



Co-funded by
the European Union



PRAKTISCHE ACTIVITEIT EN SPEL

Stories4Wings

2024-1-ES01-KA220-ADU-000255317

Zelfbewustzijn



Op Eigen Dromen Af Rennen



Op Eigen Dromen Af Rennen

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**.

Op Eigen Dromen Af Rennen

Zelfbewustzijn

1

PRAKTISCHE ACTIVITEIT

Leerdoelen

- De interne stemmen herkennen: twijfel, wat anderen van je verwachten, en wat je zelf wil – en zien hoe die stemmen je keuzes beïnvloeden.
- Nadenken over wie je bent, en hoe de mening van anderen dat kan beïnvloeden.
- Oefenen om je eigen behoeften en waarden op te schrijven in een eenvoudige opdracht.
- Bewust worden van sterke kanten van jezelf die misschien nooit eerder zijn opgevallen.

Aantal deelnemers

6-12

Duur

50-60 minuten

Benodigde materialen

- Papier (A4) voor elke deelnemer
- Pennen
- Eén groot vel papier of een flip-over voor de groep
- Markeerstiften

Op Eigen Dromen Af Rennen

Zelfbewustzijn

Beschrijving van de activiteit

1. De drie stemmen (15 min)

De docent schrijft drie titels op de flip-over:

- De stem van anderen (wat mensen om ons heen zeggen dat we wel of niet moeten doen)
- De stem van angst (wat we tegen onszelf zeggen wanneer we twijfelen aan onze eigen mogelijkheden)
- De stem van binnen (wat we voelen dat we willen of nodig hebben, ook als we het niet hardop kunnen zeggen)

De groep benoemt kort voorbeelden van elke stem uit het verhaal. De docent noteert ze op de flip-over zonder te beoordelen. Daarna wordt elke deelnemer uitgenodigd om in stilte na te denken: “Zijn één van deze drie stemmen ooit aanwezig geweest in je eigen leven?”

2. Schrijven of tekenen van de innerlijke stem (25 min)

Elke deelnemer neemt een vel papier en kiest één van de volgende opties:

- Een korte monoloog schrijven (8–12 regels) in de ik-vorm: de innerlijke stem van het meisje net voordat ze het veld op loopt, inclusief alles wat ze niet kon zeggen aan de eettafel.
- Een eenvoudige tekening maken die dat moment weergeeft – het conflict tussen de stem van anderen en de stem van binnen.

Op Eigen Dromen Af Rennen

Zelfbewustzijn

3. Delen en reflectie (15 min)

Vrijwilligers delen wat ze hebben geschreven of getekend. Richtvragen:

- “Wat weet de innerlijke stem dat de anderen niet weten?”
- “In het verhaal overtuigt het meisje haar ouders niet met woorden — ze overtuigt hen met daden. Wat zegt dat over zelfbewustzijn?”
- “Is er een stem in jou die je nog niet hebt beluisterd?”

Notities:

De docent beweegt door de ruimte zonder de inhoud te sturen. Deelnemers die moeite hebben met schrijven kunnen enkele zinnen dicteren aan de docent of sleutelwoorden en pijlen gebruiken.

Op Eigen Dromen Af Rennen

Zelfbewustzijn

SPEL

Leerdoelen

- Onderscheiden tussen het beeld dat anderen van ons hebben en het beeld dat we van onszelf hebben.
- Persoonlijke kwaliteiten herkennen die niet zichtbaar zijn of niet gewaardeerd worden in een context van oordeel.
- Oefenen om eigen sterke punten te benoemen zonder ze te verkleinen of te overdrijven.
- Het vermogen ontwikkelen om jezelf te observeren op een lichte, niet-bedreigende manier.

Deelnemers

8-16

Duur

30-40 minuten

Benodigde materialen

- Eén set Kwaliteitskaarten (20-24 kaarten, voorbereid door de docent, zie beschrijving)
 - Kleine strookjes papier en pennen (één per deelnemer)
- Optioneel: een kom of doos

Op Eigen Dromen Af Rennen

Zelfbewustzijn

Beschrijving van de activiteit

1. Voorbereiding

De docent maakt Kwaliteitskaarten — elke kaart heeft één woord dat een persoonlijke kwaliteit beschrijft. Neem een brede variatie op: sommige meteen positief, sommige dubbelzinnig, sommige die zelden als waardevol worden gezien in een gevangeniscontext.

Voorbeelden van Kwaliteitskaarten:

Vastberaden / Geduldig / Beschermend / Loyaal / Oplettend / Nieuwsgierig / Koppig / Voorzichtig / Creatief / Nauwkeurig / Moedig / Stil / Grappig / Zorgzaam / Veerkrachtig / Onafhankelijk / Eerlijk / Trots / Zacht / Volhardend / Alert / Gul / Praktisch / Fantasierijk

2. Hoe te spelen (25 min)

- Ronde 1 — Wat anderen zien (10 min):

De kaarten liggen open op een tafel of op de vloer. Elke deelnemer kiest één kaart die weergeeft hoe ze denken dat anderen hen op dit moment zien — niet hoe ze zichzelf zien. Er is nog geen uitleg nodig. Deelnemers houden de kaart vast.

Op Eigen Dromen Af Rennen

Zelfbewustzijn

- Ronde 2 – Wat ik over mezelf weet (10 min):

Zonder de eerste kaart neer te leggen, kiest elke deelnemer nu een tweede kaart die een kwaliteit weergeeft waarvan ze weten dat ze die hebben, maar die anderen zelden opmerken of erkennen. Ze houden beide kaarten vast.

- Ronde 3 – Delen (10 min)

Elke deelnemer toont zijn twee kaarten en zegt één zin per kaart:

“Anderen zien mij als... omdat...”

“Maar ik weet ook dat ik... ben omdat...”

Er komt geen commentaar of evaluatie van de groep tijdens het delen. De docent luistert en erkent elke bijdrage met een korte knik of een “dank je”.

Reflectie (5 min)

- “Waren de twee kaarten ooit hetzelfde? Wat betekent dat?”
- “In het verhaal zagen de ouders van het meisje één ding – de docent zag iets anders. Wie had er gelijk?”
- “Welke kwaliteit op de tafel zou je graag verder willen ontwikkelen?”



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.