

De lijst met kritieke situaties in de VHS

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik me gedemotiveerd voel...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik moe ben en liever rust...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik er geen zin in heb...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik denk dat de opname/filmpjes van het werkgroep of college voldoende zijn om de stof te leren...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik denk dat het bijwonen van de werkgroep of college niet meer nut heeft dan het bekijken van de opname/het bekijken van de powerpoint....

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik denk dat de werkgroep of het college saai zal zijn...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik denk dat ik geen werkgroep of colleges achter elkaar aankan (bijv. een werkgroep of college voor de ene klas onmiddellijk gevolgd door een werkgroep of college voor een andere klas; of twee werkgroep of colleges voor dezelfde klas)...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik denk dat de docent niet erg boeiend is...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik gevraagd ben of het gevoel heb dat ik niet-universitair (betaald of vrijwillig) werk moet doen...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik een persoonlijke (bijv. zorgtaken) verplichting heb...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik een afspraak heb (bijv. bij de dokter/tandarts)...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik me down voel of een slecht humeur heb...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat er een deadline op de universiteit aankomt (bijv. opdrachten)...

Als ik in de verleiding kom om een college te missen omdat ik me achterloop/overbelast voel met studiewerk (bijv. opdrachten, voorbereiden van colleges, voorbereiden van examens of andere taken voor colleges)...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik me gestrest of overweldigd voel...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik denk dat ik de inhoud van het werkgroep of college niet hoeft te leren voor het tentamen...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat het slecht weer is (bijv. regen/wind)...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik een kater heb (of nog steeds andere effecten voel van de avond ervoor)...

Als ik in de verleiding kom om een college te missen omdat ik denk dat ik moeite zal hebben om me te concentreren/concentratie vast te houden...

Als ik in de verleiding kom om een werkgroep of college te missen omdat ik iets leukers wil doen (bijv. afspreken met vrienden, koffie drinken)...

De lijst met doelgerichte reacties in de VHS

...Dan herinner ik mezelf eraan dat het bijwonen van de werkgroep of college me moet helpen om het onderwerp beter te begrijpen (bijv. mogelijkheden om vragen te stellen en de antwoorden op vragen van andere studenten te horen).

...Dan herinner ik mezelf eraan dat het bijwonen van colleges me zal helpen een hoger cijfer te halen.

...Dan herinner ik mezelf eraan dat ik de verantwoordelijkheid heb om het lesprogramma te leren.

...Dan herinner ik mezelf eraan dat alle onderwerpen van het werkgroep of college aan bod kunnen komen in het tentamen (dus alle werkgroep of colleges en de bijbehorende literatuur).

...Dan zal ik onthouden dat ik colleges moet bijwonen om een competente, succesvolle student te zijn.

...Dan bedenk ik hoe teleurgesteld ik in mezelf zou zijn omdat ik de werkgroep of college miste.

...Dan herinner ik mezelf eraan dat als ik hard genoeg mijn best doe, ik de situatie te boven kan komen en de werkgroep of college toch kan bijwonen.

...Dan herinner ik me dat ik toegewijd ben aan mijn studie en dat ik de middelen heb om het college bij te wonen en door te komen.

...Dan zal ik onthouden dat ik in het verleden werkgroep of colleges heb bijgewoond, zodat ik dat deze keer weer kan doen.

...Dan zal ik er alles aan doen om de verleiding te negeren.

...Dan zal ik me richten op het bijwonen van de werkgroep of college en wat ik moet doen om ervoor te zorgen dat dat gebeurt.

...Dan zal ik proberen mezelf niet meer in die situatie te brengen.

...Dan zal ik de situatie onder controle houden om ervoor te zorgen dat ik de werkgroep of college niet mis (bijv. afspraken/verplichtingen verzetten, mijn tijd beter indelen, proberen mijn gevoelens of gedachten te beheersen).

...Dan zal ik ervoor zorgen dat ik mezelf beloon als ik de werkgroep of college bijwoon.

...Dan ga ik toch naar de werkgroep of college maar doe daarna iets leuks voor mezelf.

...Dan zal ik onthouden dat er ondersteunende diensten op de universiteit zijn die me kunnen helpen met dingen die me verhinderen om colleges bij te wonen (bijv. Student Support & Wellbeing Service; Studievereniging; studie-adviseurs).

...Dan zal ik hulp zoeken bij iemand die me kan helpen om met deze situatie om te gaan (bijv. mentor, vrienden, familie, arts).

...Dan zal ik nadenken over de negatieve gevoelens die ik zou ervaren als ik de werkgroep of college zou missen (bijv. schuldgevoel, extra stress/gevoel van onbehagen door achterop raken bij de les, faalangst).

...Dan bedenk ik hoeveel beter ik me zou voelen door de werkgroep of college bij te wonen (bijv. geruststelling door de les bij te houden, meer kans om te slagen).

...Dan zal ik onthouden dat het een slechte leeromgeving creëert als colleges niet goed worden bijgewoond.

...Dan vertel ik mezelf dat ik bijdraag aan een betere leeromgeving voor iedereen als ik de werkgroep of college bijwoon (bijv. beschikbaar zijn voor discussies/antwoorden op vragen die belangrijke concepten of ideeën laten zien).

...Dan herinner ik mezelf eraan dat mijn afwezigheid misschien wordt opgemerkt/opgenomen.

...Dan herinner ik mezelf eraan dat er een maatschappelijke verwachting is dat ik werkgroep of colleges bijwoon.

...Dan herinner ik mezelf eraan dat de maatschappij verwacht dat ik werkgroepen en colleges niet mis.