpen hoe we, om ons open te stellen voor creativiteit, verschillende denkstrategieën moeten gebruiken. Soms denken we dat rationaliteit weinig te maken heeft met creatie: integendeel. Om tot innovatie te komen, moeten we alle nuances van ons denken samenbrengen, die nuances trainen die minder natuurlijk voor ons



zijn en die nuances versterken die we beter beheersen. Dankzij deze methode zullen degenen die de neiging hebben om zich alleen op de negatieve aspecten van de realiteit te concentreren, in staat zijn om over logische positiviteit te leren. Aan de andere kant zullen overdreven optimistische mensen in staat zijn om de noodzaak te begrijpen om door momenten van rationele negativiteit te gaan.

SLOTOPMERKINGEN

Als conclusie kunnen we zeggen dat studenten moeten worden aangemoedigd om nieuwsgierig te zijn naar de wereld om hen heen. Ze moeten vrij worden gelaten om de omgeving te verkennen, om deze activiteit met het plezier van ontdekking te ervaren. Een ontdekking die betrekking heeft op zichzelf, de omgeving, anderen, de eigen manier om de buitenwereld te benaderen. De rol van de volwassene wordt dan die van facilitator van verkenning en begrip van wat er gebeurt. Door deze integratie tussen het duwen van de studenten naar de omgeving en de daaropvolgende reflectie op wat er gebeurt, is het mogelijk om de "creatie van een nieuw product" te bereiken, dat wil zeggen een product van individuele creativiteit. Als we nadenken over de schoolcontext, kan dit gemakkelijker gebeuren in een omgeving waar bronnen van angst worden geminimaliseerd: tijd, resultatevaluatie en oordeel van de docent. Creatief denken is een productieve kracht, een energie die is vervat in precieze maar niet rigide patronen, die "nieuwheid" genereert. Alleen in de aanwezigheid van een gastvrij maar afgebakend klimaat met overeengekomen regels is het mogelijk dat het naar voren komt. Het is daarom belangrijk dat het eindcijfer niet samenvalt met het oordeel van de persoon en dat het productieniveau gebalanceerd is op individuele competenties.



VAARDIGHEDEN OP HET GEBIED VAN INTERPERSOONLIJKE RELATIES



WAT IS HET

Vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties verwijzen naar wederzijdse sociale en emotionele interacties tussen de persoon en andere mensen in de omgeving.

Vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties zijn enkele overlevingscompetenties die zeer noodzakelijk zijn voor het aangaan en onderhouden van goede relaties; of om niet-constructieve relaties los te koppelen, met minimale verstoringen voor beide partijen. Het hebben van goede competenties op het gebied van interpersoonlijke relaties helpt om in harmonie met anderen te leven en is dus essentieel voor psychisch en mentaal welzijn. Ook is het omgaan met anderen een van de belangrijkste vormen van menselijke intelligentie. Het biedt warmte, zorg, ondersteuning en samenwerking die het leven zijn opwindend en potentieel voor vreugde en persoonlijke vervulling geven. Het leert een student om op een positieve manier met andere mensen om te gaan. Het helpt hem/haar ook om het vermogen te ontwikkelen om relaties constructief te beëindigen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

In de wereld van vandaag kan niets helemaal alleen worden gedaan. We hebben mensen nodig die ons kunnen helpen en begeleiden in tijden van crisis en betrouwbare mensen met wie we onze emoties en gevoelens kunnen delen.

Het is niet overdreven om te zeggen dat vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties de basis vormen voor succes in het leven. In feite moeten we ons hele leven dagelijks en in veel verschillende contexten met andere mensen communiceren en omgaan. Goede vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties zorgen ervoor dat deze interacties functioneel zijn, waardoor ze deugdelijker en aangener zijn voor alle betrokkenen. Ze stellen mensen in staat om betere en langdurige relaties op te bouwen, zowel thuis, op school en/of op het werk, waardoor stress en frustratie worden verminderd.

De ontwikkeling van deze vaardigheden is belangrijk, vooral in de jongvolwassenheid. De periode van de puberteit stelt het individu voor een van de grootste uitdagingen van het leven: de scheiding van de gezinscontext en de identificatie van zichzelf als een enkele en afzonderlijke persoon, vrij en verantwoordelijk. Deze twee geweldige taken kunnen worden gefaciliteerd of belemmerd door de omgeving: de school, de leeftijdsgenoten, maar ook het gezin zelf. In deze contexten is het belangrijk om positieve en functionele interpersoonlijke relaties te creëren en te onderhouden, gekenmerkt door het uiten van behoeften, gevoelens en meningen en door wederzijds respect.



DE "VAARDIGHEDEN OP HET GEBIED VAN INTERPERSOONLIJKE RELATIES" BEGRIJPEN

Model voor interpersoonlijke relaties

Het model voor interpersoonlijke relaties legt de kijk van een persoon op relaties uit en hoe iemands perceptie in de loop van de tijd verandert.

Twee mensen komen samen, vinden elkaar leuk en gaan een relatie aan.

Volgens het model voor interpersoonlijke relaties, kunnen twee directionele componenten het verschil maken in het creëren van de perceptie van een persoon over relaties:

- De andere naar zichzelf: de component "de andere naar zichzelf" vertegenwoordigt het bewustzijn van een persoon van de houding, gedachten en overtuigingen van zijn of haar partner ten opzichte van zichzelf. De component "de andere naar zichzelf" heeft meer te maken met het bewustzijn van een persoon over hoe zijn/haar partner hem/haar behandelt.
- Zelf naar de ander: de component "zelf naar de ander" betekent dat een persoon zich bewust is van zijn eigen gedrag, houding ten opzichte van zijn/haar partner. Hoe een individu de andere persoon in een relatie behandelt, wordt aangegeven door de component "zelf naar de ander".

Fasen in interpersoonlijke relaties

Het kost veel tijd voor een relatie om te groeien en klaar te zijn om de effecten van tijd en tegenspoed te doorstaan. Aan het begin van een relatie kunnen er verschillende dingen gebeuren. In het geval van de ontwikkeling van relaties met collega's, kan de volgorde enigszins verschillen.

Fase 1: In de eerste fase leren twee mensen elkaar kennen. Elkaar kennen is een vereiste voor elke relatie, ongeacht de vorm. Mensen leren elkaar kennen via wederzijdse vrienden, sociale bijeenkomsten, werkgevers en op andere manieren.

Fase 2: Dit is de fase in interpersoonlijke relaties waarin we over een echte relatie beginnen te praten. In deze fase groeit de band tussen twee mensen en zijn ze niet langer vreemden voor elkaar. Ook het wederzijds vertrouwen begint toe te nemen.

Fase 3: De derde fase wordt ook wel de continuïteitsfase genoemd. In deze fase wordt meestal de basis gelegd voor de toekomst door het aangaan van permanente verplichtingen. Vertrouwen en transparantie zijn belangrijk om de relatie gezond te houden.

Fase 4: In de vierde fase van het model voor interpersoonlijke relaties verslechtert de relatie met de ander. Niet alle relaties doorlopen deze fase. Het is in feite een periode waarin de relatie wordt getest.

In deze fase worden de redenen voor het falen vaak gevonden in een gebrek aan compatibiliteit, vertrouwen, liefde of zorg. Dit leidt vaak tot ernstige misverstanden en problemen in de relatie. Sommigen besluiten, als ze het gevoel hebben dat de relatie niet zal lukken, om de relatie te beëindigen.

Of het nu een relatie onder collega's of een romantische relatie is, het beëindigen van een relatie is vaak een drastische gebeurtenis voor beide partijen. Vaak kan de relatie echter worden gered. Compromissen zijn daar een belangrijk onderdeel van.

Fase 5: In de laatste fase is het einde van de relatie definitief. Redenen voor een definitieve scheiding kunnen variëren van overlijden tot vervreemding of andere problemen.



Stijlen van interpersoonlijke relaties:

Er zijn verschillende patronen waarneembaar in de omgang van een individu met andere mensen die de kwaliteit van de interactie met hen kunnen beïnvloeden.

Deze vertegenwoordigen geen rigide methoden, maar min of meer gangbare manieren om met individuen om te gaan, zowel adolescenten als volwassenen. Ieder van ons heeft, op onze eigen manier van omgaan met de mensen om ons heen, de neiging om vaker een relationele stijl aan te nemen dan andere stijlen. Dit gebeurt echter niet op grond van vrije keuze. De persoon kan bijvoorbeeld ook beseffen dat de aangenomen stijl niet de meest voordelige voor hem of haar is en toch veel moeite hebben om zich ervan te bevrijden.

De relationele stijl is het resultaat van ieders individuele geschiedenis: het gevolg van identificaties met primaire affectieve referentiemodellen en het resultaat van manieren om zich aan te passen aan groeicondities die mogelijk erg moeilijk waren.

Het is ook mogelijk dat de relationele stijl kan variëren, zij het aanzienlijk, van situatie tot situatie. De persoon heeft bijvoorbeeld in positievere omstandigheden geleerd om een assertieve houding aan te nemen, terwijl hij of zij op andere gebieden, die als moeilijk worden ervaren, niets anders kan doen dan zich opsluiten in passief gedrag.

We kunnen de drie hoofdstijlen als volgt kort beschrijven:

- **een passieve stijl:** het stelt anderen in staat om te profiteren van de schending van zijn rechten; hij slaagt er bijna nooit in om zijn doelen te bereiken; heeft een slecht zelfbeeld, voelt zich gefrustreerd, ongelukkig, angstig, heeft geen gevoel van eigenwaarde en voelt dat zijn narcisme voortdurend gekwetst wordt; hij is niet in staat om keuzes te maken en laat anderen voor hem kiezen; zijn communicatie is vaak geremd en niet erg expressief, samengetrokken en ineffectief. Hij kan een uitweg zoeken voor zijn chronische gevoel van frustratie door te proberen wraak te nemen op personen die zwakker en weerlozer zijn dan hijzelf.

- **een agressieve stijl:** het schendt de rechten van anderen om te proberen enig voordeel te behalen. Bereikt zijn doelen ten koste van anderen. Hij is altijd in de verdediging en klaar om naar anderen uit te halen, zijn motto zou kunnen zijn "de beste verdediging is de aanval". Het zelfbeeld is daarom zwak en negatief, zelfs als agressie als legitiem wordt ervaren omdat het ego-syntonië is. Het vreest desintegratie en vernietiging, daarom heeft het zo'n enorme verdediging opgebouwd en onderhouden; bovendien evalueert hij anderen als fundamenteel gevaarlijk, een bedreiging waartegen moet worden gewaakt.

Heeft de neiging om zich opdringerig te bemoeien met de keuzes van andere mensen. Heeft een driftige en explosieve communicatiestijl.

- **een assertieve stijl;** het slaagt erin om hun rechten te doen gelden met respect voor de rechten van anderen; bereikt zijn doelen zonder anderen te schaden; heeft een positief zelfbeeld, voldoende zelfevaluatievermogen, een goed niveau van zelfrespect en vertrouwen; hij is in staat om voor zichzelf te beslissen; communiceert duidelijk, open en effectief.

Het aannemen van een assertieve relationele stijl vergemakkelijkt functionele relaties. Functioneel is een relatie waarin aan behoeften wordt voldaan en een goede grens bestaat; beide partijen zullen vrije, verantwoorde keuzes kunnen maken. Elk van de leden van de relatie is zich bewust van hun behoeften, rechten en plichten.



Hoe een win-winrelatie te creëren

Een win-winsituatie is een oplossing waarbij beide partijen van een onderhandeling het gevoel hebben dat ze hebben gekregen wat ze willen. Door te leren hoe je een win-win kunt onderhandelen, kunnen alle betrokken partijen zich meer tevreden voelen binnen hun relatie.

Hier zijn enkele kleine aandachtspunten die dit proces kunnen vergemakkelijken:

- Luister actief
- Stel niet alleen vragen aan anderen, maar ook aan jezelf; ze zijn essentieel om te weten hoe je kunt krijgen wat je wilt
- Uit je gevoel en interesse in de relatie
- Gebruik de eerste persoon in de communicatie: neem je verantwoordelijkheid in de relatie
- Vraag om te beginnen met het geven van waarde aan jou en je behoefte, zodat het de waarde blijkt te zijn die de ander voor je heeft
- Zeg nee tegen de vraag, niet tegen de persoon

SLOTOPMERKINGEN

Met de adolescentie ontwikkelt zich ook de behoefte om een band en een relatie op te bouwen met een groep leeftijdsgenoten met wie je kunt communiceren, vergelijken en identificeren. Vriendschappen spelen een fundamentele rol in de sociale ontwikkeling van kinderen: ze laten hen zich speciaal en gewaardeerd voelen door iemand buiten de familie-eenheid.

In feite ontwikkelen relationele vaardigheden in de adolescentie zich niet alleen door zichzelf met ouders te vergelijken, maar ook met leeftijdsgenoten van hetzelfde of een ander geslacht.

Het gebrek aan referentiepunten en de behoefte aan onafhankelijkheid en autonomie, typisch voor de adolescentieperiode, resulteren vaak in relaties die op een complexe en verwarrende manier worden beheerd. De reacties zijn tegenstrijdig: sommige adolescenten gedragen zich op een beschamende, verlegen en teruggetrokken manier, terwijl anderen daarentegen een houding van exhibitionisme en slecht respect voor de regels tonen. Problemen bij adolescenten met relationele problemen leiden tot sentimenteel lijden, isolatie van de leeftijdsgenoten en ongemak in de communicatie met hen.

Het ontwikkelen van sterke vaardigheden op het gebied van interpersoonlijke relaties bij jonge adolescenten is daarom een van de essentiële feiten die de kwaliteit van leven van tieners bepaalt.



ZELFBEWUSTZIJN



WAT IS HET

Zelfbewustzijn is hoe we onszelf zien en de effecten die we hebben op onze omgeving die ons gedrag en het type persoon dat we willen worden, beïnvloeden.

Onderzoekers publiceerden de eerste grote theorie van zelfbewustzijn in de vroege jaren zeventig. Ze zeiden dat zelfbewustzijn het vermogen is om naar binnen te kijken, diep na te denken over je gedrag en na te denken over hoe het overeenkomt met je morele normen en waarden. Ze voerden aan dat wanneer je gedrag niet in overeenstemming is met je normen, je je ongemakkelijk, ongelukkig en negatief voelt. Wanneer je gedrag en waarden op één lijn liggen, voel je je daarentegen positief en zelfverzekerd. Zelfbewustzijn geeft je ook een dieper inzicht in je eigen attitudes, meningen en kennis.

De inhoud van Zelfbewustzijn heeft interne en externe componenten. Intern zelfbewustzijn omvat ons affect, onze overtuigingen, cognities, interesses, doelen, persoonlijkheid, waarden en zinvolle levenspatronen. Extern zelfbewustzijn omvat onze perceptie van ons fysieke uiterlijk en ons gedrag. Extern zelfbewustzijn omvat ook een sociaal aspect van zelfbewustzijn, met name onze zelfevaluaties in relatie tot wat anderen ons vertellen (feedback), onze perceptie van hoe mensen zich tot ons verhouden en de effecten die ons gedrag op anderen heeft, en de mate waarin we handelen op manieren die gevoelig zijn voor anderen.

'Self-awareness' (zelfbewustzijn) wordt soms met 'self-consciousness' verward, maar er is een belangrijk verschil tussen deze. 'Self-consciousness' is een hypergevoelige staat van zelfbewustzijn; het is de overmatige preoccupatie met je eigen manieren, gedrag of uiterlijk en wordt vaak als negatief gezien. Zelfbewustzijn ('Self-awareness') is gericht op de impact die je gedrag op andere mensen heeft en is als zodanig veel positiever. Concepten die lichte verschillen vertonen, maar kunnen worden gebruikt als synoniem voor zelfbewustzijn, zijn: zelfinzicht en zelfkennis (wat we weten over onszelf en onze omgeving) en zelfbeeld en zelfidentiteit (hoe we onszelf zien en hoe we denken dat anderen ons zien in onze verschillende rollen).

Zelfbewustzijn is een van de belangrijkste elementen van emotionele intelligentie. Het geeft je het vermogen om je eigen emoties en acties te begrijpen en te beheersen, en het helpt je te begrijpen hoe deze de emoties en acties van anderen beïnvloeden.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Zelfbewustzijn brengt voordelen met zich mee in zowel je persoonlijke als professionele leven.

Zelfbewustzijn is belangrijk voor ons gedrag, onze tevredenheid en onze prestaties. Het draagt bij aan betere besluitvorming en teamprestaties, meer leiderschapssucces en meer mogelijkheden voor loopbaanontwikkeling. Zelfbewustzijn brengt veel psychologische voordelen met zich mee, waaronder meer zelfregulatie, meer aandacht voor de behoeften van anderen (pro-socialiteit) en minder stress en angst. Zelfbewustzijn beïnvloedt gedrag en resultaten via interne toestanden (bijv. zelfvertrouwen,



zelfidentiteit) en nauwkeurigheid van hoe we geloven dat anderen ons zien en hoe we anderen waarnemen. Personen met een laag zelfbewustzijn vertonen waarschijnlijk zelfbeschermingsmechanismen zoals ontkenning, terugtrekking en faalangst. Naarmate mensen zelfbewuster worden, worden ze veerkrachtiger en beter in adaptieve prestaties. Ze hebben het vermogen om onzekere, stressvolle situaties te analyseren, om mogelijke oplossingen te identificeren, om te improviseren en om kalm te blijven.

Onderzoek toont een sterk verband aan tussen zelfbewustzijn en hoge prestaties bij managers. Je bent gewoon effectiever in een leiderschapsrol als je je interne toestand en de emoties van je teamleden begrijpt. Als je je bewust bent van je eigen sterke en zwakke punten, dan heb je de kracht om je sterke punten opzettelijk te gebruiken en om je zwakke punten te beheren of te elimineren. Als je kunt toegeven wat je niet weet – en je bent nederig genoeg om om hulp te vragen wanneer je het nodig hebt – vergroot je je geloofwaardigheid bij je team.

Het kennen van je sterke en zwakke punten heeft ook positieve voordelen op de lange termijn voor je carrière, evenals voor je gezondheid en geluk op de lange termijn. In één onderzoek ontdekten onderzoekers dat leiders die zich bewust waren van hun sterke punten meer zelfvertrouwen hadden, meer betaald werden en gelukkiger waren op het werk.

Op persoonlijk niveau stelt het hebben van zelfbewustzijn je in staat om mensen en situaties met vertrouwen te benaderen. Dit betekent dat je controle krijgt over je eigen leven, richting en ervaringen.

ZELFBEWUSTZIEN BEGRIJPEN

Zelfbewustzijn brengt voordelen met zich mee in zowel je persoonlijke als professionele leven. Zelfbewustzijn is belangrijk voor ons gedrag, onze tevredenheid en onze prestaties. Het draagt bij aan betere besluitvorming en teamprestaties, meer leiderschapssucces en meer mogelijkheden voor loopbaanontwikkeling. Zelfbewustzijn brengt veel psychologische voordelen met zich mee, waaronder meer zelfregulatie, meer aandacht voor de behoeften van anderen (pro-socialiteit) en minder stress en angst. Zelfbewustzijn beïnvloedt gedrag en resultaten via interne toestanden (bijv. zelfvertrouwen, zelfidentiteit) en nauwkeurigheid van hoe we geloven dat anderen ons zien en hoe we anderen waarnemen. Personen met een laag zelfbewustzijn vertonen waarschijnlijk zelfbeschermingsmechanismen zoals ontkenning, terugtrekking en faalangst. Naarmate mensen zelfbewuster worden, worden ze veerkrachtiger en beter in adaptieve prestaties. Ze hebben het vermogen om onzekere, stressvolle situaties te analyseren, om mogelijke oplossingen te identificeren, om te improviseren en om kalm te blijven.

Onderzoek toont een sterk verband aan tussen zelfbewustzijn en hoge prestaties bij managers. Je bent gewoon effectiever in een leiderschapsrol als je je interne toestand en de emoties van je teamleden begrijpt. Als je je bewust bent van je eigen sterke en zwakke punten, dan heb je de kracht om je sterke punten opzettelijk te gebruiken en om je zwakke punten te beheren of te elimineren. Als je kunt toegeven wat je niet weet – en je bent nederig genoeg om om hulp te vragen wanneer je het nodig hebt – vergroot je je geloofwaardigheid bij je team.

Het kennen van je sterke en zwakke punten heeft ook positieve voordelen op de lange termijn voor je carrière, evenals voor je gezondheid en geluk op de lange termijn. In één onderzoek ontdekten onderzoekers dat leiders die zich bewust waren van hun sterke punten meer zelfvertrouwen hadden, meer betaald werden en gelukkiger waren op het werk.

Op persoonlijk niveau stelt het hebben van zelfbewustzijn je in staat om mensen en situaties met vertrouwen te benaderen. Dit betekent dat je controle krijgt over je eigen leven, richting en ervaringen.



Hoe zelfbewustzijn te ontwikkelen?

Hoe kun je jezelf ontwikkelen als je je niet bewust bent? Om dit mogelijk te maken, is het belangrijk dat je je bewust bent van je eigen gedachten en acties. Als je je hier niet bewust van bent, is het moeilijk om te bepalen wat je al goed doet en wat er kan worden verbeterd. Zonder zelfbewustzijn is het moeilijk om als persoon te groeien.

Als je meer zelfbewustzijn wilt ontwikkelen, is het belangrijk dat je jezelf kritische vragen stelt. Door vragen tot de kern op te splitsen en een eerlijk antwoord te geven, word je je meer bewust van je eigen gedachten en acties.

1. Bewust zijn

De betekenis van zelfbewustzijn zit eigenlijk al in het woord zelf: de mate waarin je je bewust bent van jezelf. Van je gedachten, je emoties, je gedrag, je gevoelens en je acties. In combinatie met de persoon die je echt bent, maakt dit je de persoon die je bent. Als je zelfbewust bent, heb je hier zelf inzicht in. Je bent je bewust van jezelf. Je kunt zelfbewustzijn ontwikkelen op een aantal gebieden: mentaal, fysiek en emotioneel.

2. Zelfanalyse

Om je persoonlijke groei te stimuleren, is het belangrijk dat je je bewust bent van jezelf. Als je zelfbewustzijn hebt, heb je je eigen waarden ontwikkeld, kun je realistisch en kritisch naar jezelf kijken, heb je voldoende zelfvertrouwen en accepteer je jezelf zoals je bent. Hoewel je persoonlijke groei een continu proces is, voelt een zelfverzekerd persoon zich één met zichzelf. Er zijn een aantal aspecten betrokken bij het ontwikkelen van zelfbewustzijn.

Om erachter te komen wie je echt bent, is het belangrijk om een zelfanalyse te doen. De kans is groot dat je nieuwe inzichten over jezelf krijgt die je kunnen helpen bij je persoonlijke groei en de ontwikkeling van je zelfbewustzijn.

3. Persoonlijke waarden

Naast het analyseren van je persoonlijkheid door middel van een zelfanalyse, is het belangrijk om te kijken naar wat je wilt en wat je echt belangrijk vindt. Om jezelf op deze manier te leren kennen, is het belangrijk dat je je persoonlijke waarden bepaalt. Op deze manier word je je bewust van je eigen waarden en kun je er volgens gaan leven.

4. Persoonlijke status

Als je zowel de positieve als de negatieve waarden voor jezelf hebt geprioriteerd, kun je dit aanvullen met je persoonlijke regels. Dit vormt samen je persoonlijke status. Je kunt een persoonlijk statuut zien als je eigen regels, die altijd van toepassing zijn. Dit is waar je beschrijft wie je bent, hoe je wilt zijn en wat je wilt doen. Het geeft betekenis aan je bestaan en geeft je richting in het maken van keuzes en hoe je handelt. Natuurlijk is het belangrijk dat je er echt iets mee doet.

5. Kritische vragen

Als je meer zelfbewustzijn wilt ontwikkelen, is het belangrijk dat je jezelf kritische vragen stelt. Door vragen tot de kern op te splitsen en een eerlijk antwoord te geven, word je je meer bewust van je eigen gedachten en acties. Voorbeelden van goede vragen om jezelf te stellen, zijn:

1. Hoe voel ik me nu over mezelf?
2. Wat zijn mijn momenten van geluk?
3. Wat zijn mijn grootste sterke en zwakke punten?
4. Waar komen mijn overtuigingen vandaan?
5. Welke mensen inspireren me?



Door kritische vragen te stellen, ontwikkel je meer zelfbewustzijn. Je komt dichterbij wat je echt wilt en of je dat momenteel beleeft. Het is belangrijk dat je het antwoord niet met je rationele kant beantwoordt, maar met je gevoel. Luister naar wat er in je opkomt.

Het proces van zelfbewustzijn omvat het denken over onszelf, zodat we ons bewust worden van onze kenmerken, dit bewustzijn in stand houden en het gebruiken in onze omgang en interacties met anderen. Gedachteprocessen omvatten introspectie, zelfonderzoek en zelfabsorptie.

Er zijn verschillende manieren om zelfbewustzijn te ontwikkelen. Houd er rekening mee dat de ontwikkeling van zelfbewustzijn tijd en moeite kost.

6. Ken je sterke en zwakke punten

Je kunt beginnen met het opbouwen van zelfbewustzijn door te leren waar je het sterkst en zwakst in bent. Je kunt een persoonlijke SWOT-analyse (sterkte-zwakteanalyse) uitvoeren om een beter begrip van jezelf te krijgen. Je kunt ook een zelftest doen, waarmee je je vijf grootste sterke punten kunt identificeren.

Wanneer je begrijpt hoe je persoonlijkheid zich verhoudt tot de persoonlijkheden van andere mensen, kun je ontdekken wat je motiveert en hoe je je verhoudt tot de wereld. Beide zijn belangrijke aspecten van zelfbewustzijn.

7. Denk na over de impact die je hebt

Wanneer je zelfbewust bent, begrijp je hoe je instinctief denkt, contact maakt met andere mensen, communiceert en beslissingen neemt. Een manier om deze dingen te begrijpen, is door een dagboek bij te houden, waarin je schrijft over je dag, de dingen die je hebt gedaan, de emoties die je hebt ervaren en uitgedrukt, en de gevolgen hiervan. Dit helpt je na te denken over wat wel en niet voor je werkt en helpt je je meer bewust te zijn van je impact op andere mensen.

Je kunt ook vijf of tien minuten per dag een pauze nemen en mediteren. Meditatie helpt je zelfbewustzijn te verbreden en te versterken en het kan ook stress verminderen.

Of neem 's avonds de tijd om rustig na te denken over je dag en na te denken over hoe effectief je met mensen hebt gewerkt. Wat heb je echt goed gedaan? En wat had je beter kunnen doen?

8. Focus op anderen

Mensen die zelfbewust zijn, zijn zich bewust van hoe hun woorden en daden anderen beïnvloeden.

Om je meer bewust te worden van hoe je anderen beïnvloedt, kun je leren hoe je je emoties kunt beheersen. Neem de tijd om zorgvuldig af te wegen wat je zegt en denk na over hoe dit de persoon met wie je spreekt, zal beïnvloeden.

Als je merkt dat je je stress, woede of frustraties op anderen afreageert, dan kun je besluiten om onmiddellijk te stoppen. Kijk in plaats daarvan of je iets positiefs over de situatie kunt vinden. Haal een paar keer diep adem of loop zelfs weg als je merkt dat je je emoties niet onder controle kunt houden. Wanneer je je eigen woorden of daden beheert, betekent dit niet dat je vals bent. Het laat eerder zien dat je genoeg om andere mensen geeft om niets te zeggen of te doen dat hen op een negatieve manier kan beïnvloeden. Nederigheid tonen is hier een belangrijk onderdeel van. Wanneer je nederig bent, richt je je aandacht en energie op anderen en niet op jezelf.

9. Vraag om feedback

Feedback krijgen is belangrijk voor het ontwikkelen van zelfbewustzijn – dit is immers vaak de enige manier waarop je problemen kunt ontdekken die je misschien niet direct onder ogen kunt zien. Je kunt feedback krijgen van je collega's en teamleden, met directe vragen of met 360-feedback. Wanneer je



om feedback vraagt van de mensen om je heen, krijg je de kans om je gedrag vanuit hun oogpunt te bekijken. Het kan je bovendien helpen zwakke punten te identificeren die je niet kunt zien of die je liever negeert.

De donkere kant van zelfbewustzijn.

Processen die bijdragen aan zelfbewustzijn kunnen disfunctionele gevolgen hebben. Alleen omdat je je bewust bent van iets over jezelf, wil nog niet zeggen dat je van dat bewustzijn de vruchten kunt plukken. Alcoholisten weten dat ze alcoholisten zijn, maar ondernemen geen positieve acties om hun problemen aan te pakken. In plaats daarvan proberen ze hun geest en wilskracht te gebruiken om het op te lossen. Zelfbewustzijn kan leiden tot overmatige zelfinspectie, waardoor het moeilijk wordt om te functioneren of te presteren. Egoïstische vooroordelen en zelfbedrog zorgen ervoor dat we antwoorden bedenken die niet noodzakelijk waar zijn. Mensen moeten inderdaad leren omgaan met verschillen tussen zichzelf en feedback van anderen, vooral wanneer de feedback ongunstig en onverwacht is. Feedback over iemands gedrag die niet overeenkomt met iemands zelfbeeld kan verontrustend zijn en leiden tot terugtrekking, ontkenning, depressie of andere dergelijke negatieve gevoelens die een negatieve invloed hebben op ons vermogen om te functioneren.

SLOTOPMERKINGEN

Zelfbewustzijn is een van de belangrijkste aspecten van het evalueren van individuele volwassenheid. Een persoon die zich bewust is van zichzelf, van zijn eigen behoeften, van zijn eigen ideeën en waarden, van zijn eigen sterke punten en van zijn eigen beperkingen, heeft een grotere kans om keuzes te maken als een autonoom individu en niet onderworpen aan onnodige beperkingen. Als er meer zelfbewustzijn is, wordt een meer geïnformeerde, vrijere en bewustere keuze mogelijk. De bevrediging van behoeften, het vermogen om ze te herkennen en ervoor te zorgen dat ze worden bevredigd, leidt ertoe dat het individu zichzelf als een effectief wezen beschouwt, in staat om zowel de obstakels als uitdagingen van de buitenwereld het hoofd te bieden. Vooral in het proces van zelfontdekking in de adolescentie krijgt vergelijking met anderen, met de referentiegroep die langzaam het gezin vervangt, grote waarde.



EMPATHIE



WAT IS HET

Empathie is iemands vermogen om verschillende soorten mensen om zich heen die in veel opzichten anders zijn, te begrijpen en te accepteren. Empathie is ons mentale vermogen om, zonder emotionele stoornissen, mensen in nood of onrust te accepteren, alsof we ons in zo'n onrust- of noodsituatie bevinden. Het omvat het begrijpen van iemands gevoelens en het bieden van emotionele ondersteuning voor die persoon. Empathie helpt ook om verzorgend gedrag aan te moedigen ten opzichte van mensen die zorg en hulp of tolerantie nodig hebben. Het helpt een student om anderen die anders zijn dan zichzelf, te begrijpen en te accepteren.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Empathie is belangrijk in bijna elk aspect van het dagelijks leven. Het stelt ons in staat om medeleven met anderen te hebben, ons te verhouden tot vrienden, leeftijdsgenoten, geliefden, collega's en vreemden en het kan een grote impact op de wereld hebben.

Het helpt:

- in **het persoonlijke leven**: gezonde relaties vereisen actief luisteren, koesteren, zorgen en begrijpen. Een vriendschap of romantische relatie die empathie en begrip mist, zal snel verslechteren. Wanneer mensen alleen aan hun eigen belangen denken, zullen de andere mensen in de relaties eronder lijden.
- op **school en op het werk**: voor dingen die een groepsinspanning vereisen, is het uiterst belangrijk om de tijd te nemen om contact te maken met leeftijdsgenoten en om met hen overweg te kunnen. Het gebruik van empathie is een essentieel onderdeel van een soepele werkrelatie. Zonder empathie krijg je sneller te maken met geschillen en meningsverschillen. Hogere hoeveelheden empathie op de werkplek zijn gekoppeld aan betere prestaties, meer succes en betere leiderschapskwaliteiten.
- voor **de wereld**: empathie vanuit een mondiaal perspectief is ongelooflijk belangrijk, vooral als het leidt tot medeleven. Dit soort empathie dwingt mensen om te helpen en ondersteuning te bieden bij grote rampen. Mensen zijn bereid om anderen te helpen die ze nog nooit hebben ontmoet, omdat ze weten dat ook zij hulp nodig hebben als de omstandigheden omgekeerd waren. Zonder medelevende empathie zou de wereld een minder functionele plek zijn om te leven.



DE LEVENSWAARDIGHEID "EMPATHIE" BEGRIJPEN

De term "empathie" betekent het beschrijven van het vermogen om zich met een andere persoon te identificeren tot het punt waarop ze hun gedachten en gevoelens begrijpen. Het is een basiselement van relaties met anderen en met de wereld.

De Duitse filosoof en psycholoog Theodor Lipps analyseert de evolutie van het concept van empathie en definieert het in het essay "Empathy and aesthetic enjoyment" uit 1906 als een fundamentele psychologische functie voor de esthetische ervaring. Tegenwoordig wordt Lipps herinnerd als de vader van de eerste wetenschappelijke theorie over het concept van "Einfühlung" (letterlijk "identificatie", "gevoel van binnen"), hoewel de term in 1873 door Robert Vischer werd bedacht.

Het meest opvallende voorbeeld van het object, gemaakt om "empathisch" te worden waargenomen, wordt geïdentificeerd in het kunstwerk. In het bijzonder bestudeerde Lipps optische illusies van vervorming en suggereerde hij dat de waarnemer de neiging heeft zich te identificeren met delen van de scène en zo emotioneel betrokken blijft.

Met Lipps begint de uitbreiding van de discussie over empathie van esthetiek naar intersubjectieve communicatie, dus niet alleen hoe mensen levenloze objecten ervaren, maar ook hoe ze de mentale toestanden van andere mensen begrijpen.

Empathie of je inleven betekent in feite dezelfde emotie als de ander voelen, terwijl je erkent dat deze emotie van de ander is afgeleid en niet van onszelf.

Voor Edith Stein betekent het herkennen van het probleem van empathie dat je beseft wat de ander doet, voelt en wil. Empathie wordt dus de combinatie van twee elementen:

1. De emoties van de ander voelen (emotioneel niveau)
2. Elkaars gedachten begrijpen (rationeel niveau)

Wetenschappelijk onderzoek richt zich precies op de thema's die Stein voorstelt over empathische ervaring, na de impuls gegeven door de ontdekking van "spiegel"-neuronen, op zoek naar de neurobiologische mechanismen van spiegeling en resonantie die ons in staat stellen om wat ik zie en voel uit de eerste hand te combineren met wat ik zie en voel in de ander, waardoor het mogelijk wordt om ervaringen, overtuigingen, doelen en interne toestanden te delen. Het is een gebied dat nog moet worden onderzocht op neurobiologisch niveau, omdat het een complexe neuronale architectuur betreft.

Volgens psychologen Daniel Goleman en Paul Ekman kunnen we drie soorten empathie overwegen: cognitief, emotioneel en medelevend.

- **Cognitieve empathie:** het is het vermogen om te begrijpen hoe iemand anders zich voelt en om uit te zoeken wat hij of zij zou kunnen denken.
- **Emotionele empathie of affectieve empathie:** het verwijst naar het vermogen om de emoties van een ander te delen. Dit zou betekenen dat als je iemand anders ziet die verdrietig is, je je verdrietig voelt.
- **Medelevende empathie of empathische bezorgdheid:** dit is wanneer je gevoelens in actie omzet. Het gaat verder dan het begrijpen van en omgaan met de situaties van andere mensen en zet een persoon aan om iets te doen.



De donkere kant van empathie

In de afgelopen jaren heeft zich een reflectie ontwikkeld die gericht is op het stoppen van de simplistische gekarikaturiseerde visie van empathie, waarbij de donkerste, meest verraderlijke en verontrustende kanten ervan adequaat worden onderzocht.

Max Scheler onderscheidt drie soorten personen:

- de ongevoelige, die de ervaringen van anderen niet voelt
- de brutale, die de ervaringen van anderen voelt, maar ongeïnteresseerd is.
- de wrede, die de ervaringen van anderen voelt en plezier heeft in het lijden van anderen.

Het individu kan alleen in de sfeer van cognitief begrip zijn en echter niet handelen om te sympathiseren met de ervaring van de ander.

SLOTOPMERKINGEN

Door de ander echt te begrijpen, kan de persoon dagelijkse relaties op een diepere manier ervaren, met als referentiepunt hun eigen gevoelens en de juiste perceptie van de gevoelens van anderen.



OMGAAN MET STRESS



WAT IS HET

Omgaan met stress betekent de bronnen van stress herkennen, de effecten ervan begrijpen, in staat zijn om positieve of negatieve stressvolle situaties het hoofd te bieden, omgaan met begeleidende emoties, op zoek gaan naar oplossingen die het meest gunstig zijn.

Bij het omgaan met stress bespreekt een student ook methoden om stress onder controle te houden en te overwinnen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

In het leven, wanneer we geconfronteerd worden met veel uitdagingen in één keer en binnen een kort tijdsbestek, ervaren we vaak een gevoel van vermoeidheid en spanning. Dit gebeurt ook in de adolescentie. Vooral wanneer ontwikkelingstaken na elkaar en in dezelfde korte periode ontstaan, worstelen tieners vaak om ermee om te gaan en ze met succes op te lossen (Coleman J.C., 1974, cit. in Palmonari A., 1993). Laten we bijvoorbeeld denken aan jongens en meisjes die gezinsverantwoordelijkheden op zich moeten nemen als gevolg van de dood van een of beide ouders; degenen die betrokken raken bij de conflicten van gescheiden ouders, of degenen die van school gaan om snel aan het werk te gaan of, in het ergste geval, niet studeren of werken.

Niet alle adolescenten benaderen ontwikkelingstaken op dezelfde manier. Dit gebeurt omdat onderling verbonden biologische, culturele, sociale en psychologische aspecten een rol spelen.

Aangezien de adolescentie de ontwikkelingsperiode is waarin persoonlijke coping-strategieën worden geconsolideerd, is het noodzakelijk om studenten uit te rusten met competenties die hen in staat stellen om de uitdagingen van hun leven op de best mogelijke manier aan te gaan, omdat ze helaas niet over de kennis en vaardigheden beschikken die nodig zijn om met hun stress om te gaan.

Opgemerkt moet worden dat langdurige stress tot gezondheidsproblemen kan leiden. In staat zijn om stress te beheren kan mensen vanaf een jonge leeftijd helpen om:

- beter te slapen
- hun gewicht te beheren
- minder spierspanning te voelen
- in een beter humeur te zijn
- beter overweg te kunnen met familie en vrienden



DE LEVENSWAARDIGHEID "OMGAAN MET STRESS" BEGRIJPEN

Definitie van stress

De Engelse term "stress" verschijnt al in de 17e eeuw met de betekenis van "moeilijkheden, tegenspoed, kwelling", omgezet in "kracht, spanning of inspanning" in de volgende eeuw.

De eerste auteur die een procesmodel van stress heeft voorgesteld, was Hans Selye, een Canadese onderzoeker en fysioloog, die stress definieerde als een soort fysiologische en psychologische reactie van het organisme op elk verzoek uit de omgeving, bedoeld om het homeostatische evenwicht te herstellen.

In deze definitie is stress een syndroom van aanpassing aan "stressoren", wat interne en/of externe omstandigheden zijn die moeilijk, verontrustend of eng zijn. Externe stressoren omvatten elke relevante gebeurtenis, situatie of omstandigheid die het potentieel heeft om een persoon of iets waar ze om geven negatief te beïnvloeden. Interne stressoren omvatten verontrustende gedachten of herinneringen, fysieke sensaties zoals pijn of ongemak, en ook emoties zoals verdriet of woede. Het kan bijvoorbeeld worden gekoppeld aan iemands perceptie van niet te zijn zoals ze zouden willen zijn. Dit geldt met name in de adolescentieperiode, waarin de evaluatie van zichzelf en iemands waarde wordt onderworpen aan voortdurende aanvallen van lichamelijke en emotionele veranderingen en relaties moeten worden herzien in het licht van het nieuwe vermogen van de adolescent tot onafhankelijkheid.

Selye onderscheidt verschillende soorten stress, waaronder 'eustress' (gunstige stress) en 'distress'.

Eustress is een woord dat wordt gebruikt om stress te beschrijven die positief en motiverend is en het functioneren verbetert. Lage niveaus van stress blijken inderdaad de alertheid, prestaties en gezondheid te verhogen. 'Distress' verwijst daarentegen naar slechte en overweldigende stress die het functioneren schaadt en op lange termijn nadelige effecten kan hebben.

'Distress' stroomt meestal in drie richtingen:

- lichamelijke aandoeningen (hoofdpijn, problemen met de spijsvertering, tachycardie, slaapproblemen, verlies van eetlust, etc.)
- ongepast gedrag (tandenknarsen (zelfs tijdens de slaap), houding van arrogantie, verhoogd alcoholgebruik met herhaald incidenteel alcoholmisbruik, dwangmatig eten, voortdurend anderen bekritisieren, onvermogen om dingen te voltooien (zelfs dagelijkse en routinematige activiteiten), dingen vergeten of gemakkelijk worden afgeleid, etc.)
- verminderde energie en aandacht (snel huilen, nervositeit, gevoel van eenzaamheid, spanning (gevoel dat je op het punt staat te exploderen), ongelukkig zijn zonder een geldige reden, zich machteloos voelen om dingen te veranderen, je geagiteerd of overstuurd voelen, etc.)

Is stress subjectief of objectief?

Hoewel er enkele omstandigheden zijn die universeel als een bron van gevaar kunnen worden beschouwd, kunnen de evaluatie en reactie op de stimulus als grotendeels individueel worden beschouwd. Stress is in feite geen absolute waarde, maar het wordt door ieder van ons anders ervaren.



Wat voor sommigen stressvol is, is voor anderen niet stressvol. Het stressniveau is strikt afhankelijk van de interactie tussen het type stimulus en de evaluatie die het individu ervan geeft.

Coping-strategieën

Om met een stressvolle situatie om te gaan, zal het individu, al gewaarschuwd door zijn eigen fysiologische systeem, in staat zijn om verschillende coping-strategieën te implementeren, zowel psychologische strategieën van herevaluatie van de betekenis van gebeurtenissen (indien mogelijk) als die van daadwerkelijke actie (informatie zoeken en directe actie waar mogelijk). Dit alles wordt kortweg "coping-vaardigheden" genoemd.

Er zijn verschillende coping-mechanismen die we kunnen kiezen. Deze mechanismen helpen individuen om stressoren te beheersen, te tolereren of te verminderen.

Wat actieve coping-strategieën betreft, zijn er twee aspecten aan het omgaan met een stressvolle situatie:

- **Op probleem gebaseerde coping:** de praktische stappen die je neemt om het probleem te beheren. Op probleem gebaseerde strategieën kunnen praktische, op actie gebaseerde hulpmiddelen bevatten waarmee je de situatie kunt beheren. Dit kan betekenen dat je een actieplan moet opstellen, taken moet delegeren of moet accepteren dat je het probleem moet escaleren of iemand over het probleem moet confronteren.
- **Op emoties gebaseerde coping:** hoe je je emoties beheert wanneer je gestrest raakt. Op emoties gebaseerde strategieën kunnen positieve coping-strategieën omvatten, zoals het nemen van verantwoordelijkheid voor het probleem, of het zoeken naar emotionele of morele steun. Ze kunnen echter ook negatief gedrag veroorzaken, zoals zelfbeschuldiging, vermijding of zelfs woede en frustratie.

De theorie van verzorgen en bevriend raken

Volgens Shelley Taylor, professor in de psychologie aan de Universiteit van Californië, hebben mensen een biologisch systeem dat sociaal gedrag reguleert en dat hen ertoe brengt om voor jongeren te zorgen en door verbinding te zoeken of vriendschap met elkaar te sluiten in een situatie van stress.

Wanneer sociale interacties geruststellend zijn, nemen stressniveaus af. Dus als er een stressfactor is, zullen mensen instinctief steun van anderen zoeken.

Volgens deze theorie komt het instinct om te verzorgen en verbinding te maken van de stijgende niveaus van oxytocine, een hormoon dat op de tegenovergestelde manier werkt dan cortisol en een belangrijke rol speelt bij het verminderen van spanning en stress.

Taylor oppert dat wanneer we "positieve contacten" hebben, oxytocine zich verbindt met het opioïde systeem van het lichaam. Dit systeem reguleert belonings- en pijngerelateerde gedragingen. Wanneer geactiveerd, wordt gedacht dat het opioïde systeem de vecht-of-vluchtreactie op stress vermindert.



SLOTOPMERKINGEN

Tijdens de adolescentie kunnen de vele externe eisen en alle interne conflicten samen pijnlijke gevoelens van vermoeidheid, incompetentie, angst of ontmoediging veroorzaken. Bovendien is de evaluatie van de stressvolle gebeurtenis nauw verbonden met de perceptie van elke individuele student. Het wordt daarom een doel om hen te helpen hun persoonlijke vaardigheden te verbeteren om mogelijke stressvolle gebeurtenissen te lezen en effectieve coping-vaardigheden te implementeren.



OMGAAN MET EMOTIES



WAT IS HET

Omgaan met emoties helpt de student om gevoelens van zichzelf en anderen te begrijpen. Deze vaardigheid helpt om te weten dat het normaal is om sterke gevoelens te hebben en dat gevoelens noch positief noch negatief zijn. Het accepteren van gevoelens is de eerste stap om te leren meer controle over hen te hebben. Levensvaardigheden stellen de student in staat om gezonde, positieve en veilige manieren te leren om deze gevoelens te uiten. Het stelt een student in staat om emoties in zichzelf en anderen te herkennen, om de effecten ervan op gedrag te beseffen en om op de juiste manier op emoties te reageren. Ongecontroleerde emoties zoals overmatig verdriet en woede worden in deze dimensie genoemd. Het begrijpen en beheren van emoties wordt ook wel emotieregulatie genoemd. Het is een belangrijk onderdeel van iemands zelfregulatie.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK

Het accepteren van onze eigen emoties stelt ons in staat om onze gedachten en perspectieven objectief te bekijken, in plaats van een negatief oordeel over onszelf en anderen te vellen.

Het begrijpen en beheren van emoties is belangrijk voor de ontwikkeling en het welzijn tijdens de adolescentie:

- Door ze te begrijpen, kan de student zich bewust worden van triggers, zodat hij/zij inzicht kan krijgen in hoe hij/zij op een constructieve manier kan reageren.
- Het beheren ervan helpt de student om betere beslissingen te nemen, groot of klein.

Studenten die hun emoties kunnen begrijpen en beheren, zullen eerder:

- emoties uiten door rustig of op gepaste manieren te spreken.
- terugveren na het voelen van sterke emoties zoals teleurstelling, frustratie of opwindning.
- impulsen beheersen.
- zich op de juiste manier gedragen – dat wil zeggen, op manieren die andere mensen, dingen of zichzelf geen pijn doen.
- leren, vrienden maken, onafhankelijk worden en meer.

Het vermogen van de student om emoties te begrijpen en te beheren, ontwikkelt zich in de loop van de tijd. Als de student jong is, heeft hij of zij hulp nodig bij het begrijpen van emoties. Dit omvat meestal het herkennen en benoemen van emoties, wat de basis legt voor het beheren van emoties naarmate ze ouder worden.



DE LEVENSWAARDIGHEID "OMGAAN MET EMOTIES" BEGRIJPEN

Wat zijn emoties

Het woord emotie is afgeleid van het Latijnse *movere* (bewegen) met de toevoeging van het voorvoegsel *e-* (beweging van) om aan te geven dat een neiging tot handelen impliciet is in elke emotie. Emoties omvatten in feite een fysiologische deviatie van homeostase, het normale niveau van activiteit van het organisme, waardoor er een interne "beweging" ontstaat. Deze veranderde toestand stelt je in staat om je aandacht op een specifieke stimulus te richten en je voor te bereiden op actie. Ze staan in functie van aanpassing en overleving (bijvoorbeeld als ik een leeuw zie, doet angst me wegrennen of pijn weerhoudt me ervan mijn hand in het vuur te steken). We kunnen emotie daarom definiëren als "een complex systeem van interactie tussen het organisme en de omgeving".

Primaire en secundaire emoties

De emotionele wereld van de mens is extreem rijk. Op basis van intercultureel onderzoek kwam Ekman (1994) echter tot het onderscheiden van zes primaire emoties. In hen bestaan er in feite neurofysiologische programma's van spontane gezichtsuitdrukking, die alle culturen gemeen hebben en die daarom als aangeboren kunnen worden beschouwd. Deze emoties zijn:

- Vreugde
- Angst
- Woede
- Verdriet
- Verrassing
- Walging

Deze primaire en impliciete emoties van de relatie met anderen kunnen dan worden afgewezen en gearticuleerd volgens verschillende nuances, dankzij de tussenkomst van complexere processen, die aanleiding geven tot verschillende emotionele verschijnselen (secundaire emoties).

Secundaire emoties zijn in feite emoties die voortkomen uit de combinatie van primaire emoties en zich ontwikkelen met de groei van het individu en met sociale interactie. Het zijn complexere emoties en hebben meer externe elementen of heterogene gedachten nodig om te worden geactiveerd. Enkele voorbeelden zijn: vrolijkheid, afgunst, schaamte, onrust, berusting, jaloezie, hoop...

Coping-strategieën

Het beheersen van je emoties betekent niet het bedwingen of onderdrukken ervan, maar het betekent weten hoe je ze moet beheersen in plaats van jezelf erdoor te laten overweldigen. Het betekent meester over jezelf zijn, helder en effectief blijven zonder je verstand te verliezen.

Emoties bevatten belangrijke informatie over onze behoeften en waarden en als we weten hoe we ze moeten beheersen, kunnen we onze acties sturen, dus opzettelijk zijn in onze keuzes en de effecten ervan op onszelf en anderen evalueren. Dat wil zeggen, het betekent HANDELEN in plaats van REAGEREN op prikkels, of kiezen hoe we ons moeten gedragen als reactie op onze stemmingen, in plaats van ons erdoor te laten overweldigen of meeslepen.



Het is belangrijk om te benadrukken dat emoties noch negatief noch positief zijn, ze kunnen aangenaam of onaangenaam zijn, maar alle emoties zijn nuttig en functioneel, zelfs woede en angst... emoties zijn prima zoals ze zijn, ze zijn niet goed of fout. Dit zijn de gedragingen die moeten worden veranderd.

Het is mogelijk om onaangename emoties om te zetten in aangename emoties, maar alleen nadat je ze hebt herkend. Om deze reden is zelfbewustzijn ook de basis van goed zelfbeheer.

Om emoties te leren beheersen, vooral wanneer ze sterk en intens worden, is het daarom allereerst erg belangrijk om goed zelfbewustzijn te hebben en vervolgens constant te trainen.

Hoe doe je dit?

- Allereerst, leren begrijpen wanneer de emotie optreedt, de tekenen van zijn groei opvangen.
- Voelen in welk deel van het lichaam we het voelen.
- Herkennen of de emotie die we voelen aangenaam of onaangenaam is.
- De emotie een naam geven, bijvoorbeeld: "onrust".
- Het verminderen van de intensiteit van de emotie, bijvoorbeeld iemand vertellen hoe we ons voelen, schrijven en in een dagboek schrijven, zingen, hardlopen, etc.

Pas later, wanneer de emotie die we voelen minder intens is en de rust nadert, kunnen we het aangener maken, totdat we sereniteit bereiken.

Communicatieve aspecten

Het communicatieaspect is een ander fundamenteel onderdeel van emoties.

De uitdrukking van emoties is een communicatieproces, niet alleen opzettelijk en vrijwillig, dat de relatie tussen het onderwerp en de omgeving kan beïnvloeden door via signalen een sociale reactie te activeren. Ze kunnen worden uitgedrukt door middel van verbale taal, vocale en paralinguïstische indicatoren, houding, gebaren en andere lichaamsbewegingen. Het gezicht vertegenwoordigt het belangrijkste gebied op een expressief en communicatief niveau, het vormt het kanaal waarmee emoties worden uitgedrukt, maar het is ook het gebied dat het meest kan worden gecontroleerd. Verder biedt het fundamentele elementen voor de herkenning van de specificiteit van de emotie, terwijl gebaren, andere lichaamsbewegingen en houding niet voldoende elementen van de emoties zelf bieden, maar voor de herkenning van hun intensiteit.

Emoties en gedrag

Emoties zijn altijd al, althans in onze cultuur, tegengesteld aan de rede. In feite werden ze gezien als een verstoring die moet worden onderdrukt en afgewezen, dat wil zeggen, als een bedreiging voor cognitieve aspecten. Emoties bepalen vanuit dit perspectief een compromis in het vermogen tot betekenis: in gevallen van hoge stress verliest men de cognitieve of taalkundige hulpmiddelen om zijn interne toestanden te interpreteren, uit te drukken en te rationaliseren. Er ontstaat dus een tekort in de cognitieve component.

Dit kan leiden tot een overhaaste evaluatie van de gebeurtenis en het opzetten van snelle oplossingen, die, als ze in sommige gevallen de enige mogelijke lijken te zijn, dan ontoereikend kunnen blijken te zijn.



Emoties zijn onderworpen aan controle, regulatie en remming, ten gunste van meer rationele componenten. Er werd daarom een contrast gecreëerd tussen aspecten van de fysiologische activering, beschouwd als "lager", en cognitieve aspecten, beschouwd als "hoger", alsof deze laatste werden beschouwd als de enige die geschikt waren voor een juiste kennis en evaluatie van de realiteit.

Het lijkt daarom belangrijk om te stellen dat er geen positieve en negatieve emoties zijn en dat er een onderscheid moet worden gemaakt tussen remming/beheersing van emoties en regulatie/beheersing.

Deze laatste modaliteit kan worden gezien als een zo bewust mogelijke bemiddeling tussen de interne aspecten van activering en de aspecten van analyse van de stimulerende situatie in relatie tot zichzelf. In feite, als de emotie wordt geproduceerd, is er een signaal en een interne definitie die niet kan worden onderdrukt, maar die moet worden onderzocht, om te begrijpen wat de geldige en minder geldige aspecten zijn om rekening mee te houden voor de organisatie van het eigen gedrag.

Als er bijvoorbeeld een reactie zoals woede optreedt, heeft het geen zin om deze te remmen of te onderdrukken, behalve als een tijdelijke inperkingsactie. Nuttiger zou echter de verkenning en het begrip van de aspecten van de relatie kunnen zijn die deze reactie veroorzaken. Alleen vanuit die analyse is een groter bewustzijn mogelijk, waardoor de emotie zelf kan worden gemoduleerd.

Samengevat kunnen we stellen dat rede en emoties twee verschillende en strikt onderling afhankelijke kennissystemen zijn: cognitieve processen beïnvloeden de manifestatie en verwerking van emotionele ervaringen, deze vullen cognitieve kennis aan. De ontmoeting tussen affecties en rede staat centraal in het goed functioneren van de persoonlijkheid. De "gezonde", goed geïntegreerde persoon is degene die erin slaagt om beide systemen samen te integreren.

SLOTOPMERKINGEN

Emoties en gevoelens zijn een integraal onderdeel van ons bestaan en vertegenwoordigen een motiverende drive voor onze dagelijkse acties. Het vermogen om ze in zichzelf en in anderen te herkennen is fundamenteel voor de ontwikkeling van het individu en voor zijn relaties.

Daarom is het belangrijk dat jongeren zich concentreren op de betekenis van emoties, hun bewustzijn vergroten en hun vermogen verbeteren om ze op een vloeiende en bewuste manier uit te drukken, waarbij emotionele en cognitieve aspecten samen worden geïntegreerd.



BIBLIOGRAFIE EN SITOGRAFIE

- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Biven, L. & Panksepp, J. (2014). *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boda, G. (2008). *Life skills: La comunicazione efficace*. Roma: Carrocci Faber.
- Boella, L. (2005). *Sentire l'altro: Conoscere e praticare l'empatia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boella, L. (2018). *Empatie. L'esperienza empatica nella società del conflitto*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Brown, S., Gray, D. & Macanuso, J. (2010). *Gamestorming: A Playbook for Innovators, Rulebreakers, and Changemakers*. O'Reilly & Associates.
- Carden, J., Jones, R.J. en Passmore, J., 2022. Defining self-awareness in the context of adult development: a systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1), pp.140-177
- Cook, S. H. (1999). *The self in self-awareness*. *Journal of Advanced Nursing*, 29(6), 1292–1299. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1999.01014.x>
- Davidson, J. E., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2003). *The psychology of problem solving*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615771>
- De Bono, E. (1991). *Sei cappelli per pensare*. Milano: Rizzoli.
- De Bono, E. (1998). *Creatività e pensiero laterale*. Milano: Rizzoli.
- De Botton, A. (2020). *Un'educazione emotiva*. Milano: Guanda.
- Donise, A. (2020). *Critica della ragione empatica. Fenomenologia dell'altruismo e della crudeltà*. Bologna, Il Mulino.
- Drenth, A.J. *Thinking, Feeling, Sensing & Intuition: A Closer Look at Jung's Functions*. www.personalityjunkie.com
- Ennis, R. H. (1993). *Critical thinking assessment*. *Theory Into Practice*, 32(3), 179–186. <https://doi.org/10.1080/00405849309543594>.
- Ferrari, M. D., & Sternberg, R. J. (Eds.). (1998). *Self-awareness: Its nature and development*. New York: Guilford Press.
- Fineman, S. (Ed.). (2009). *Le emozioni nell'organizzazione: Il potere delle passioni nei contesti organizzativi*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Fromm, E. (1994). *Fuga dalla libertà*. Milano: Mondadori.
- Galimberti, U. (2021). *Il libro sulle emozioni*. Milano: Feltrinelli.



- Gecker, J. & Dylan, L. *Youth mental health is in crisis. Are schools doing enough?*. AP News (2022). Elektronisch gepubliceerd 17.8. <https://apnews.com/article/mental-health-crisis-schools-768fed6a4e71d694ec0694c627d8fdca>.
- Gick, M.L., (1986). *Problem-solving strategies*. Educational Psychologist, 21(1&2), 99-120.
- Gnoli, A. & Rizzolatti, G. (2016). *In te mi specchio: Per una scienza dell'empatia*. Milano: Rizzoli.
- Goleman, D. (2011). *Lavorare con intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.
- Hillman, J. (2009). *Il codice dell'anima*. Milano: Adelphi.
- Johnson, S. (2000). *Chi ha spostato il mio formaggio*. Milano: Sperling & Kupfer.
- Jones, E. A. & Ratcliff, G. (1993). *Critical thinking skills for college students*. National Center on Postsecondary Teaching, Learning, and Assessment, University Park, PA.
- Jongerward, J. & James, M. (1987). *Nati per vincere*. Cinisello Balsamo – MI: San Paolo.
- Jung, C. G. (1921). *Psychological Types*. In *Collected Works (Vol. 6)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Lai, E. R. (2011). *Critical Thinking: A Literature Review Research Report*. London: Parsons Publishing.
- LeDoux, J. (1998). *Il cervello emotivo: Alle origini delle emozioni*. Milano: Baldini&Castoldi.
- Lipps, T. (2020). *Scritti sull'empatia*. Napoli: Orthotes.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). *Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth*. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10, 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Marmocchi, P., Dall'Aglio, C., & Zannini, M. (2004). *Educare le life skills: Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*. Trento: Erickson.
- Marsiske, M., & Margrett, J. A. (2006). *Everyday Problem Solving and Decision Making*. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (6e ed., pp. 315–342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012101264-9/50017-3>
- Martin, M.G.F., 2004. *The Limits of Self-Awareness*. Philosophical Studies 120: 37–89
- McGonigal, K. (2018). *Il lato positivo dello stress*. Firenze: Giunti Psychometrics.
- McIntosh, D. (2019). *Stress: Trasformare la pressione in energia positiva*. Milano: Giunti Demetra.
- Mussarat, J. K., Younas, T., & Ashraf, S. (2016). *Problem solving styles as predictor of life satisfaction among university students*. Pakistan Journal of Psychological Research, 31(1), 209-222
- Nida-Rümelin, M. (2017). *Self-Awareness*. Review of Philosophy and Psychology, 8(1), 55–82. Web.
- Plutchik, R. (1995). *Psicologia e biologia delle emozioni*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Prabu, M. (2016). Life skill and soft skill through teacher education program. International Multidisciplinary Research Journal, 3(11), 1–6.
- Pressfield, S. (2018). *La Guerra dell'Arte: Supera i Blocchi Interiori e Vinci Le Tue Battaglie Creative*. (Spreafico, F. Trans). Black Irish Entertainment LCC.



Quaglietta, A. (2018). *Empatia e teoria della conoscenza in Edith Stein*. Roma: If Press.

Seelig, T. (2012). *InGenius: A Crash Course on Creativity*. Harperone

Sheler, M. (2016). *Essenza e forme della simpatia*. Milano: Franco Angeli.

Snyder, L. G., & Snyder, M. J. (2008). *Teaching Critical Thinking and Problem Solving Skills*. Delta Pi Epsilon Journal, 50, 90-99.

Stein, E. (2012). *Il problema dell'empatia*. Roma: Studium.

Terenzini, P. T., Springer, L., Pascarella, E. T., & Nora, A. (1995). *Influences Affecting the Development of Students' Critical Thinking Skills*. *Research in Higher Education*, 36, 23-39.
<https://doi.org/10.1007/BF02207765>

Watzlawick, P., Bavelas, J.B. en Jackson, D.D. (1967) *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. WW Norton & Company, New York.

WHO. Wereldgezondheidsorganisatie (1993). *Life skills education in school*. Genève: Wereldgezondheidsorganisatie.

Woollams S., & Brown, M. (2003) *Analisi Transazionale: Psicoterapia della persona e delle relazioni*. Assisi: Cittadella