



Co-funded by
the European Union



PRAKTISCHE ACTIVITEIT EN SPEL

Stories4Wings

2024-1-ES01-KA220-ADU-000255317

Zelfbewustzijn



Wees Wat Je Kunt Worden



Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

Dit document bevat **een praktische activiteit en een spel** om verder te verkennen en te reflecteren over de waarde, vaardigheid of competentie die in elk verhaal aan bod komt.

Deze activiteit en dit spel dienen als een **aanvullend leermiddel** bij de gids met vragen en reflecties, waarbij leren wordt benaderd vanuit een **speelse, actieve en participatieve invalshoek**.

Deze activiteiten hebben als doel het leren te versterken via **oefening en directe ervaring**.

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

PRAKTISCHE ACTIVITEIT

1

Leerdoelen

- Herkennen hoe ervaringen uit het verleden – ook pijnlijke of onzichtbare – mee hebben gevormd wie je vandaag bent
- Onderscheid maken tussen gebeurtenissen en de betekenis die je eraan geeft
- Reflecteren op het verschil tussen “wie ik was” en “wie ik aan het worden ben”
- Narratief zelfbewustzijn ontwikkelen via een creatieve en visuele activiteit

Aantal deelnemers

6-12

Duur

60–70 minuten (kan in twee sessies worden opgesplitst)

Benodigde materialen

- Eén lange strook papier per deelnemer (A4-bladen horizontaal aan elkaar geplakt, of een afgesneden strook van een papierrol)
- Pennen en gekleurde stiften of potloden
- Tape om de stroken vast te maken op de tafel of op de vloer

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

Beschrijving van de activiteit

1. Introductie van de levenslijn (10 min)

Elke deelnemer legt zijn strook papier horizontaal voor zich. De docent legt uit: dit is een persoonlijke tijdlijn — geen bekentenis, geen oordeel. Iedereen duidt daarop drie tot vijf momenten aan die belangrijk aanvoelen: momenten van verandering, breuk, ontdekking, verlies of onverwachte kracht. Ze mogen worden weergegeven met woorden, symbolen, tekeningen of gewoon kleuren. Er is geen juiste vorm. De docent tekent een kort, anoniem voorbeeld op de flip-over om de oefening te tonen — met een volledig fictief personage.

2. De levenslijn maken (30 min)

De deelnemers werken individueel, in stilte of met zachte achtergrondmuziek als die beschikbaar is. De docent beweegt door de ruimte en is beschikbaar voor ondersteuning, zonder over schouders mee te lezen of inhoudelijk te reageren. Deelnemers die zich ongemakkelijk voelen bij persoonlijk materiaal, mogen in plaats daarvan de levenslijn maken van de protagonist uit het verhaal, met gebeurtenissen uit de tekst.

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

Wees Wat Je Kunt Worden

3. De wending (15 min)

Wanneer de levenslijn klaar is, markeert elke deelnemer één punt op zijn tijdlijn met een klein symbool naar keuze (een ster, een cirkel, een pijl) – het moment dat ze, terugkijkend, nu zien als een keerpunt, ook al herkenden ze dat destijds niet. Daarna schrijven of tekenen ze helemaal rechts op de strook – voorbij het heden – één woord of beeld dat iets vertegenwoordigt waar ze naartoe bewegen.

4. Delen (15 min)

Delen is volledig vrijwillig. Deelnemers mogen hun levenslijn tonen, ze in woorden beschrijven, of gewoon zeggen: “Ik hou dit liever voor mezelf.” De docent sluit af met: “Marchell zei: je bent niet alleen wat je hebt gedaan – je bent ook wat je kunt worden. Jouw lijn eindigt hier niet.”

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

SPEL

Leerdoelen

- Eenvoudige of beperkende zelfbeschrijvingen uitdagen en de complexiteit in de eigen identiteit herkennen
- Oefenen met het benoemen van kwaliteiten en rollen die verder gaan dan de labels die anderen – of men zelf – oplegt
- Het vermogen ontwikkelen om meerdere waarheden over zichzelf tegelijk vast te houden
- Ervaren hoe erkenning door anderen in de groep kan bijdragen aan een ruimer zelfbeeld

Aantal deelnemers

8-15

Duur

30-40 minuten

Benodigde materialen

- Eén set Labelkaarten (voorbereid door de docent, zie beschrijving)
- Kleine blanco strookjes papier en pennen voor elke deelnemer

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

Beschrijving van de activiteit

1. Voorbereiding

De docent bereidt twee soorten kaarten voor:

Vaststaande Labelkaarten – korte zinnen die een persoon herleiden tot één enkele definitie. Dit zijn de soorten labels die vaak van buitenaf worden opgelegd:

- “Zij is altijd al zo geweest.”
- “Iemand zoals hij kan niet veranderen.”
- “Dat is het enige wat hij kan.”
- “Zijn verleden bepaalt wie hij is.”
- “Zij is te oud om opnieuw te beginnen.”
- “Hij is nergens echt goed in geweest.”
- “Mensen zoals hij krijgen geen tweede kans.”
- “Zij is wat ze heeft gedaan.”

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

Openingszinkaarten — zinnen die het gesloten label doorbreken en opnieuw openen:

- “En toch is hij ook...”
- “Wat niemand weet, is dat...”
- “Voor dit alles was zij...”
- “Eén ding dat zij nooit is kwijtgeraakt, is...”
- “Als je goed zou kijken, zou je zien...”
- “Hij is aan het leren om...”
- “Wat hij wil worden, is...”
- “Zij is niet alleen dit — zij is ook...”

Hoe te spelen (25 min)

- Ronde 1 (10 min)

De docent leest een Vaststaande Labelkaart hardop voor. De deelnemers luisteren. Daarna trekt de docent een Openingszinkaart en leest die ook voor.

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

Elke deelnemer krijgt 60 seconden om een zin te schrijven of uit te spreken die de openingszin afmaakt — over de protagonist van het verhaal, Marchell, niet over zichzelf. Twee of drie vrijwilligers lezen hun zin voor. Er is geen evaluatie — de docent zegt alleen: “Dank je. Dat is weer een andere waarheid over hem.”

- Ronde 2 (10 min)

Dezelfde structuur, maar nu mogen deelnemers kiezen: ze maken de zin af over Marchell of over zichzelf, in de ik-vorm. Niemand hoeft te zeggen welke keuze ze maakten. Delen blijft vrijwillig.

Voorbeeld:

Vaststaand Label: “Dat is het enige wat hij kan.”

Openingszin: “Wat niemand weet, is dat...”

Een deelnemer schrijft: “Wat niemand weet, is dat ik al drie jaar elke week brieven schrijf naar mijn zoon.”

Wees Wat Je Kunt Worden

Zelfbewustzijn

- Ronde 3 – “Erkend worden door anderen in de groep (10 min)

Elke deelnemer schrijft op een leeg strookje papier één zin die begint met “Ik ben ook...” – iets dat waar is over henzelf, maar zelden gezien of benoemd wordt. De strookjes worden opgevouwen en in een kom gelegd. De docent trekt ze één voor één en leest ze hardop voor, zonder de schrijver te noemen. De groep luistert gewoon.

Reflectie (3–5 min)

- “In het verhaal had Marchell iemand nodig die hem een nieuwe uitleg over zichzelf gaf. Wie gaf jou die van jou?”
- “Is het moeilijker om ‘Ik ben ook dit’ tegen jezelf te zeggen, of tegen anderen?”



Medegefinancierd door de Europese Unie. De meningen en standpunten die hierin worden geuit, zijn uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of de Spaanse Dienst voor de Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Noch de Europese Unie, noch de subsidieverstrekende instantie kan hiervoor aansprakelijk worden gesteld.

De publicatie verkrijgt de Creative Commons licentie CC BY-NC SA.



Deze licentie staat u toe het werk te distribueren, te remixen, te verbeteren en erop voort te bouwen, maar uitsluitend voor niet-commerciële doeleinden. Bij gebruik van het werk en fragmenten daarvan moet

1. Vermeld de bron en een link naar de licentie. Eventuele wijzigingen moeten worden vermeld. De auteursrechten blijven bij de auteurs van de documenten.
2. Het werk mag niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt.
3. Als u het werk opnieuw samenstelt, converteert of erop voortbouwt, moeten uw bijdragen onder dezelfde licentie worden gepubliceerd als het origineel.