**Vragen bij “elementaire sociale vaardigheden “Hoofdstuk 8**

Omgaan met gevoelens.

In leerperiode 1 heb je een opdracht gedaan over “ emoties en gevoelens”.

1. Noteer nog eens welke emoties er o.a. zijn.
2. Bestudeer H 8.1 en 8.2 en geef antwoord op de volgende vragen:
3. Hoe komt het dat wij niet zo vaak of gemakkelijk gevoelens uiten? ( blz. 107)
4. Wat betekent enkelvoudige gevoelens en meervoudige gevoelens? Geef daar een voorbeeld bij.
5. Wat kan het gevolg zijn van gevoelens uiten volgens het boek?( blz. 107)
6. Waar laat jij je meestal door leiden: door je gevoel en je uit dat ook of meer door je verstand en je houdt gevoel in?
7. Bestaat er verschil tussen jouw non-verbale gedrag en je gevoelens? Geef een voorbeeld hiervan.
8. Hoe geven we online onze gevoelens weer? Geef het belang daarvan eens aan
9. Op blz. 109 wordt een “gemeenschappelijk referentiekader: genoemd. Wat is dat precies? En welke rol kan het spelen?
10. Op blz. 110 wordt het begrip ‘empathie” besproken. Wat is precies empathie? Wanneer ontwikkelen mensen dit (misschien?)
11. Wat is een : “ik-boodschap” ( blz. 110)
12. In hoeverre is het uiten van gevoelens cultureel bepaald. Geef 3 voorbeelden in hoeverre het ook binnen jouw familie, vriendengroep, kerkelijke groep bepalend is.
13. Hoe kun je echt dóór vragen als iemand een probleem met aan je wil bespreken?
14. Geef voorbeelden van goede DOOR-vragen, hoe noem je die?
15. Bedenk een korte casus van 2 personen: persoon 1 wil zijn probleem vertellen en persoon 2 gaat heel goed in op de zak met goede “doorvragen”.

Antwoorden :