



Co-funded by
the European Union



VRAGEN EN REFLECTIES

Stories 4 Wings

2024-1-ES01-KA220-ADU-000255317

Veerkracht



Kijk Me in de Ogen



Kijk Me in de Ogen

Veerkracht

Dit document bevat een reeks van **9 vragen die gericht zijn op reflectie** over verschillende aspecten van het verhaal waarmee gewerkt wordt. De vragen zijn ingedeeld in drie niveaus van complexiteit en diepgang, als volgt:

Vragen 1 tot en met 3

richten zich op het bereiken van een basisbegrip en identificatie met het verhaal en de personages.

Vragen 4 tot en met 6

nodigen uit tot reflectie op de waarde, vaardigheid of competentie die aan bod komt., bekeken vanuit verschillende perspectieven, zoals emotionele zelfverkenning of het observeren van uiteenlopende houdingen of gedragingen.

Vragen 7 tot en met 9

stimuleren een diepere reflectie en nodigen deelnemers uit om de verschillende thema's vanuit een symbolisch perspectief te benaderen, alternatieve scenario's te verbeelden of deze te verbinden met hun mogelijke toekomstige houdingen of acties.

Enkele **aanbevelingen** voor het gebruik van deze handleiding zijn:

Benader reflectie op een **ontspannen en open** manier, zonder de waarden of competenties die de activiteit wil onderzoeken expliciet te benoemen.

Geef deelnemers de ruimte om **geleidelijk** tot hun eigen interpretaties en conclusies te komen.

De activiteit moet een **veilige** omgeving creëren waar emoties, gedachten en meningen welkom zijn.

Er bestaan **geen goede of foute** antwoorden.

Deelname mag nooit worden afgedwongen; **stilte en luisteren zijn eveneens geldige** vormen van betrokkenheid.

Kijk Me in de Ogen

Veerkracht

1

Wie zijn de hoofdpersonen van het verhaal? Weet je hun namen nog?

Deze vraag nodigt uit om stil te staan bij de hoofdpersonages en het belang van hun rol in het verhaal, als vertrekpunt om na te denken over veerkracht.



2

Op welk moment veranderde John zijn houding tegenover het leven, en wat beseftte hij toen?

Deze vraag benadrukt het belang van zelfobservatie en zelfreflectie als eerste stap om ons bewust te worden van onze eigen levenshouding, en hoe een andere persoon (of omstandigheid) de aanleiding kan zijn voor dat bewustzijn en het startpunt om veerkrachtig te worden.

Kijk Me in de Ogen

Veerkracht

3

Welke stappen heeft hij ondernomen om zijn leven te veranderen? Hoe hebben die veranderingen hem beïnvloed? Welke veranderingen heb jij in je leven aangebracht die het hebben verbeterd?

Deze vraag reflecteert op de relatie tussen veranderingen in houding en concrete, praktische veranderingen (en vice versa). Denk aan het belang van kleine, praktische stappen: het ontwikkelen van gewoontes, studeren, enzovoort. Hoe veerkracht niet slechts een abstract begrip is, maar concrete acties vereist.

4

Waarom denk je dat Cris (de dove kokkin) altijd lacht? Denk je dat ze redenen heeft om gelukkig te zijn? Welke redenen zou John hebben om te lachen?

Deze vraag reflecteert op wat ons een goed of slecht gevoel geeft, of dat altijd afhangt van externe omstandigheden of van onze levenshouding. Het gaat erom dat we ons bewust zijn van onze eigen verantwoordelijkheid voor ons leven en dat veerkracht ook een bewuste keuze kan zijn.

Kijk Me in de Ogen

Veerkracht

5

Welke eigenschappen van de drie hoofdpersonen (John, Cris en Martin) vind je het leukst? En welke het minst leuk? Waarom?

Deze vraag behandelt verschillende persoonlijke eigenschappen om waarden, principes en hulpmiddelen voor het leven te bespreken. Bespreek welke van deze eigenschappen ons helpen om veerkrachtiger te zijn.

6

Wat vind je van de andere personages in het verhaal (Johns familie, de bendeleden, de schoolgenoten of gevangenen die hem pestten)? Hoe denk je dat hun leven eruitzag?

Deze vraag plaatst ons in de schoenen van anderen, zelfs van mensen met negatief gedrag. Het helpt ons de relatie te begrijpen tussen empathie (jegens anderen) en veerkracht (ten opzichte van jezelf).

Kijk Me in de Ogen

Veerkracht

7

Wat doen de hoofdpersonen volgens jou om betekenis aan hun leven te geven, ondanks de moeilijke omstandigheden?

Deze vraag gaat over wat je kunt doen of welke houding je moet aannemen in moeilijke omstandigheden om het leven de moeite waard te maken (waarom veerkracht belangrijk is).

8

**Wat zou er gebeurd zijn als John andere keuzes had gemaakt?
Hoe stel jij je een alternatief verloop van zijn verhaal voor?**

Deze vraag nodigt uit om de mogelijke gevolgen te bedenken van andere beslissingen die de protagonist neemt (zoals stoppen met school, zich aansluiten bij een bende, geen gebarentaal leren, geen kunst studeren...) en om onszelf in verschillende scenario's te plaatsen en te analyseren of deze houdingen standvastig zijn of niet.

Kijk Me in de Ogen

Veerkracht

9

Welke rol denk je dat kunst speelt in dit verhaal? Vind je die waardevol? Heb jij een artistieke vorm waarmee je jezelf kunt uiten? En als je je niet artistiek uitdrukt, hoe kun je dan je problemen en frustraties kwijt?

Deze vraag reflecteert op de noodzaak om manieren te vinden om uiting te geven aan en los te laten wat ons frustreert of pijn doet, en dat dit een essentieel onderdeel is van het ontwikkelen van veerkracht.



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud ervan, die uitsluitend de mening van de auteurs weergeeft. De Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat van de daarin opgenomen informatie kan worden gemaakt.

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.