

Is het een feit, of vul je het **zelf in**?

Je brein vult razendsnel aan wat het niet weet: bij een blik van een klasgenoot, een bericht online, een half verhaal. Handig, maar vaak fout. **Leer het verschil zien voordat je reageert of deelt.**

Feit

- Is te checken: je kunt het zien, meten of navragen.
- "Ze heeft mijn appje om 15:02 gelezen."
- "Er staat een 5,4 in Magister."
- "Hij zei letterlijk: ik kom later."

Blijft waar, wie het ook bekijkt.

Invulling

- Is een gok van je brein: een mening, aanname of angst.
- "Ze negeert me expres."
- "Die docent heeft het op mij gemunt."
- "Hij vindt me vast niet belangrijk."

Voelt als waar, maar kan net zo goed onzin zijn.

De snelle check, ook bij nieuws en sociale media: Wat weet ik zéker? Wie zegt het, en waarom? Kan ik het ergens anders checken? En als het over een persoon gaat: vraag het gewoon na. Eén vraag verslaat honderd invullingen.

Checken voor je reageert oefent **deze drie vaardigheden**:



Kritisch denken

Ik scheid wat ik weet van wat ik denk.



Effectieve communicatie

Ik vraag na in plaats van in te vullen.



Omgaan met emoties

Ik reageer op feiten, niet op mijn angst.