

Kernwaarden nader bekeken

In de context van onderwijs zijn kernwaarden essentieel voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van leerlingen. Ze helpen jongeren bij het vormen van hun identiteit en het ontwikkelen van een gevoel van richting.

Kernwaarden zijn diepgewortelde overtuigingen die bepalen hoe iemand zich gedraagt en reageert in verschillende situaties. Ze zijn persoonlijke richtlijnen voor wat belangrijk is in het leven en vormen de basis voor keuzes. Kernwaarden kunnen betrekking hebben op allerlei aspecten van het leven, zoals ethiek, relaties, gezondheid, en persoonlijke ontwikkeling.

Kernwaarden zijn niet alleen ideeën; ze vormen de basis van onze dagelijkse interacties, gewoonten en beslissingen. Ze kunnen leerlingen/studenten helpen om zich bewust te worden van hun eigen gedrag en om keuzes te maken die in lijn zijn met hun overtuigingen. Ze kunnen variëren per individu, maar er zijn een aantal veelvoorkomende waarden die vaak als belangrijk worden ervaren.

Hieronder vind je een schema met kernwaarden met hun voordelen en hun valkuilen, de mogelijke stressfactoren en oplossingen daarvoor.

Dit schema kan leerlingen/studenten helpen om het werkblad 'Help! Stress!' in te vullen of om na te kijken of wat ze zelf hebben ingevuld klopt met wat er in het schema staat.

De omschrijving van de verschillende kernwaarden is zeker niet uitputtend. Leerlingen studenten kunnen met stressfactoren of oplossingen komen die hier niet in vermeld worden. Dat is niet erg. Belangrijk om dit ook aan te geven: er is geen goed of fout.

Laat leerlingen/studenten het werkblad inleveren. Het kan belangrijke informatie opleveren voor een begeleidingsgesprek.

Behulpzaamheid

Voordelen:	Valkuilen:
Je bouwt sterke relaties op, helpt anderen en voelt je goed door iets voor iemand te betekenen.	Te veel verantwoordelijkheid nemen voor anderen, jezelf vergeten.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Je voelt je verplicht om iedereen te helpen, ook al heb je zelf weinig tijd.• Anderen waarderen jouw hulp niet of maken er misbruik van.• Stress omdat je eigen werk blijft liggen door anderen te helpen.• Stress door het gevoel dat je anderen niet mag teleurstellen.• Te vaak ja-zeggen en jezelf daardoor overbelasten• Geen nee durven zeggen• Tijd verliezen aan andermans problemen.• Moeite met het vinden van balans tussen helpen en eigen verantwoordelijkheid.	<ul style="list-style-type: none">• Te veel tijd besteden aan het helpen van anderen, waardoor eigen taken blijven liggen.• Zorg dat je duidelijke grenzen stelt.• Bespreek je werkdruk met anderen.• Vraag erkenning als je veel voor anderen doet.• Plan tijdblokken waarin je anderen kunt helpen en doe eerst je eigen taken.• Wees selectief in wie je helpt en hoe vaak.• Ben duidelijk in wat je wel en niet kunt doen.• Bespreek openlijk de verwachtingen met degene die je helpt.• Het is prima om "nee" te zeggen als je al veel te doen hebt.

Creativiteit

Voordelen:	Valkuilen:
Je kunt originele oplossingen bedenken, nieuwe ideeën bedenken en dingen op unieke manier aanpakken. Je benadert situaties vanuit een andere, originele zienswijze	Alles perfect willen doen, te veel afwijken van de opdracht, afdwalen en chaotisch worden.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Je voelt je beperkt door strakke regels of opdrachten.• Je voelt druk om binnen de richtlijnen te blijven.• Saai of eentonig werk demotiveert je.• Je hebt te veel ideeën en daardoor moeite om ze uit te voeren.• Je raakt verveeld en gefrustreerd door voorspelbare lesmethoden.• Angst dat je creatieve ideeën niet goed genoeg zijn• Angst dat anderen je creatieve inbreng niet begrijpen of waarderen.• Angst dat je creativiteit stopt.	<ul style="list-style-type: none">• Vraag je docent of je een creatieve draai aan een opdracht mag geven.• Zoek naar alternatieve oplossingen.• Wissel af tussen taken.• Maak saaie taken leuker door je eigen inbreng.• Schrijf je ideeën op en kies er één om eerst uit te werken.• Zoek inspiratie via internet, boeken of medestudenten.• Werk in een omgeving die creativiteit stimuleert.• Werk op een rustige of inspirerende plek.• Werk samen met anderen voor nieuwe ideeën.• Zoek naar creatieve uitdagingen buiten school.

Focus

Voordelen:	Valkuilen:
Je doet je werk sneller, haalt betere cijfers en bent minder snel afgeleid.	Te veel op details letten, alles tegelijk willen doen.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Je hebt moeite om je te concentreren door afleidingen.• Chaotische omgeving.• Stress omdat je werk niet afkomt door uitstelgedrag.• Je bent snel afgeleid door sociale media of vrienden.• Je hebt een te lange lijst met taken.• Moeite om een taak af te maken.• Geen duidelijke planning.• Vermoeidheid.	<ul style="list-style-type: none">• Werk op een rustige plek.• Deel grote taken op in kleinere stappen en begin met een makkelijke taak.• Werk in blokken.• Stel tijden in waarop je werkt zonder telefoon of meldingen.• Stel korte, haalbare deadlines.• Beloon jezelf na elke afgeronde taak.• Vertel vrienden wanneer je beschikbaar bent.

Contact met anderen

Voordelen:	Valkuilen:
Je bouwt goede vriendschappen op, leert samenwerken en voelt je minder alleen. Je hebt een groter netwerk.	Te veel willen pleasen, moe worden van sociale druk.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none"> • Moeite om nieuwe vrienden te maken. • Angst om niet geaccepteerd te worden door een groep. • Moeite om gesprekken te beginnen. • Je voelt je buitengesloten in een groep. • Moeite met samenwerken door onduidelijke communicatie. • Ruzie in een groep. • Geen steun vinden bij anderen • Te veel afspraken of sociale verplichtingen hebben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zoek contact in groepsprojecten. • Begin met een simpel gesprek. • Zoek naar gemeenschappelijke interesses. • Bespreek je gevoel met een mentor of docent. • Probeer neutraal te blijven en anderen te leren kennen. • Maak duidelijke afspraken en verdeel taken binnen de groep. • Zoek steun bij mensen die je vertrouwt.

Veiligheid

Voordelen:	Valkuilen:
Je voelt je op je gemak, kunt goed leren en maakt minder fouten door stress. Rust ervaren in je leerproces.	Te voorzichtig zijn en risico's vermijden.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none"> • Wanneer je je onveilig voelt in de klas of op stage. • Je hebt last van groepsdruk. • Angst om iets nieuws te proberen • Wanneer er in de klas gepest wordt. • Angst om fouten te maken en kritiek te krijgen. • Gevoel van onveiligheid in nieuwe situaties. • Onzekerheid over nieuwe situaties. • Onzekerheid over resultaten. • Negatieve feedback. • Onverwachte verandering in het rooster. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bespreek de sfeer in de klas met een mentor. • Zoek hulp bij situaties die niet goed voelen. • Zie fouten als leermomenten en vraag om constructieve feedback. • Meldt pestgedrag bij een mentor of vertrouwenspersoon. • Oefen presentaties en opdrachten in een veilige omgeving • Blijf bij jezelf en bedenk wat jij belangrijk vindt. • Zoek steun bij vrienden die jou begrijpen. • Vraag hulp aan de docent. • Leer van feedback. • Vraag om een duidelijke uitleg of begeleiding bij nieuwe situaties.

Gezondheid

Voordelen:	Valkuilen:
Je voelt je fitter, betere concentratie, je kunt beter leren en hebt meer energie.	Te streng zijn voor jezelf of ongezonde gewoontes negeren.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Je hebt weinig energie door slecht eten of slapen.• Ongezonde eetgewoontes.• Te veel werk en geen ontspanning.• Gebrek aan slaap door studeren of deadlines.• Je beweegt te weinig door lang zitten tijdens school of stage.• Overbelasting door onvoldoende rustmomenten.	<ul style="list-style-type: none">• Zorg voor regelmatige maaltijden, gezond eten en een slaaroutine.• Bereid gezonde snacks en maaltijden van tevoren voor.• Plan bewust pauzes in je dag, zelfs als je het druk hebt.• Sta regelmatig op, maak een korte wandeling of doe oefeningen.• Plan activiteiten waar je energie van krijgt.• Luister naar je lichaam.

Rust

Voordelen:	Valkuilen:
Je laadt op, kunt je beter concentreren en voelt je minder gestrest.	Doorgaan zonder pauzes, denken dat rust tijdverspilling is. Of juist lui en passief worden en van alles uitstellen.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Je hebt geen tijd om te ontspannen.• Onrust door deadlines die te dicht op elkaar liggen.• Rommelige omgeving.• Overvolle agenda en constante druk.• Overprikkeling door te veel taken of drukte.• Angst om tijd "te verspillen" aan niets doen.• Geen controle over je tijd of taken.• Onvermogen om te stoppen met piekeren.• Moeite met ontspannen tijdens of na een drukke dag.• Bang zijn om iets te missen.	<ul style="list-style-type: none">• Maak regelmatig tijd voor rust en gebruik deze rustmomenten bewust.• Werk met een overzichtelijke planning voor deadlines.• Ruim je kamer/werkplek op.• Zoek een rustige plek om even te ontladen.• Plan "niet-werken" momenten in je agenda.• Zet je telefoon uit als je rust nodig hebt.• Zorg voor een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning.• Zie rust als onderdeel van een gezonde balans, niet als verspilde tijd.• Actief blijven zonder je rust op te offeren.• Zoek hobby's die je helpen om te ontspannen.• Maak tijd voor die hobby's.

Aanpassingsvermogen

Voordelen:	Valkuilen:
Je leert omgaan met veranderingen, je blijft flexibel, veerkrachtig en groeit als persoon.	Star vasthouden aan routines, te snel aanpassen voor goedkeuring. Bang zijn voor nieuwe situaties.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none"> • Moeite met veranderingen in de planning. • Onzekerheid in nieuwe situaties. • Niet weten wat je moet doen. • Onzekerheid over onverwachte veranderingen in lessen of opdrachten. • Stress door onverwachte problemen. • Moeite met schakelen tussen verschillende vakken of verantwoordelijkheden. • Overweldigd raken door nieuwe technologieën of tools. • Onvoorspelbare groepsdynamiek in opdrachten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oefen flexibel denken: zie veranderingen als kansen. • Vraag begeleiding bij nieuwe situaties. • Maak een back-up plan voor onverwachte problemen. • Bereid je voor op veranderingen door flexibele plannings te maken. • Zie nieuwe situaties als kansen om te groeien. • Vraag hulp bij nieuwe tools of systemen. • Neem de tijd om te wennen aan veranderingen en stel vragen. • Communiceer duidelijk je behoeften in groepsdynamieken. • Blijf positief. • Accepteer dat verandering erbij hoort.

Status

Voordelen:	Valkuilen:
Je voelt je trots, gemotiveerd en krijgt erkenning voor wat je doet.	Te hard werken om erbij te horen, jezelf vergelijken met anderen. Te veel waarde hechten aan wat anderen denken.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none"> • Druk om populair te zijn. • Stress door de behoefte om indruk te maken. • Druk om de juiste indruk te maken. • Angst dat je niet aan de verwachtingen voldoet. • Vergelijking met anderen die een hoger aanzien lijken te hebben. • Stress om te voldoen aan verwachtingen van ouders of vrienden. • Angst om niet serieus genomen te worden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Focus op je eigen doelen in plaats van op wat anderen doen. • Waardeer jezelf om wie je bent, niet om hoe anderen je zien. • Zoek vriendschappen gebaseerd op respect en vertrouwen. • Besef dat aanzien meer gaat om persoonlijke kwaliteiten dan om uiterlijk vertoon.

Doorzettingsvermogen

Voordelen:	Valkuilen:
Je bereikt je doelen, leert van moeilijke situaties en wordt sterker.	Niet op tijd stoppen, jezelf te hard pushen.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Frustratie door tegenvallende resultaten.• Onrust wanneer iets traag gaat.• Moeite om vol te houden als iets langer duurt.• Het gevoel dat inspanningen geen verschil maken.• Twijfels over of het einddoel haalbaar is• Angst om ergens niet in te slagen.	<ul style="list-style-type: none">• Herinner jezelf aan eerdere successen en wees trots op je doorzettingsvermogen.• Splits grote doelen op in kleinere, haalbare stappen.• Geef jezelf tijd om te herstellen na inspanning.• Reflecteer regelmatig op de vooruitgang die je hebt geboekt.• Zoek steun bij medestudenten of mentoren.• Maak een plan om uit te zoeken wat je kunt verbeteren.• Vier kleine overwinningen tijdens het proces.

Samenwerking

Voordelen:	Valkuilen:
Je leert samen doelen te bereiken, krijgt hulp van anderen en hebt een leuke groepssfeer.	Je eigen inbreng onderschatten of taken overnemen. Je mening niet durven geven.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Niet op één lijn zitten.• Oneerlijke taakverdeling.• Ruzies.• Niet durven spreken in een groep.• Afhankelijk zijn van anderen.	<ul style="list-style-type: none">• Verdeel taken duidelijk.• Communiceer eerlijk.• Zoek hulp als er ruzie is.• Focus op het gezamenlijke doel.• Waardeer elkaars sterke punten.

Eerlijkheid

Voordelen:	Valkuilen:
Mensen vertrouwen je, je krijgt respect en je voelt je goed over jezelf.	Te direct of kwetsend zijn, te hard overkomen.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Bang zijn om de waarheid te zeggen.• Schuldgevoelens.• Anderen kwetsen.• Oneerlijkheid van anderen.• Niet durven zeggen wat je denkt.	<ul style="list-style-type: none">• Wees eerlijk maar vriendelijk• Denk na voor je iets zegt.• Spreek problemen rustig aan.• Blijf trouw aan jezelf.• Accepteer dat niet iedereen het met je eens is.

Zekerheid

Voordelen:	Valkuilen:
Je hebt meer zelfvertrouwen, kunt betere keuzes maken en bent minder bang voor fouten.	Star vasthouden aan routines, stress over onbekende situaties.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none"> • Angst voor onbekende situaties. • Stress door gebrek aan structuur. • Onzekerheid over je keuzes of prestaties. • Twijfelen over jezelf • Stress door constante veranderingen of onzekerheid. • Moeite om met onverwachte gebeurtenissen om te gaan. • Gebrek aan routine in je dagelijkse leven. • Onzekerheid door wisselende eisen of verwachtingen • Onzekerheid over wat er van je wordt verwacht bij opdrachten. • Angst om niet te voldoen aan beoordelingscriteria. • Twijfels over de haalbaarheid van lange-termijndoelen. • Stress door onduidelijke communicatie van docenten. • Vastklampen aan dat wat je kent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bespreek je keuzes met iemand die je vertrouwt. • Focus op wat je kunt controleren in plaats van op onzekerheden. • Creëer een vaste routine voor je dagelijkse taken. • Bereid je goed voor. • Gebruik een planning om je tijd en taken te structureren. • Oefen situaties die je spannend vind met iemand die je vertrouwt. • Bespreek zorgen over veranderingen met je mentor. • Vraag om verduidelijking bij onduidelijke opdrachten. • Gebruik checklists om overzicht te houden • Zorg voor een vaste structuur in je dagen

Kwaliteit

Voordelen:	Valkuilen:
Je bent trots op je werk, haalt goede resultaten en leert wat goed werkt.	Perfectionisme, blijven werken aan details, nooit tevreden zijn.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none"> • Alles perfect willen doen. • Te veel tijd kwijt zijn. • Angst om te falen. • Bang zijn voor kritiek. • Druk voelen om te presteren. • Geen pauze nemen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepteer "goed genoeg". • Focus op het belangrijkste. • Stel een tijdslimiet. • Vraag anderen om feedback. • Accepteer dat perfectie niet bestaat. • Vier wat goed ging.

Onafhankelijkheid

Voordelen:	Valkuilen:
Je leert zelfstandig keuzes maken, groeit als persoon en hebt meer vrijheid.	Je afsluiten van anderen, denken dat je alles alleen moet doen.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Geen steun krijgen• Alles zelf moeten uitzoeken• Geen hulp durven vragen• Druk voelen om alles zelf te kunnen• Niet weten hoe iets moet.	<ul style="list-style-type: none">• Vraag om hulp als het nodig is• Zoek balans tussen zelfstandig zijn en samenwerken• Wees trots op wat je zelf kunt• Accepteer dat je niet alles alleen hoeft te doen• Leer van anderen.

Verantwoordelijkheid

Voordelen:	Valkuilen:
Mensen vertrouwen je, je leert volwassen keuzes maken en hebt controle over je eigen zaken.	Alles zelf willen doen, te streng zijn voor jezelf, perfectionisme.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Te veel verantwoordelijkheden.• Bang om fouten te maken.• Onduidelijke taken.• Moeite met delegeren.• Schuldgevoelens.	<ul style="list-style-type: none">• Deel taken.• Vraag om hulp als dat nodig is.• Stel duidelijke prioriteiten.• Leer van fouten.• Focus op wat haalbaar is.

Orde

Voordelen:	Valkuilen:
Je werkt overzichtelijk, voelt je rustig, je hebt meer tijd over en minder stress door chaos.	Star vasthouden aan schema's, overmatige focus op details. Perfectionisme.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Rommel om je heen.• Geen planning.• Te veel taken tegelijk.• Geen tijd voor pauze.• Altijd achter de feiten aanlopen.	<ul style="list-style-type: none">• Ruim je spullen op.• Maak een to-do-lijst.• Werk in stappen.• Plan genoeg tijd voor alles.• Evalueer wat goed ging.

Respect

Voordelen:	Valkuilen:
Je krijgt een goede band met anderen, zorgt voor een fijne sfeer en leert elkaar beter begrijpen.	Je grenzen niet aangeven, respect verliezen door boosheid.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Geen respect krijgen.• Moeite met verschillende meningen.• Niet serieus genomen worden.• Negatieve opmerkingen.• Onrechtvaardigheid.	<ul style="list-style-type: none">• Blijf rustig.• Stel grenzen.• Geef complimenten.• Luister naar anderen.• Bespreek problemen openlijk.

Controle

Voordelen:	Valkuilen:
Je voelt je zekerder, je weet wat je moet doen en hebt overzicht. Je hebt meer grip op situaties.	Alles willen bepalen en controleren, boos worden als dingen anders gaan.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Plotselinge veranderingen.• Angst voor controleverlies• Geen planning.• Onzekerheid over wat komt.• Onvoorspelbare lessen• Afhankelijk zijn van anderen.• Dingen die anders lopen.	<ul style="list-style-type: none">• Maak een flexibele planning.• Accepteer wat je niet kunt veranderen.• Vraag hulp bij onzekerheden.• Plan vooruit.• Oefen loslaten.• Zoek duidelijkheid

Succes

Voordelen:	Valkuilen:
Je bouwt zelfvertrouwen op. Je voelt je trots, motiveert jezelf en bereikt doelen.	Overwerken, eigenwaarde koppelen aan prestaties. Alleen focussen op cijfers.
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Druk om altijd goede resultaten te behalen.• Te hoge verwachtingen van jezelf.• Angst om te falen en daardoor niets proberen.• Druk om alles perfect te willen doen.• Stress omdat je jezelf vergelijkt met anderen.• Onzekerheid over wat succes is.	<ul style="list-style-type: none">• Wees trots op kleine successen.• Stel haalbare doelen.• Focus op wat jij belangrijk vindt.• Wees minder streng voor jezelf.• Accepteer fouten.• Vraag steun.

Vrijheid

Voordelen:	Valkuilen:
Je voelt je creatief, kunt jezelf zijn en leert keuzes maken.	Geen structuur hebben, dingen uitstellen. Verantwoordelijkheden vermijden
Stress door:	Oplossingen:
<ul style="list-style-type: none">• Te veel regels.• Geen tijd voor jezelf.• Vastzitten in routines.• Groepsdruk.• Geen ruimte voor eigen ideeën.	<ul style="list-style-type: none">• Maak tijd voor hobby's.• Stel grenzen, kies wat jij belangrijk vindt.• Organiseer je vrije tijd.• Zoek balans tussen vrijheid en plannen.• Zoek activiteiten die voldoening geven.