

Bijlage 6

Steunvaardigheden

Steunvaardigheden helpen om je talent te versterken en om beter te kunnen omgaan met sensitiviteit. Onderstaande steunvaardigheden zijn gebaseerd op vijf gebieden: gedragsregulatie, doelen stellen (toekomstgericht zijn), zelfreflectie (terug kunnen kijken), probleemoplossend vermogen (het voorstellingsvermogen activeren) en emotieregulatie.

1. Gedragsregulatie

- Van iets wat saai is een uitdaging maken
- Een taak afmaken ondanks afleiding
- Een moeilijke taak verdelen in kleinere deeltaken
- Op tijd kunnen ontspannen
- Op zijn tijd kunnen bewegen zonder anderen te storen
- Doorzetten als het moeilijk is
- Informatie en kennis ordenen
- Nadenken voor ik een plan uitvoer
- Visuele geheugensteuntjes gebruiken

2. Doelen stellen (toekomstgericht zijn)

- Een keuze maken op basis van argumenten
- Voor- en nadelen tegen elkaar afwegen
- Weten wat ik wil bereiken
- Een voorbeeldfiguur voor ogen hebben
- Om hulp vragen als dat nodig is
- Doelen bijstellen zodat de taak haalbaar is
- Beslissen wat belangrijk is om me als eerste voor in te zetten
- Tijd inschatten en op basis daarvan een planning maken
- Een concreet filmpje of beeld maken: hoe ziet het eruit als ik een doel heb bereikt?

3. Zelfreflectie (terug kunnen kijken)

- Nabeschouwen wat ik heb gedaan en verbeterpunten ontdekken
- Luisteren naar een ander bij een discussie
- Nieuwe oplossingen bedenken als ik een fout maak
- Iets moeilijks zien als een kans om te leren
- Genoegen nemen met 'bijna perfect'
- Mezelf kalmeren als ik overprikkeld ben
- Terugkijken naar mijn gedrag en bedenken wat ik anders had kunnen doen
- Nagaan of ik me aan mijn plan heb gehouden

4. Probleemoplossend vermogen

- Een nieuwe manier bedenken om een probleem op te lossen
- Een plan maken voor ik aan iets begin
- Mijn plan bijstellen als dat nodig is, bijvoorbeeld als ik in de knel kom met de tijd
- Samenwerken in een groepje
- Humor gebruiken om iets op te lossen
- Omdenken en op een andere manier opnieuw beginnen
- Flexibel omgaan met veranderingen

5. Emotieregulatie

- Omdenken, iets vanuit een ander gezichtspunt kunnen bekijken
- Mijn gevoelens accepteren zonder ze te veroordelen
- Een conflict aangaan en oplossen
- Onderscheid maken tussen mijn gevoelens en die van een ander
- Keuze maken in wie of wat vertrouwd aanvoelt
- Een rustige plek zoeken als ik overprikkeld ben
- Me voorbereiden op spanningsvolle situaties