



RUIMTE CREËREN

VOOR ONTWIKKELING

Signaalkaart Ontwikkeling van
VOORBEELD RAPPORTAGE

13 november 2023

HALLO VOORBEELD,

Dit is de uitslag van jouw Signaalkaart Ontwikkeling. Hierin staan onderwerpen die een belangrijke rol spelen bij het realiseren van een veilige en passende omgeving, waarbinnen jij kan leren en ontwikkelen. Ook zijn deze onderwerpen van belang bij het voorkomen van voortijdig schoolverlaten. Het zijn onderwerpen die gaan over jouw (school)omgeving, maar het zijn ook onderwerpen die gaan over hoe jij je op dit moment voelt en hoe jij in je vel zit. Waar kun je nog wat extra hulp bij gebruiken en wat gaat eigenlijk al heel goed?

Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall om je heen zie je hoe mensen zich gedragen. Dit gedrag lijkt misschien te komen door hoe iemand is, dus door de persoonlijkheid. Maar gedrag wordt eigenlijk veroorzaakt door heel veel factoren samen. Gedrag wordt veroorzaakt door wat we denken, wat we graag willen, wat we ergens van vinden en hoe wij ons voelen. Deze vier factoren hebben uiteindelijk allemaal invloed op het gedrag dat we laten zien.

Aan de hand van de DilemmaMethode worden deze vier factoren in kaart gebracht. Er wordt gekeken naar hoe we denken (het hoofd), wat we willen (het hart), wat we ergens van vinden (de raderen) en hoe we ons voelen (de voeten). In de onderstaande afbeelding wordt dit verder uitgelegd. In de Signaalkaart ligt de focus op de raderen en de voeten.



HET HOOFD



Het hoofd laat zien wat je weet en wat je begrijpt. Maar er wordt ook gekeken wat je eigenlijk niet zo goed begrijpt.

HET HART



Het hart laat zien wat je graag wil en waar je enthousiast van wordt. Maar er wordt ook gekeken naar wat je vooral niet wilt en wat je vervelend vindt. Dit wordt ook wel je persoonlijkheid genoemd.

DE RADEREN



De raderen laten zien waar je je graag mee bezig houdt en hoe jij iets beleeft. Dit kan beïnvloed worden door de mensen om jou heen of door de situatie waar je in bevindt. De raderen worden in kaart gebracht met behulp van de Ontwikkelfactoren.

DE VOETEN



De voeten laten zien hoe jij in je vel zit en hoeveel leuke dingen je mag doen van jezelf. Maar er wordt ook gekeken hoeveel zorgen jij hebt en wat je allemaal moet doen. De voeten worden in kaart gebracht met behulp van de Mentale balans.

• Je voelt je goed (de voeten)

• Je voelt je niet goed (de voeten)

• De activiteiten van vandaag vind je interessant (de raderen)

• De activiteiten van vandaag vind je saai (de raderen)

• Je mag iets doen waar je energie van krijgt (het hart)

• Je moet iets doen wat je veel energie kost (het hart)

• Je begrijpt het helemaal (het hoofd)

• Je begrijpt er niks van (het hoofd)

DIT WORDT EEN LEUKE DAG!

DIT WORDT HELEMAAL GEEN LEUKE DAG...

JOUW UITSLAG

ONTWIKKELFACTOREN



Geborgenheid



Schoolsituatie



Eigenwaarde



Veerkracht



Spontaniteit



Wereldbeeld



Onbevangenheid



Binding



Geen tot lage ondersteuningsbehoefte



Ondersteuningsbehoefte



Ondersteuningsnoodzaak

Binding:



Veilig



Onzeker



Vermijdend



Angstig

MENTALE BALANS



Zeer laag

Laag

Gemiddeld

Hoog

Zeer hoog



JOUW SCORE OP DE ONTWIKKELFACTOREN

Hoe jij je gedraagt en hoe jij je ontwikkelt, heeft ook te maken met de situatie waarin jij je bevindt. Als jij je bijvoorbeeld veel zorgen maakt, dan wordt het lastiger om jezelf verder te ontwikkelen. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe jij een aantal onderwerpen ervaart en of deze onderwerpen jou helpen of juist tegenwerken bij het ontwikkelen van jouw talenten.



BINDING

Jij ervaart een veilige binding met jouw ouders, opvoeders en/of andere mensen om jou heen.

Jij voelt je over het algemeen voldoende zeker van jezelf en in het contact met vrienden, familie en anderen ben jij meestal op je gemak. Jij weet dat je bij hen gewoon jezelf mag zijn en dat anderen er voor jou zijn als het nodig is. Ook weet en ervaar jij wat vrienden of familie voor je kunnen betekenen. Wanneer jij een keer iets doms doet, heb jij er voldoende vertrouwen in dat jij hier niet meteen op wordt afgerekend.



GEBORGENHEID

Jij scoort groen op Geborgenheid.

Jij vindt het thuis prettig en fijn en jij ervaart het ook als prettig om thuis te komen of naar huis te gaan. Jouw thuissituatie geeft jou een gevoel van warmte en veiligheid en jij ervaart thuis nauwelijks of geen spanning. De sfeer thuis is goed, jij kan het goed met jouw ouders of opvoeders vinden en er is ook nauwelijks sprake van ruzie of onenigheid. Jouw ouders of opvoeders tonen ook interesse in jou, zonder zich daarbij teveel met jou te bemoeien of jou te beperken in het maken van eigen keuzes en beslissingen.



SCHOOLSIITUATIE

Jij scoort oranje op Schoolsituatie.

Jij ervaart school niet altijd als prettig en je vindt het soms ook niet fijn om naar school te moeten. Het roept bij jou tegenstrijdige gevoelens op en jij ervaart soms onvoldoende veiligheid op school en in de klas. De omstandigheden en de sfeer geven jou af en toe een gevoel van onveiligheid en frustratie en jij ervaart soms ook getreiterd of niet serieus genomen te worden. Met sommige docenten en medeleerlingen kan jij het niet zo goed vinden en jij hebt met enige regelmaat het gevoel dat jij niet begrepen wordt. De sfeer op school is dan ook niet altijd even goed en dat heeft een ongunstig effect op jouw ontwikkeling en leerprestaties.



EIGENWAARDE

Jij scoort groen op Eigenwaarde.

Jij ervaart voldoende zelfvertrouwen en hebt een positief zelfbeeld. Jij bent tevreden over en met jezelf en jij hebt een positief gevoel over jouw talenten en kwaliteiten. Jij kan goed voor jezelf opkomen en doen waar jij je goed bij voelt. Jouw zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen kunnen echter ook op weerstand stuiten of de oorzaak zijn van zelfoverschatting of impulsiviteit.



VEERKRACHT

Jij scoort groen op Veerkracht.

Jij kan je vaak makkelijk aanpassen aan wisselende omstandigheden en ervaart variatie als prettig en gewenst. Als het even tegenzit zal jij jouw doel of belangstelling makkelijk kunnen aanpassen of verleggen en je richten op nieuwe kansen en mogelijkheden. Het liefst waai jij met de wind mee en zie jij wel wat er gebeurt of wat er op jouw pad komt. Jij houdt van een bepaalde mate van vrijheid en leeft bij de dag. Hierdoor heb jij vaak moeite met opgelegde structuren en discipline.



SPONTANITEIT

Jij scoort groen op Spontaniteit.

Jij bent vaak erg spontaan, maar kan soms ook impulsief of naïef zijn. Jij ziet meestal vooral kansen en mogelijkheden en hebt regelmatig geen of onvoldoende zicht op mogelijke risico's en gevaren. Vaak pak jij ook elke nieuwe kans om iets leuks te doen met beide handen aan en denk jij niet lang na over wat wel en niet kan. Jij ziet wel wat er op jou afkomt en staat daarbij ook open voor leren en ontdekken. Wel kan jij makkelijk doorslaan in impulsiviteit en onbezorgdheid en daardoor omstandigheden onderschatten of jezelf of de eigen mogelijkheden overschatten.



WERELDBEELD

Jij scoort groen op Wereldbeeld.

Jij geeft met deze score aan positief in de wereld te staan en een zeer rooskleurig beeld te hebben van jouw leefomgeving. Jij ziet en ervaart vooral dat er mooie dingen in de wereld gebeuren en dat het bruist van de kansen en mogelijkheden. Jij bent positief ingesteld en ziet overal wel iets moois in. Jij bent er van overtuigd dat de mens van nature goed is en zelfs als mensen iets slechts hebben gedaan, kan jij er vaak nog wel iets goeds of positiefs uithalen. Jij gunt iedereen het beste en staat open voor verschillende culturen, religies en overtuigingen. Jouw openheid zorgt ervoor dat jij leergierig bent en voor ontwikkeling openstaat, maar ook moeite kan hebben met het maken van keuzes en het concentreren op duidelijke doelstellingen.



ONBEVANGENHEID

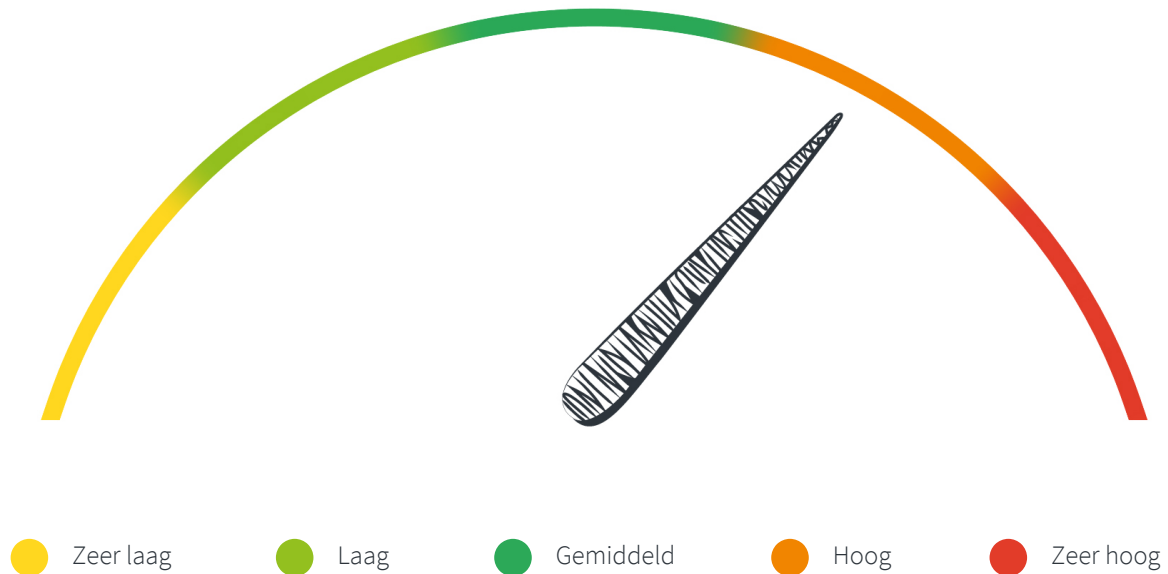
Jij scoort rood op Onbevangenheid.

Jij geeft met deze score aan een zeer heftige en traumatische gebeurtenis te hebben meegemaakt, waar jij nog erg veel last van hebt. Deze ervaring is voor jou zo heftig dat jij soms helemaal wordt overvallen door emoties als verdriet, onmacht of boosheid. Hierdoor kan jij soms niet goed functioneren en aanvallen van woede of angst ervaren. Vooral als jij eraan terugdenkt, kan jij je erg alleen voelen en dan moeite hebben te geloven in een mooie toekomst of een gelukkig bestaan. Het is daarom erg belangrijk hulp toe te laten om deze ervaring te verwerken en het vooral niet weg te drukken of te ontkennen.



JOUW SCORE OP DE MENTALE BALANS

De Mentale balans zegt iets over hoe jij je op dit moment voelt, hoeveel zorgen jij hebt en hoeveel energie jij hebt om leuke dingen te doen. Ook zegt de Mentale balans iets over hoeveel ruimte jij op dit moment hebt om je verder te ontwikkelen of om je te focussen op een opleiding. De Mentale balans biedt ook inzicht in of jij op dit moment in staat bent om gedrag te laten zien waar jij geen energie van krijgt. Hoe meer zorgen en spanning jij ervaart, hoe meer jij namelijk zal terugvallen op jouw automatische gedrag en hoe lastiger het voor jou is om ander gedrag te ontwikkelen.



Jij scoort oranje op de Mentale balans.

Dit houdt in dat je het gevoel hebt dat je onvoldoende of nauwelijks nog leuke dingen kan doen en ook niet goed meer in staat bent om jouw eigen beslissingen te nemen. Je ervaart dat je bij het nemen van beslissingen vaak veel te veel rekening moet houden met andere mensen, regels, verplichtingen of gemaakte afspraken en nauwelijks meer je hart kan volgen. Veel zorgen zoals schoolverplichtingen en hoge verwachtingen vragen vaak meer van je dan waar je aan kan voldoen, met een belemmerend effect op jouw schoolresultaten en het realiseren van studiesucces tot gevolg.

Alleen kom je hier vaak niet goed uit en je kunt het gevoel hebben dat er niet voldoende naar je wordt geluisterd. Veel mensen hebben geen idee wat er allemaal speelt, het zit vaak goed tegen en je kunt erg teleurgesteld zijn in zowel jezelf als andere mensen. Bij tegenslag kan je vaak niet voldoende terugvallen op anderen en je hebt zagezegd onvoldoende mentale reserves om goed om te kunnen gaan met plotselinge veranderingen of tegenslag. Dit heeft ook een negatieve invloed op de discipline en energie die je op kan brengen om te investeren in jouw persoonlijke ontwikkeling.

Besteed daarom veel aandacht aan jouw gezondheid, voeding, sport en voldoende ontspanning, en raadpleeg een (school)coach om de zaken waar je tegenaan loopt bespreekbaar te maken.