

*Leren Reflecteren: laat je stem
horen in de klas!*

WERKBOEK

voor leerlingen van jaar 7 van de basisschool

Ruud Duvekot & Olten van Genderen

Colofon

<i>Titel</i>	<i>Leren Reflecteren: laat je stem horen in de klas!</i> <i>Werkboek voor de leerlingen van leerjaar 7 in Suriname</i>
<i>Auteur</i>	Ruud Duvokot & Olten van Genderen
<i>Uitvoering</i>	Ministerie van OWC, Suriname, i.s.m. Centre for Lifelong Learning Services CL3S
<i>Uitgever</i>	Ministerie van Onderwijs, Wetenschap en Cultuur, Paramaribo, Suriname
<i>Download</i>	https://stem.sr



© 2024 Ministerie OWC

All rights reserved. Parts of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form under strict conditions of quotation of sources, publisher or authors.

Serie CL3S nr. 7a

ISBN 978-94-92085-22-1

Inhoudsopgave

Inleiding	3
A. Oefeningen over “ik”	5
<i>Oefening 1: Zelfportret</i>	6
<i>Oefening 2: Een fijne ervaring</i>	8
<i>Oefening 3: Boordevol kwaliteiten</i>	10
<i>Oefening 4: Mijn interesses</i>	13
<i>Oefening 5: Van alle kanten bekeken</i>	15
<i>Oefening 6: 15 seconden</i>	17
<i>Oefening 7: Waardevolle muur</i>	19
<i>Oefening 8: Heldenpresentatie</i>	21
<i>Oefening 9: Op mijn route</i>	23
<i>Oefening 10: Brief uit de toekomst</i>	25
<i>Oefening 11: Afsluiting van de tien oefeningen over ‘ik’. Oefeningen over jezelf dus!</i>	26
B. Oefeningen over “ik op school”	27
<i>Oefening 12: Zelftesten</i>	28
<i>Oefening 13: Vaardigheden bingo</i>	34
<i>Oefening 14: Hoe los jij dit op?</i>	37
<i>Oefening 15: Groepsrollen</i>	38
<i>Oefening 16: Mijn werkmethode</i>	40
<i>Oefening 17: ‘Out of the box’</i>	42
<i>Oefening 18: Hoe voel jij je op school?</i>	44
<i>Oefening 19: Liefdevakken</i>	46
<i>Oefening 20: Droomvlucht</i>	48
<i>Oefening 21: Afsluiting van de oefeningen over ‘ik op school’</i>	49
C. Oefeningen over “ik en de ander, ik in de wereld”	50
<i>Oefening 22: Regisseur van je eigen verhaal</i>	51
<i>Oefening 23: Iedereen een stem</i>	54
<i>Oefening 24: Ode aan de wereld</i>	55
<i>Oefening 25: Beweegredeneren</i>	56
<i>Oefening 26: Rondetafelgesprek</i>	57
<i>Oefening 27: Denkhoeden</i>	58
<i>Oefening 28: Grenzen</i>	59
<i>Oefening 29: Vrij zijn</i>	62
<i>Oefening 30: Afsluiting van de tien oefeningen over ‘ik en de ander; ik in de wereld’</i>	63

D. Oefeningen over ik en mijn talenten	64
<i>Oefening 31: Gewoon maar eens wat kletsen.....</i>	<i>65</i>
<i>Oefening 32: Interview ouders</i>	<i>66</i>
<i>Oefening 33: Breng je interesses in kaart.....</i>	<i>68</i>
<i>Oefening 34: Je eigenschappen, vaardigheden en talenten</i>	<i>69</i>
<i>Oefening 35. Conclusie. Samenvatten alle oefeningen.....</i>	<i>72</i>

Inleiding

Voor je ligt een werkboek over Leren Reflecteren in de Klas. “Wat betekent dat?” vraag je je misschien af. In de titel staat ‘reflecteren’. Daar heb je misschien wel van gehoord. Reflecteren is terugkijken op je ervaringen en gedrag. Dan ga je nadenken over wat je op een bepaalde manier hebt gedaan of gezegd. Reflecteren kan een manier van leren zijn. Je onderzoekt hoe je handelt en denkt en voelt en wat de betekenis daarvan is voor jouzelf.

Met *leren reflecteren* bedoelen we dat je er zelf en met hulp van je medeleerlingen achter kan komen wie je bent, wat je kunt, wat je voelt en wat je leuk vindt als het gaat om je interesses en talenten. Het is een manier om te laten zien wat je in huis hebt. We vinden namelijk dat er in iedereen – en dus ook in jou - veel meer kwaliteiten aanwezig zijn dat zichtbaar worden door de toetsen die je op school maakt.

Wanneer het reflecteren op jezelf samen met de andere leerlingen gebeurt, dus als een ander je helpt te verwoorden wat er nu precies in je omgaat bijvoorbeeld, dan komt vaak meer informatie op tafel en dan geeft dat ook vaak een sterker gevoel bij jezelf van jouw sterke eigenschappen. Ook laat het je zien welke eigenschappen minder sterk zijn en die je nog kan ontwikkelen. Je kunt dat doen door middel van de oefeningen, die opgenomen zijn in dit werkboek. Door te reflecteren kijk je met nieuwsgierigheid naar jezelf, bijvoorbeeld naar iets dat je meegemaakt hebt of iets dat je voelt. Je onderzoekt wat daarin belangrijk voor je is.

Goed kunnen reflecteren is een handige vaardigheid voor de rest van je leven. Het kan je bijvoorbeeld helpen bij het maken van keuzes in je leven. Er is in deze tijd namelijk veel te kiezen en soms zie je door de vele bomen het bos niet meer. Een belangrijke keuze is bijvoorbeeld je keuze voor de middelbare school en je studiekeuze die je aan het einde van de middelbare school kunt maken., of misschien het beroep waarvoor je wilt gaan leren.

We hebben in dit werkboek oefeningen opgenomen die we opgedeeld hebben in vier categorieën: oefeningen over jezelf, oefeningen over jou op school, oefeningen over jou in de wereld, en oefeningen over jou en de keuzes waarvoor je in je leven komt te staan.

- De oefeningen over jezelf geven je een beter beeld van jouw kwaliteiten en talenten, jouw unieke eigenschappen, de waarden die je belangrijk vindt en waar je van droomt.
- De oefeningen over jou op school geven je een beter beeld over de mate waarin jij de vaardigheden die nu belangrijk zijn op school, die je al beheerst, maar ook over de manier waarop jij het liefste leert bijvoorbeeld of de rol die jij het beste in een groep kunt vervullen.
- De oefeningen over jou in de wereld leren je om te kijken naar kwesties die in de wereld spelen en naar verschillen tussen mensen. Je leert om je eigen eerste oordeel te bekijken en even uit te stellen zodat je ook open staat voor andere perspectieven, zodat je ten slotte zelf een standpunt in kunt nemen dat bij jou past.
- De oefeningen over jou en je keuzes richten zich vooral op het maken van een studiekeuze of profielkeuze. Daar neem je eigenlijk alles wat je in de eerdere oefeningen geleerd hebt, in mee: namelijk over wie jij bent, wat je kwaliteiten zijn, wat je verlangtens zijn; over dat waar je goed in bent als je naar jouzelf op school kijkt; en over dat wat jij belangrijk vindt in de wereld en waar je graag iets aan bij zou willen dragen.

Hopelijk helpen deze oefeningen je bij het maken van goede keuzes voor je verdere schoolloopbaan, studie en je beroepskeuze. Misschien merk je wel dat het ook gewoon leuk is om deze oefeningen te doen en iets over jezelf met elkaar te delen. Je leert elkaar ook beter kennen door de oefeningen.

De resultaten van alle oefeningen bundel je bij elkaar. Je maakt als het ware een map of portfolio over jezelf. Als iemand dat portfolio leest, kan die jou goed leren kennen, en kan die niet alleen zien wat je leuk vindt, wat je kwaliteiten zijn en wat je belangrijk vindt, maar ook wat je allemaal buiten school geleerd hebt en op school, maar wat niet over de inhoud van de schoolvakken gaat. Je leert namelijk door alles wat je meemaakt in je leven, waarvan veel eigenlijk nooit getoetst wordt op school en dus ook niet zo snel zichtbaar. Is voor jou om je op te oriënteren. Het kan van grote waarde zijn als je ook die dingen die je op een andere manier geleerd hebt, kunt laten zien, want ze maken je tot wie jij bent, wat jij kunt en hoe je in de wereld staat. Je kunt dit portfolio dus gebruiken als hulpmiddel om te laten zien wie jij bent en wat jij in huis hebt.

Er staan heel veel oefeningen in dit werkboek, waarschijnlijk te veel om te doen. Sommige zullen beter bij je passen, andere minder. Sommige zullen op dit moment belangrijk zijn, andere minder. En je zult zien dat er ook overlap tussen verschillende oefeningen is. Er zijn bijvoorbeeld verschillende oefeningen waarmee je gaat kijken naar wat je echt leuk vindt. We hebben veel verschillende oefeningen opgenomen in het werkboek zodat er voor iedereen en voor verschillende situaties geschikte oefeningen zijn. Samen met je docent bepaal jij welke oefeningen jij gaat doen.

Veel succes en plezier op deze ontdekkingstocht!

A. Oefeningen over “ik”

Centraal in dit cluster staat de vraag *wie ben ik?* Aan de hand van elf oefeningen verkennen de leerlingen wie ze zijn, wat ze belangrijk vinden en wat hun interesses en wensen zijn:

- 1) Mijn zelfportret
- 2) Een fijne ervaring
- 3) Boordevol kwaliteiten
- 4) Mijn interesses
- 5) Van alle kanten bekeken
- 6) 15 seconden
- 7) Waardevolle muur
- 8) Heldenpresentatie
- 9) Op mijn route
- 10) Brief uit de toekomst
- 11) Evaluatie van “ik”

Oefening 1: Zelfportret

<i>Leerdoel</i>	Leerlingen hun talenten, interesses en dromen helpen verbeelden.
-----------------	--

Drie vragen voor jou.

1. Wat kan je goed? Dit kan bijvoorbeeld snel lezen of goed gamen zijn.

2. Wat doe je graag? Bijvoorbeeld zwemmen of schilderen.

3. Wat is je grote droom? Iets dat je graag wilt worden of iets dat je graag wilt kunnen.

Nu kan je aan de slag met de voorkant van jouw portfolio!

Je tekent op de volgende bladzijde je eigen lichaam. Zorg dat je je hoofd, handen en voeten duidelijk tekent.

Eerst teken je in of naast je hoofd iets dat je goed kan. Je mag ook meer dingen tekenen!

Daarna teken je in of om je handen alles wat je graag maakt of doet. Je mag ook meer dingen tekenen!

Tenslotte teken je je om voeten heen iets waar je van droomt. Je mag ook meer dingen tekenen!

Teken, schrijf en kleur vooral buiten de lijntjes en teken er extra dingen bij.

Als je klaar bent zet je je naam erop en stop je je tekening als voorkant in je persoonlijke map.

Het portfolio van:



Oefening 2: Een fijne ervaring

<i>Leerdoel</i>	Leerlingen ontdekken wat een ervaring die inspirerend voor ze was over hen zegt.
-----------------	--

Door deze oefening te maken kan je ontdekken wat je leuk vindt om te doen. Een 'ervaring' is iets wat je hebt meegemaakt. Een fijne ervaring is bijvoorbeeld dat je leerde duiken. Probeer nu aan een ervaring te denken waar jij je heel goed door voelde. Ga in gedachten terug naar dat moment en beantwoord de volgende vragen:

1. Wat was je ervaring?

2. Wat gebeurde er tijdens deze ervaring?

3. Waar en met wie was je?

4. Wat deed jij op dat moment?

5. Hoe voelde je je toen?

Heb je alle vragen ingevuld? Ga dan in tweetallen in gesprek. Dezelfde vragen stel je nu aan je klasgenoot. Luister goed naar elkaar en beschrijf hieronder in het kort de ervaring van je klasgenoot.

Verschillen de gevoelens van je klasgenoot van die van jou? Waarom wel of niet?

Oefening 3: Boordevol kwaliteiten

<i>Leerdoel</i>	Leerlingen bewust maken van hun kwaliteiten en hoe ze deze kunnen inzetten in bepaalde situaties
-----------------	--

Een kwaliteit kan een vaardigheid zijn, iets dat je goed kan. Bijvoorbeeld dat je goed kan uitleggen of dat je lang kan rennen. Het kan ook een eigenschap zijn waar je trots op bent. Bijvoorbeeld dat je grappig bent of behulpzaam. Kijk goed naar de afbeeldingen. Schrijf naast elke afbeeldingen een kwaliteit die je ziet in de afbeelding.



1.



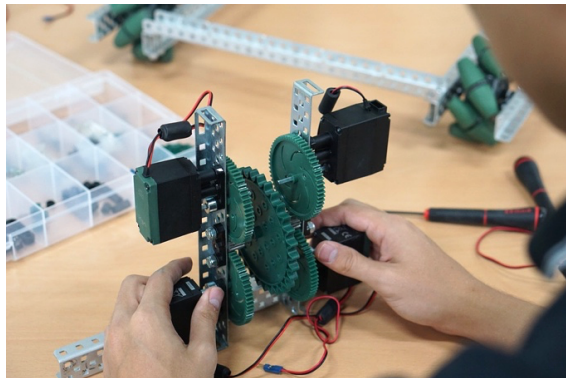
2.



3.



4.



5.

Welke kwaliteiten heb jij? Schrijf twee kwaliteiten op, iets dat je goed kan en iets waar je trots op bent.

Denk nu aan een gebeurtenis (iets wat je hebt gedaan of meegemaakt) waarin jouw kwaliteiten goed van pas kwamen. In tweetallen ga je dit bespreken. Vertel wat er gebeurde, hoe je jouw kwaliteiten hebt gebruikt en waarom deze kwaliteiten handig waren in deze situatie. Vervolgens vertelt je klasgenoot over een gebeurtenis. Beantwoord daarna individueel de onderstaande vragen.

1. Wat zijn de kwaliteiten van je klasgenoot?

2. Waarom kwamen deze kwaliteiten goed van pas voor je klasgenoot?

Als je klaar bent ga je met je klasgenoot bespreken wat je hebt opgeschreven. Kloppen de antwoorden volgens je klasgenoot of ontbreekt er nog iets? Vul ook in waarom het wel of niet helemaal klopte.

Oefening 4: Mijn interesses

<i>Leerdoel</i>	Leerlingen ontdekken wat hun voorkeuren zijn door er met elkaar over in gesprek te gaan
-----------------	---

1. Vul voor jezelf het werkblad 'weetjes over mij' in. Probeer het eerste wat in je opkomt op te schrijven. Dit werkblad voeg je toe aan je portfolio.

Werkblad: weetjes over mij

Dit werkblad is ingevuld door:

1. Mijn hobby's zijn:
2. Thuis doe ik het liefst:
3. Op school doe ik het liefst:
4. Zo ziet een topdag er voor mij uit:
5. Ik ben trots op:
6. Mijn beste eigenschappen zijn:
7. Een mooi compliment dat ik heb gekregen is:

Tijdens deze oefening gaan we persoonlijke dingen bespreken. Het is fijn als we daarbij op elkaar kunnen rekenen en respectvol met elkaar omgaan. Iedereen moet zich vrij kunnen voelen om persoonlijke dingen te delen.

2. Je gaat in groepjes van drie zitten. De een is de interviewer, de ander de verteller en de ander de schrijver. De interviewer stelt de vragen, de verteller beantwoordt de vragen en de schrijver noteert de antwoorden in het werkboek van de verteller. Je wisselt de rollen zodat bij iedereen de vragen zijn ingevuld.

- Wat doe je het liefst thuis?

- Wat doe je het liefst op school?

- Waar ben je het meest trots op?

- Wat vind je het leukste aan jezelf?

- Wat heeft iemand een keer tegen jou gezegd dat je fijn vond om te horen?

3. Welke rol vond je het leukst: die van interviewer, verteller of schrijver? En waarom?

Oefening 5: Van alle kanten bekeken

<i>Leerdoel</i>	Leerlingen worden zich bewust van hun eigen sterke punten en ontwikkelpunten, ook vanuit de ogen van anderen.
-----------------	---

Iedereen heeft sterke punten maar ook ontwikkelpunten. Sterke punten zijn jouw kwaliteiten. Ontwikkelpunten zijn eigenschappen of vaardigheden die je graag wilt verbeteren. Personen die jou goed kennen bekijken jou van een andere kant. Dat kan waardevol zijn omdat ze kwaliteiten of ontwikkelpunten van jou kunnen opnoemen die je zelf nog niet had opgemerkt.

Schema 1

Vul het schema hieronder eerst zelf in. Schrijf twee sterke punten en twee ontwikkelpunten van jezelf op. Schrijf ook een situatie of een voorbeeld op waar dat uit blijkt. Bijvoorbeeld: jouw sterke punt is dat je creatief bent, een voorbeeld waar dat uit blijkt is dat je vaak met nieuwe ideeën komt.

IK over MEZELF	
Twee sterke punten:	Voorbeeld/situatie waaruit dat blijkt:
Twee ontwikkelpunten:	Voorbeeld/situatie waaruit dat blijkt:
Datum:	Naam en handtekening:

Schema 2: huiswerk

Vraag daarna aan **twee** andere personen die je vertrouwt (een vriend of vriendin, een familielid of een klasgenoot) om het schema voor jou in te vullen.

Deze persoon is:	
Twee sterke punten:	Voorbeeld/situatie waaruit dat blijkt:
Twee ontwikkelpunten:	Voorbeeld/situatie waaruit dat blijkt:
Datum:	Naam en handtekening:

Deze persoon is:	
Twee sterke punten:	Voorbeeld/situatie waaruit dat blijkt:
Twee ontwikkelpunten:	Voorbeeld/situatie waaruit dat blijkt:
Datum:	Naam en handtekening:

Deel 3: klassikaal in een volgende les

Kijk samen met een klasgenoot naar de ingevulde schema's. Wat valt je op als je hiernaar kijkt? Worden dezelfde sterke en ontwikkelpunten genoemd of verschillen deze?

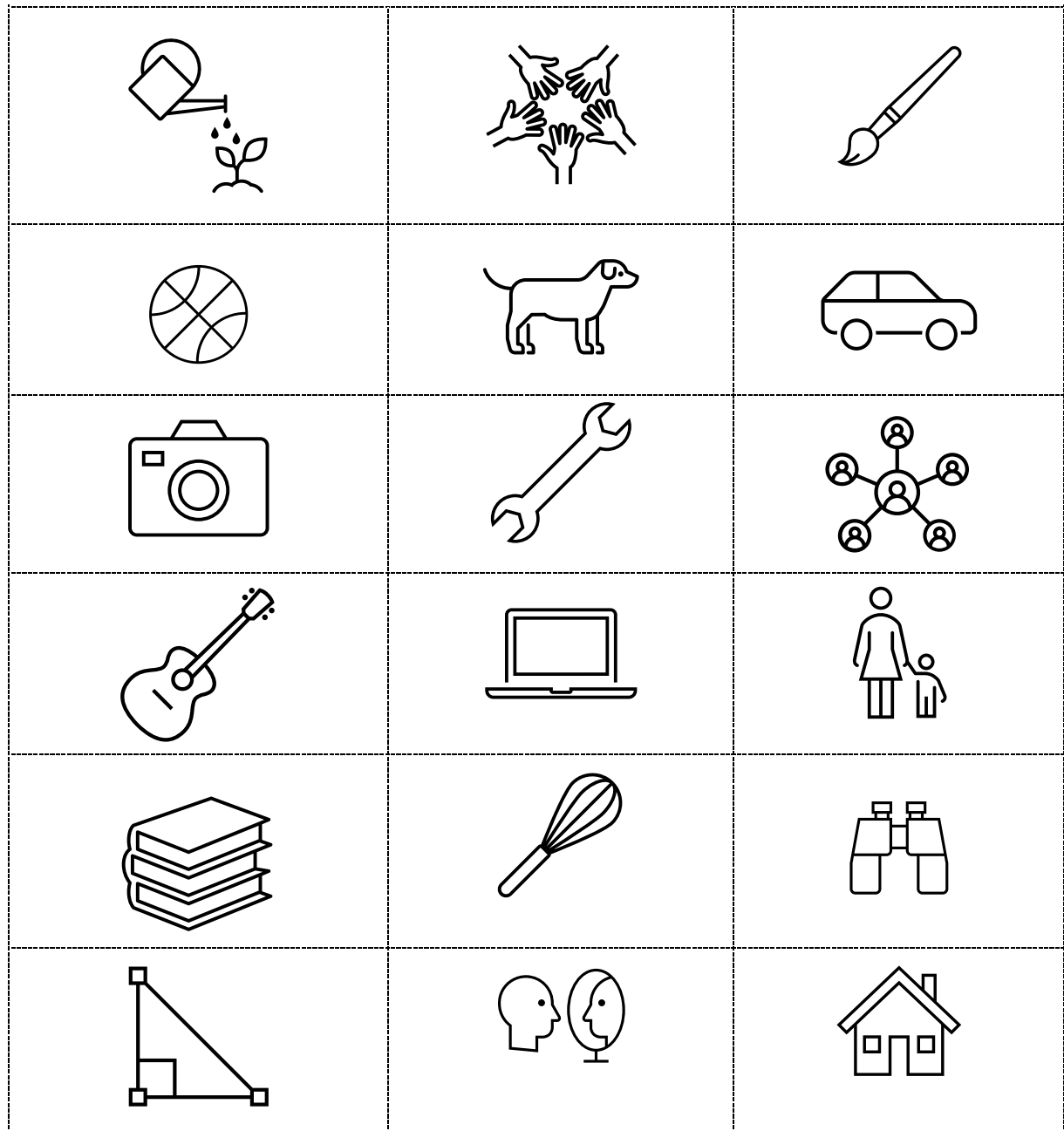
Zijn er sterke en ontwikkelpunten opgeschreven waar je zelf nog niet aan had gedacht? Zo ja, welke?

Oefening 6: 15 seconden

<i>Leerdoel</i>	Aan de hand van beelden jezelf kunnen voorstellen en iets zeggen over je persoonlijkheid.
-----------------	---

Op het werkblad 'afbeeldingen voorstelrondje' zie je verschillende afbeeldingen. Kies zonder te lang te denken twee afbeeldingen die bij jou passen. Beantwoord daarna de onderstaande vragen. Let op! Laat de afbeeldingen die je hebt gekozen niet zien aan je klasgenoten. Zij gaan straks raden welke afbeeldingen jij hebt gekozen.

Werkblad afbeeldingen voorstelrondje



1. Wat zie je op de afbeeldingen?

2. Waar staan de afbeeldingen voor?

3. Waarom heb je voor deze twee afbeeldingen gekozen?

4. Wat zeggen deze afbeeldingen over jou?

Ga nu in groepjes van vier zitten. In 15 seconden stel je jezelf voor aan de hand van de twee afbeeldingen. Je mag niet letterlijk noemen wat je op de afbeelding ziet. Bijvoorbeeld: je hebt de kwast en het fototoestel gekozen. Je vertelt dat je creatief bent en dat je graag dingen maakt. Later wil je kunstenaar worden.

Iemand uit de groep houdt de tijd goed in de gaten. Na 15 seconden is de tijd op en is het aan je klasgenoten om te raden over welke afbeeldingen het gaat. Wissel steeds van rol zodat iedereen zich een keer heeft voorgesteld. Klaar? Beantwoord dan individueel de vragen hieronder.

5. Welke afbeelding past niet bij jou? En waarom?

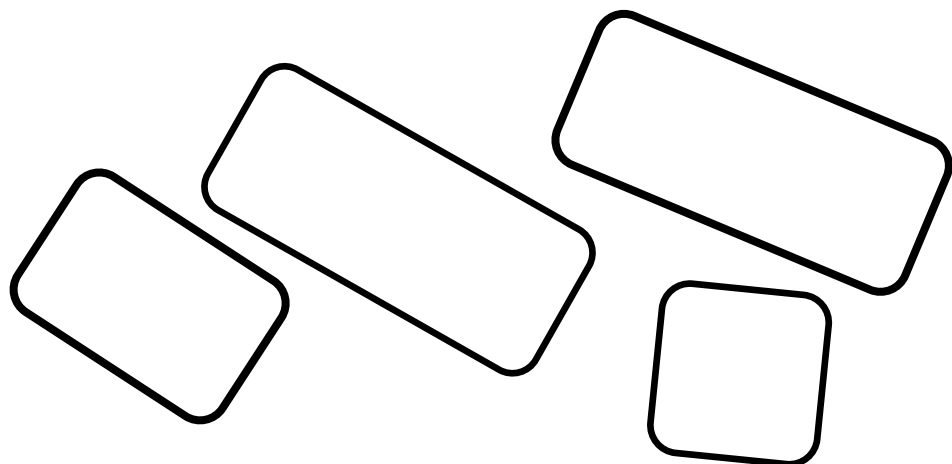
6. Vond je het leuker om jezelf voor te stellen of om te raden? Waarom?

Oefening 7: Waardevolle muur

<i>Leerdoel</i>	Bewustwording van waarden die belangrijk voor jou zijn.
-----------------	---

Het is leuk om te ontdekken wat voor jou belangrijk is. Dat kan van pas komen als je keuzes moet maken voor een hobby of een middelbare school. Waarden zijn dingen die jij belangrijk vindt, denk maar aan het woord waardevol.

Werkblad: jouw waardenmuur



1. Op het werkblad 'waardenmuur' zie je een muur met lege bakstenen. Hier vul je waarden in die voor jou belangrijk zijn. De lijst hieronder kan je helpen om waarden uit te kiezen maar je mag er ook zelf bedenken. Probeer de woorden op een leuke manier op te schrijven, gebruik bijvoorbeeld verschillende kleuren of maak dubbele letters. Let op! De losse stenen vul je straks pas in. Het werkblad voeg je toe aan je portfolio.

Lijst met waarden

Liefde	Eten	Dieren
Helpen	Politie	Veiligheid
Lezen	Milieu	Humor
Vrede	Sporten	Vriendschap
Auto's	Muziek	Rekenen
Regels	Wonen	Spelen
Onderwijs	Praten	Technologie
Reizen	Kunst	Gezondheid
Kleding	Geld	Natuur

2. De vier losse stenen onder de muur in het plaatje horen niet thuis in jouw waardenmuur. Hierin schrijf je waarden die niet belangrijk voor jou zijn.

3. Bespreek jouw waardenmuur met je klasgenoot. Welke waarden hebben jullie gekozen en waarom? Vul daarna de vragen individueel in.

Kies een waarde uit die jouw klasgenoot heeft opgeschreven en die jij niet hebt. Vind je deze waarde belangrijk? Waarom wel of niet?

Welke waarde is het allerbelangrijkste voor jou? Schrijf ook een voorbeeld of een situatie op wanneer deze waarde vooral van belang is voor jou. Bijvoorbeeld: de waarde die je heel belangrijk vindt is muziek omdat muziek je blij maakt als je verdrietig bent.

Oefening 8: Heldenpresentatie

<i>Leerdoel</i>	Via een ander persoon karaktereigenschappen, vaardigheden en kwaliteiten herkennen die je waardevol vindt in een ander en misschien ook in jezelf.
-----------------	--

Een held is een persoon naar wie je opkijkt. Denk na over wie jouw held is. Dat kan bijvoorbeeld een familielid zijn, een bekend persoon of iemand die veel voor jou betekent.

1. Wanneer is iemand een held volgens jou?

2. Wat moet een held doen of kunnen?

3. Hoe zou je het karakter van jouw held beschrijven? Bijvoorbeeld grappig, aardig en snel.

4. Herken je jezelf in je held? Zo ja, op welke manier? Zo nee, welke eigenschap of talent zou je graag ook willen hebben?

Schrijf eerst alle woorden op die je kan bedenken over jouw held. Schrijf bijvoorbeeld op: karaktereigenschappen, uiterlijke kenmerken, vaardigheden en kwaliteiten. Ben je klaar? Schrijf daarna hieronder een kort verhaal over jouw held. Je mag extra informatie opzoeken of, als dat mogelijk is, vragen stellen aan je held.

Vertel hierna in 1 minuut iets aan een klasgenoot over jouw held. In je presentatie vertel je wie deze persoon is, over jouw band met de persoon, bespreek je kort het leven van deze persoon en licht je toe waarom dit jouw held is.

Schrijf vervolgens op: hoe vond je het om jouw held te presenteren? En vond je de persoon in de presentatie van je klasgenoot ook een echte held? Waarom wel of niet? Schrijf dat allemaal hieronder op.

Oefening 9: Op mijn route

<i>Leerdoel</i>	Zicht krijgen op wie je bent, wat je goed kunt, wat je leuk vindt en wat niet. Door dit in kaart te brengen, kan het je helpen bij het maken van keuzes.
-----------------	--

Jouw 'ik' (je persoonlijkheid) bestaat uit verschillende stukjes. Tijdens het maken van de andere oefeningen heb je deze stukjes al onderzocht. In deze oefening ga je al deze stukjes van jezelf in kaart brengen. Voor deze oefening is het handig om de al gemaakte oefeningen in je persoonlijke map erbij te pakken, zodat je kan kijken wat je eerder over jezelf hebt opgeschreven en wat je hebt ontdekt.

Bekijk het werkblad 'mijn route' en breng het volgende van jezelf in kaart:

1. Mijn kwaliteiten

Kwaliteiten zijn eigenschappen of vaardigheden die anderen in jou waarderen of die je zelf waardeert. Vragen die je jezelf kunt stellen om achter je kwaliteiten te komen: waarin vind ik mezelf sterk? Wat waardeer ik in mezelf? Wat zijn mijn goede eigenschappen? Wat waarderen anderen in mij? Welke complimenten krijg ik meestal?

2. Mijn interesses

Interesses zijn dingen die je leuk vindt om te doen. Vragen die je kunnen helpen je interesses te benoemen: wat doe ik graag? Waar word ik blij van? Waar droom ik van?

3. Mijn waarden

Waarden gaan over hetgeen wat jij belangrijk vindt en waar je in gelooft. Vragen die je kunt stellen: wat is belangrijk voor mij als ik met mensen omga? Wat geeft mij een goed gevoel over wat ik doe? Wat zou ik graag willen bereiken waardoor ik trots op mezelf zou zijn?

4. Mijn ontwikkelpunten

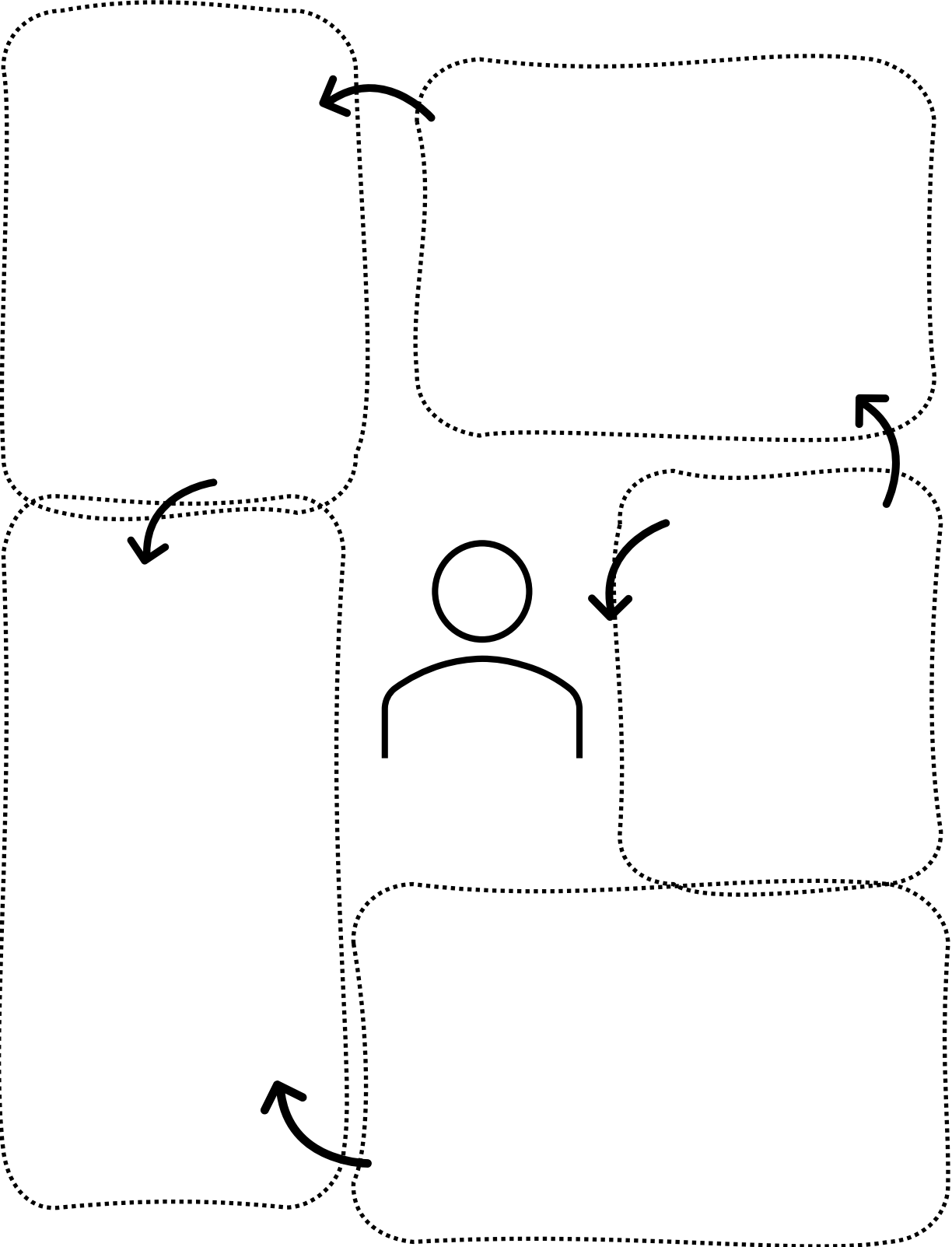
Ontwikkelpunten zijn dingen die je graag nog zou willen leren of waar je jezelf in wil ontwikkelen. Het gaat om kwaliteiten die je nog niet makkelijk kan of nog te weinig hebt geoefend. Vragen die je kunnen helpen: wat wil ik graag kunnen wat ik nu nog niet zo goed kan? Wat vind ik belangrijk om te leren?

5. Mijn desinteresses

Desinteresses zijn het tegenovergestelde van interesses. Dat zijn dingen die je echt niet leuk vindt om te doen, waar je een hekel aan hebt. Vragen die jezelf kunt stellen: wat vind ik heel stom om te doen? Wat geeft mij een vervelend gevoel? Waar heb ik een hekel aan?

Schrijf je naam ergens op werkblad 4 en vul daarna alles in wat je bij de 5 punten hierboven hebt opgeschreven. Voor elk van deze punten is een vakje. Je mag daar woorden in opschrijven maar je mag die ook tekenen. Klaar? Voeg dit werkblad dan toe aan je portfolio.

Werkblad: mijn route



Oefening 10: Brief uit de toekomst

<i>Leerdoel</i>	Vanuit een ander perspectief bewust worden van je eigen trotservaringen.
-----------------	--

In deze oefening schrijf je een brief aan jezelf vanuit de toekomst. Je kruipt even in je tien jaar oudere 'ik', alsof je dus 10 jaar ouder bent.

Probeer eerst te bedenken wat je zou doen, denken en voelen als je tien jaar ouder bent.

1. Wat doe je over tien jaar denk je? Waar woon je? Wat zijn je interesses?

Probeer jezelf van een afstandje te bekijken met de blik van een tien jaar oudere 'ik'. Vanuit deze blik schrijf je een brief aan jezelf. Gebruik daarvoor werkblad 5 'briefpost'. Beschrijf in je brief twee prestaties waar je trots op bent. Dit kan iets zijn dat je gemaakt hebt, gedaan hebt, bedacht hebt of een beslissing die je genomen hebt. De volgende vragen kunnen je daarbij helpen:

- Welke stappen heb ik gezet en welke moet ik nog zetten?
- Waar ben ik heel tevreden over?
- Wat heb ik geleerd of ontdekt?
- Welke boodschap geef ik mezelf mee?

Start je brief met het schrijven van een groet aan jezelf en sluit ook af met je eigen naam. Probeer een duidelijke brief te schrijven, deze hoeft niet lang te zijn. Voeg de brief toe aan je portfolio.

Oefening 11: Afsluiting van de tien oefeningen over 'ik'. Oefeningen over jezelf dus!

<i>Leerdoel</i>	Samenvatten van wat je in cluster 1 hebt geleerd over jezelf
-----------------	--

1. Wat vond je de leukste oefening? Waarom?

2. Wat vond je de minst leuke oefening? Waarom?

3. Heb je iets over jezelf geleerd wat je nog niet wist? Zo ja, wat?

B. Oefeningen over “ik op school”

In dit cluster van oefeningen gaan we verder met het vinden en verwoorden van ‘de kleine stem’. We gaan 10 oefeningen doen die gaan over de stem die de leerling kan laten horen op school. We gaan hiermee de vraag beantwoorden: **Wie ben ‘ik’ op school?**

Aan de hand van tien verschillende oefeningen verkent de leerling wie hij/zij is op school:

12. Zelftesten
13. Vaardigheden bingo
14. Hoe los jij dit op?
15. Groepsrollen
16. Mijn werkmethode
17. Out of the box
18. Hoe voel jij je op school?
19. Liefelingsvakken
20. Droomvlucht
21. Afsluiting

Oefening 12: Zelftesten

<i>Leerdoel</i>	Met behulp van 10 testen kan jij jezelf beoordelen op vaardigheden die belangrijk zijn op school. Als je deze vaardigheden goed onder de knie hebt dan kan dat je helpen bij het leren, het maken van eigen keuzes en het samenwerken in een groep.
-----------------	---

Je gaat in deze test onderzoeken of je deze vaardigheden al hebt ontwikkeld of nog niet. Door de testen op het werkblad in te vullen kan je jouw sterke kanten ontdekken en de vaardigheden waar je nog extra aan kan werken. Het zijn in totaal 10 testen, die je niet allemaal in een keer hoeft in te vullen. Met je leraar kan je afspreken wanneer je welke test doet.

Uitleg scores

1 = klopt niet

2 = klopt soms

3 = klopt soms wel en soms niet

4 = klopt meestal

5 = klopt helemaal

Als je alle testen hebt ingevuld, is er dan iets wat je opvalt?

Welke vaardigheden heb jij al of gaan heel goed?

Met welke vaardigheden wil je graag oefenen? Met je leraar kan je bespreken hoe je dat het beste kan doen.

Werkblad: zelftesten

Vul je eigen score in per test.

1 = klopt niet

2 = klopt soms

3 = klopt soms wel en soms niet

4 = klopt meestal

5 = klopt helemaal

Als je iets wilt uitleggen, dan kan je dat doen bij 'toelichting'.

1. Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid bij taken					
Ik kan zelfstandig werken en neem verantwoordelijkheid voor mijn taken. Bij twijfel of vragen schakel ik hulp in van de leerkracht of van een klasgenoot.					
	1	2	3	4	5
1.1 Ik kan goed en zelfstandig werken nadat ik de uitleg heb gehoord en begrepen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.2 Ik kan mijn eigen werk goed beoordelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.3 Ik vind het niet erg als anderen mijn werk beoordelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.4 Ik luister goed als anderen een opmerking of verbeterpunt geven over mijn taak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.5 Als een taak niet lukt zoek ik naar een manier om het anders te doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.6 Ik kan goed uitleggen aan anderen hoe een oefening moet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toelichting					

2. Aandacht en begrip tonen voor anderen					
Ik houd rekening met de gevoelens en behoeften van anderen. Dat betekent dat ik me open kan opstellen en respect toon en dat ook vraag van anderen.					
	1	2	3	4	5
2.1 Ik houd rekening met de gevoelens en behoeften van anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.2 Als een klasgenoot het moeilijk heeft dan troost ik hem of haar meteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.3 Het maakt mij niet zo uit wat anderen van mij denken. Ik ben niet echt bezig met anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.4 Ik kan goed samenwerken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.5 Ik weet wanneer ik stil moet zijn of juist moet praten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.6 Ik kan iemand goed helpen of geruststellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toelichting	
-------------	--

3. Samenwerken					
Ik kan goed samenwerken in een groepje. Ik luister naar de ideeën van anderen en ik doe mijn best om mijn deel af te maken. Heb ik tijd over dan help ik anderen in mijn groep.					
	1	2	3	4	5
3.1 Ik vind het makkelijk om met anderen samen te werken.	0	0	0	0	0
3.2 Als mijn taak binnen het groepje af is dan help ik klasgenoten die nog niet klaar zijn.	0	0	0	0	0
3.3 Tijdens de les geef ik vaak mijn mening. Ik vind het fijn als anderen dat ook doen.	0	0	0	0	0
3.4 Als ik iets niet begrijp vraag ik om hulp.	0	0	0	0	0
3.5 Ik kan goed overleggen en ideeën uitwisselen met mijn klasgenoten.	0	0	0	0	0
3.6 Als ik klaar ben met een taak dan vertel ik dat tegen de leerkracht.	0	0	0	0	0
Toelichting					

4. Houden aan de regels					
Ik voer werkzaamheden zorgvuldig uit binnen de geldende regels, normen en waarden van de school.					
	1	2	3	4	5
4.1 Ik vind het niet erg om mij aan te passen aan de normen en waarden van de school.	0	0	0	0	0
4.2 Ik ken de regels van de school en probeer mij er goed aan te houden.	0	0	0	0	0
4.3 Ik weet goed wat wel en niet mag en ik zoek niet snel grenzen op bij anderen.	0	0	0	0	0
Uitleg & conclusie					

5. Omgaan met klasgenoten					
Ik voel me fijn op school en ik heb goed contact met klasgenoten.					
	1	2	3	4	5
5.1 Ik vind het makkelijk om contact te maken met andere klasgenoten.	0	0	0	0	0

5.2	Als een klasgenoot iets doet wat ik niet fijn vind dan praat ik daar over.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.3	Ik houd een goede band met mijn klasgenoten, ook nadat er ruzie is geweest.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.4	Als er problemen zijn tussen andere leerlingen dan los ik die vaak op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.5	Ik ben betrouwbaar en ik ga op een prettige manier met mijn klasgenoten om.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toelichting						

6. Leervermogen						
Ik leer zowel binnen als buiten de klas. Leren van anderen en dingen die om mij heen gebeuren helpen mij om kennis op te doen.						
		1	2	3	4	5
6.1	Ik probeer iets te doen met de adviezen die ik krijg van anderen, bijvoorbeeld van de leerkracht, vrienden of ouders.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.2	Ik wil graag meer leren van mijn schoolvakken/hobby/sport om er beter in te worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.3	Ik ben nieuwsgierig naar hoe anderen iets doen. Als anderen beter of sneller zijn, probeer ik het net zo te doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.4	Ik werk het beste als ik met één taak bezig ben. Ik raak het overzicht snel kwijt als ik meerdere dingen tegelijk moet doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.5	Ik luister goed als er uitleg wordt gegeven op school of tijdens mijn hobby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.6	Ik ga het liefst direct aan de slag. Leren gaat voor mij sneller als ik het meteen doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.7	Ik vind het leuk om nieuwe dingen te leren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.8	Ik vind het leuk als ik iets nieuws moet doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toelichting						

7. Omgaan met gereedschappen en materialen						
Ik ga voorzichtig om met de gereedschappen en het materiaal van de school.						
		1	2	3	4	5
7.1	Ik bereid mij goed voor als ik aan een oefening begin. Ik leg de spullen die ik nodig heb vooraf klaar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.2	Ik maak me druk als gereedschap of materiaal mist of beschadigd is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.3	Ik werk netjes en ik gebruik de materialen alleen waar ze voor nodig zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.4	Als de oefening klaar is dan ruim ik mijn werkplek op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toelichting						

8. Kwaliteitsbewustzijn						
Ik werk netjes, ik probeer fouten te voorkomen en kan zelf beslissen of iets fout is.						
		1	2	3	4	5
8.1	Ik ben iemand die het liefst netjes te werk gaat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.2	Ik vind het fijn als iemand anders beoordeelt of mijn taak goed is uitgevoerd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.3	Ik blijf geconcentreerd als ik een taak moet doen die lang duurt en steeds van hetzelfde is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.4	Ik vraag altijd aan anderen hoe ik mijn taak moet uitvoeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.5	Ik kan goed onder tijdsdruk werken. Als een taak binnen een korte tijd af moet zijn dan lukt mij dat goed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toelichting						

9. Omgaan met verandering						
Ik ben flexibel als taken veranderen en ik sta open voor een andere omgeving.						
		1	2	3	4	5
9.1	Ik kan omgaan met veranderingen, bijvoorbeeld als ik ineens een andere taak moet doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.2	Ik vind het geen probleem extra tijd te besteden om een taak af te maken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.3	Ik heb het liefst dat iedere dag op dezelfde manier gaat. Dan weet ik wat er gaat gebeuren en voel ik mij gerust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.4	Ik leer het liefst in mijn eigen klas met klasgenoten die ik al ken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.5	Als er iets onverwachts gebeurt dan blijf ik rustig en pas ik mij snel aan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.6	Ik kan goed omgaan met mensen van verschillende achtergronden en culturen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toelichting						

10. Stressbestendigheid					
Ik kan omgaan met druk en tegenslagen. In een nieuwe situatie blijf ik rustig en kan ik mij goed aanpassen.					
	1	2	3	4	5
10.1 Ik zet door als iets niet meteen lukt. Als ik fouten maak, verbeter ik deze en ga ik verder.	0	0	0	0	0
10.2 Ik houd vertrouwen in mijzelf als ik opdrachten niet in een keer goed heb uitgevoerd.	0	0	0	0	0
10.3 Ik kan er niet tegen als er spanning is in de klas.	0	0	0	0	0
10.4 Ik kan werken onder tijdsdruk.	0	0	0	0	0
10.5 Als het niet gaat zoals ik verwacht, blijf ik rustig en beheerst.	0	0	0	0	0
10.6 Ik kan school goed van mij afzetten als ik thuis ben.	0	0	0	0	0
Toelichting					

Oefening 13: Vaardigheden bingo

<i>Leerdoel</i>	Je krijgt inzicht in de mate waarin je 21e-eeuwse vaardigheden hebt en je kunt dit aantonen met concrete voorbeelden.
-----------------	---

Op het werkblad zie je de 21e-eeuwse vaardigheden¹. Dit zijn vaardigheden die belangrijk zijn om jezelf te ontwikkelen voor de toekomst. Achter elke vaardigheid staat wat er van je verwacht wordt om dit te kunnen.

In tweetallen ga je onderzoeken welke vaardigheden je al hebt ontwikkeld en welke nog niet, en op welk niveau je zit. Om de beurt kies je per vaardigheid een vakje waarvan je denkt dat je het kan. Bedenk ook een voorbeeld zodat je kan uitleggen waarom je het kan. Bijvoorbeeld: je hebt het vakje 'feedback geven op en ontvangen van klasgenoten' bij de vaardigheid samenwerken gekozen. Als voorbeeld kan je noemen dat je klasgenoot - toen de leraar jullie opdracht gaf om een ontwerp te maken voor een schooltuin - met het idee kwam om cirkels te maken waarin verschillende planten zouden kunnen worden gezaaid. Je had zelf een ander idee maar uiteindelijk heb je toch voor de cirkels gekozen omdat het beter paste bij het ontwerp.

Als het je lukt om een voorbeeld te bedenken dan kan je het vakje aankruisen. Steeds als je een vakje aankruist, schrijf je het voorbeeld in een paar woorden op zodat je er later over kan vertellen in de klas. Daarna wissel je van rol zodat je klasgenoot ook een vakje uit kan kiezen en een eigen voorbeeld bedenken. Je gaat zo door tot je niet meer verder kan.

Als je klaar bent dan kan je de volgende vragen beantwoorden:

1. Bij welke vaardigheid heb je de meeste vakjes afgekruist? Waarom denk je dat?

2. Bij welke vaardigheid zijn de meeste vakjes leeg? Hoe komt dat denk je?

3. Met welke vaardigheid zou je de komende tijd willen oefenen? Met welk vakje in het speciaal? Waarom?

¹ <https://www.slo.nl/thema/meer/21e-eeuwsevaardigheden/>

Samen met je leraar kan je nadenken over hoe je kan oefenen met een bepaalde vaardigheid. Steeds als je een voorbeeld kan bedenken kan je een vakje afkruisen. Heb je een volle kaart, dan heb je bingo en heb je al heel wat vaardigheden onder de knie!

Werkblad vaardighedenbingo

<i>Vaardigheden</i>	<i>Niveau waarop je de vaardigheid beheerst</i>			
Communiceren	Ik kan mijn eigen meningen en gevoelens onder woorden brengen en anderen overtuigen en motiveren.	Ik kan informatie en meningen uitwisselen met klasgenoten en volwassenen. Daarbij houd ik rekening met de gevoelens van anderen.	Ik ken verschillende tekstsoorten (bijv. een krantenartikel of een stripverhaal) en ik weet waarvoor ik deze kan gebruiken.	Ik kan digitaal communiceren met anderen via taal (bijv. een mail of een sms) en via beeld (bijv. een foto of een video).
Samenwerken	Ik kan verschillende groepsrollen (bijv. gespreksleider of tijdbewaker) bij mijzelf en bij anderen herkennen. Ook kan ik in een groep taken benoemen en verdelen.	Ik kan hulp vragen en geven aan anderen. Ik kan ook feedback geven op en ontvangen van klasgenoten (bijv. talenten benoemen van mijzelf en van anderen).	Ik kan reageren op anderen (bijv. in een gesprek of een discussie), vervolgvragen stellen en de ander laten uitpraten. Ik houd daarbij in de gaten hoe de ander zich voelt.	Ik kan in een groep mijn eigen taak in de gaten houden, onderhandelen en afspraken maken. Nadien kan ik benoemen wat goed en minder goed ging.
Creativiteit	Ik heb interesse voor, ik praat over en stel vragen bij verschillende thema's, onderwerpen en vraagstukken. Ik ben nieuwsgierig naar de dingen rondom mij.	Ik kan samen of alleen plannen uitvoeren en het resultaat presenteren door te vertellen over het werkproces (bijv. benoemen van keuzes, problemen en oplossingen).	Ik durf te experimenteren met verschillende en nieuwe media, materialen en technieken (bijv. onbekende materialen gebruiken).	Ik kan vertellen over het werk van anderen (bijv. van kunstenaars, uitvinders of klasgenoten) en het belang zien van creatief denken.
Kritisch denken	Ik stel vragen over een onderwerp en ik kan vertellen wat ik weet en uitleggen wat ik vind van een onderwerp.	Ik kan materialen en informatie verzamelen over een onderwerp. Daarna kan ik selecteren welke materialen en	Ik kan mijn eigen mening en die van anderen herkennen en benoemen. Ik kan het accepteren als anderen het niet met mij eens zijn.	Ik kan vertellen wat voor- en nadelen zijn en gevolgen en oorzaken benoemen.

		informatie nodig zijn voor mijn taak.		
Probleem-oplossend denken en handelen	Ik kan problemen herkennen, benoemen en onderzoeken.	Ik kan oplossingen bedenken en een plan van aanpak maken (bijv. met welke middelen of materialen, met wie, wanneer).	Ik neem beslissingen en mijn keuzes kan ik onderbouwen (bijv. ik heb gekozen de plank doormidden te zagen zodat het wel past).	Ik kan nagaan of het probleem is opgelost (bijv. werkt het, is het goed) en ik kan benoemen wat een volgende keer beter of anders kan.
Mediawijsheid	Ik kan verschillende digitale media herkennen en ik weet waarvoor ze worden gebruikt (bijv. het internet of videogames).	Ik kan op het internet informatie vinden (bijv. via een zoekmachine) en uitwisselen met anderen (bijv. via een chat).	Ik kan nadenken over mijn eigen mediagebruik en ik ga bewust om met sociale media (bijv. het delen van foto's van anderen).	Ik ken de werking van verschillende soorten apparaten en technologieën (bijv. een computer of een telefoon).
Sociale en culturele vaardigheden	Ik kan mij openstellen voor gevoelens en opvattingen van anderen en verschillen en overeenkomsten tussen mijzelf en anderen aangeven.	Ik kan mij verplaatsen in andere culturen en ik kan culturele voorwerpen, activiteiten en gebruiken in de wereld herkennen en benoemen.	Ik kan luisteren naar, reageren op en rekening houden met anderen. Ik heb respect voor andere leefstijlen en meningen.	Ik heb een open en positieve houding naar andere leerlingen en ik kan praten over verschillende manieren van samenleven en werken.
Zelfregulering	Ik kan uitleggen wat een taak inhoudt en inschatten of het moeilijk of makkelijk gaat zijn.	Ik kan verschillende manieren bedenken waarop de taak kan worden uitgevoerd en ik kan een planning maken die bij de taak past.	Ik kan overzicht houden op de taak en nagaan of het goed of juist minder goed gaat. Als dat nodig is kan ik mijn werkwijze aanpassen.	Ik kan benoemen hoe de stappen voor, tijdens en na het uitvoeren van de taak zijn gegaan en wat de waarde van de taak is voor mijzelf.

Oefening 14: Hoe los jij dit op?

<i>Leerdoel</i>	Bewustwording van wanneer je welke kwaliteiten van jezelf inzet als je met een groep een probleem moet oplossen en wat je doet als het niet gaat zoals jij dat zou willen.
-----------------	--

Met de werkvorm in deze oefening wordt duidelijk wat jouw kwaliteiten zijn wanneer je werkt in tweetallen en jullie een probleem moeten oplossen. Wat doe je wel en wat doe je juist niet, wat zorgt ervoor dat een probleem wordt opgelost, en wat doe je als er frustratie optreedt?

De opdracht is om met z'n tweeën een probleem te bespreken dat jullie wel eens tegenkomen binnen of buiten de school, bijvoorbeeld een probleem dat je op tijd moet zijn maar ook graag wilt blijven spelen bij een vriend of vriendin.

De werkvorm wordt door de leraar uitgelegd. Daarna bespreek je de werkvorm in een klein groepje. Bespreek met elkaar wat je deed, welke rol je op je nam en welke kwaliteit daarin zichtbaar werd. Wat viel je op?

Schrijf hieronder kort op wat jullie hebben besproken.

Oefening 15: Groepsrollen

<i>Leerdoel</i>	Je krijgt inzicht in de rol die je inneemt in de groep.
-----------------	---

In een groep, bijvoorbeeld in jouw klas, ontstaan verschillende rollen. De ene leerling neemt bijvoorbeeld vaak de leiding, terwijl de andere leerling altijd anderen helpt en een derde zorgt voor de grappen in de klas. Iedereen heeft twee of drie teamrollen die je goed passen en waarin je je prettig voelt, maar ook twee of drie teamrollen die je kan ontwikkelen en twee of drie teamrollen die je helemaal niet passen. Door erachter te komen welke rollen jij wel en niet hebt in een team leer je jouw kwaliteiten en valkuilen goed kennen.

Hieronder vind je een overzicht van negen verschillende rollen binnen een groep.² Je leraar vertelt hier meer over, daarna ga je een werkvorm doen om te ontdekken welke rol(len) jij hebt in een groep.

Groepsrollen

- Koning(in): je vindt het leuk om mensen te laten samenwerken aan een taak. Je bent verdraagzaam, zelfverzekerd, overlegend en communicatief.
- Schildwacht: je wilt dat alles klopt, aan alles gedacht is en dat alles veilig is. Je bent perfectionistisch, zorgvuldig, bezorgd en zorgzaam.
- Smid je zorgt dat dingen voor elkaar komen, niet praten maar doen. Je bent praktisch, ordelijk, georganiseerd en betrouwbaar.
- Herder(in): je zoekt graag contact met anderen, bent vriendelijk en behulpzaam. Je bent hulpvaardig, meelevend, sociaal en meegaand.
- Ridder: je neemt graag de leiding en houdt van snelle actie. Je bent moedig, strijdlustig, emotioneel en energiek.
- Tovenaar: je bent een creatieve denker met een rijke fantasie. Je bent slim, onafhankelijk, origineel en fantasierijk.
- Troubadour: je bent een vrolijk en open persoon die altijd op zoek is naar nieuwe avonturen. Je bent optimistisch, sociaal, nieuwsgierig en avontuurlijk.
- Uil: je bent een verstandig persoon, die alles van alle kanten wil bekijken. Je bent intelligent, verstandig, rustig en voorzichtig.
- Alchemist: je bent een stille eenling die veel van één onderwerp afweet en daar alle tijd in stopt. Je bent specialist, alleen, toegewijd en exact.

Opdracht (alleen en in twee- of drietallen):

1. Als je jezelf in moet schatten volgens deze groepsrollen, welke rol past dan bij jou? Waarom?

² <https://www.kindinbeeld.nl/sitenew/wp-content/uploads/2016/06/Bijdeles2016.pdf>

2. Welke rol(len) vinden anderen bij jou passen? Vraag het aan je leraar en aan twee klasgenoten. Vraag ook of ze hun antwoord kunnen toelichten en schrijf dit hieronder kort op.

3. Als je nu nog eens goed kijkt naar de verschillende rollen en de antwoorden van je klasgenoten en de leraar, welke rollen zou je jezelf dan geven?

4. Welke kwaliteiten passen bij deze rol? Hoe kan je die inzetten in een groep denk je? Noem een voorbeeld.

5. Welke valkuilen horen bij deze rol? Hoe kun je die vermijden?

6. Als je zelf een groepje zou samenstellen, welke rollen zouden dan goed kunnen samenwerken denk je? Leg je antwoord uit.

7. Welke afspraken zou je maken in het groepje?

Oefening 16: Mijn werkmethode

<i>Leerdoel</i>	Je krijgt inzicht in jouw manier om vraagstukken aan te pakken en onderzoeken wat voor jou goed werkt en wat niet.
-----------------	--

In tweetallen ga je van verschillende vakken jouw eigen werk en dat van je klasgenoot bekijken. Samen kom je erachter hoe je te werk gaat bij het maken van je taken en bij het oplossen van vraagstukken.

Een taak maken of een vraagstuk oplossen doe je altijd aan de hand van een bepaalde werkmethode. Je volgt verschillende stappen zodat je tot een oplossing of een resultaat komt. Iedereen heeft een eigen manier van werken.

In deze oefening ga je jouw werkmethode en die van je klasgenoot onderzoeken. Een voorbeeld van een werkmethode om een vraagstuk op te lossen vind je hieronder.

Stappenplan bij een vraagstuk:

1. Ik lees het vraagstuk.
2. Ik vertel het in mijn eigen woorden. Begrijp ik het?
3. Welke getallen heb ik nodig en welke heb ik niet nodig?
4. Welke bewerking moet ik gebruiken (+, -, : of x)?
5. Ik schrijf de bewerking op.
6. Ik los de bewerking op.
7. Ik controleer de bewerking. Klopt dit?
8. Ik geef mijn oplossing.

In deze oefening ga je jouw werkmethode onderzoeken. Je kan als voorbeeld een werkboek pakken of een werkstuk dat je hebt gemaakt. Samen met je klasgenoot bespreek je jouw werkmethode.

1. Kun je voor verschillende vakken in woorden benoemen hoe je te werk gaat als je voor een vak een taak moet uitvoeren of een vraagstuk moet oplossen?

2. Zijn er duidelijke verschillen tussen jou en je klasgenoot te zien?

3. Denk je dat de werkmethode die je gebruikt goed voor jou werkt?

4. Welke andere stappen zet jij misschien zetten als je het moeilijk vindt om bepaalde vraagstukken op te lossen?

Oefening 17: 'Out of the box'

<i>Leerdoel</i>	Deze oefening prikkelt je creativiteit en stimuleert om dingen eens op een andere manier te bekijken.
-----------------	---

'Out of the box' betekent letterlijk dat *je uit de doos stapt en onderzoekt hoe het daarbuiten is.*

De *doos* staat voor je normale gedrag, wat je meestal doet in bepaalde situaties. '*Daarbuiten*' is het onbekende, wat je meestal niet doet.

Als je out of the box denkt ga je iets op een andere manier doen dan je gewend bent. Je kiest bijvoorbeeld om een andere route naar school te lopen dan je gewend bent waardoor je nieuwe dingen tegenkomt.

Als je vaker buiten de bestaande kaders probeert te denken dan oefen je je creativiteit. Daardoor sta je meer open voor onbekende dingen. Dit kan je helpen bij het bedenken van oplossingen voor problemen. De leraar legt nu een aantal werkvormen uit waardoor je kan oefenen met out of the box denken. Daarna beantwoord je individueel de vragen.

1. Kan je vertellen waarom deze werkvorm past bij out of the box denken?

2. Wat heb je tijdens de werkvorm anders gedaan dan je gewend bent?

Bespreek de volgende vragen samen met een klasgenoot. Schrijf voor jezelf de antwoorden op.

3. Denk je dat out of the box denken je kan helpen? Zo ja, waarmee? Zo nee, waarom niet?

4. Kan je een situatie of een gebeurtenis bedenken waarin je al out of the box dacht? Bijvoorbeeld wanneer iets niet lukte en je een andere manier probeerde waardoor het ineens was opgelost. Beschrijf de situatie of gebeurtenis hieronder.

Oefening 18: Hoe voel jij je op school?

<i>Leerdoel</i>	Bewustwording van je eigen welbevinden op school.
-----------------	---

Op school doe je meer dan alleen maar leren. Je brengt een groot deel van je tijd door op school. Op een schooldag gebeurt er veel, leuke dingen maar ook minder leuke dingen. Het kan dat je met veel plezier naar school gaat, maar ook gewoon omdat het moet of met grote tegenzin.

Neem een schooldag in je hoofd. Deze begint zodra de wekker gaat in de ochtend en eindigt weer als je thuis bent. Hoe voel je je op verschillende momenten van de dag? Welke emoties heb je? Wanneer ben je op je gemak en wanneer niet? Wanneer heb je plezier en wanneer ben je het beu? Maak de zinnen hieronder verder af.

1. Als ik 's ochtends opsta dan voel ik mij ...

2. Als ik de klas binnenkom en ik op mijn stoel ga zitten dan voel ik mij ...

3. Als ik middagpauze heb en op het schoolplein ben dan voel ik mij ...

4. Als ik het klaslokaal uitloop en onderweg ben naar huis dan voel ik mij ...

5. Als ik in de avond naar bed ga dan voel ik mij ...

Lees je antwoorden terug. Is er iets dat je opvalt? Wanneer ben je vrolijk en wanneer niet? Heb je hier zelf invloed op denk je? Deze vragen mag je alleen beantwoorden maar je kan ze ook bespreken met een klasgenoot.

Bespreken jullie de vragen samen? Probeer dan goed te luisteren als de ander verteld, vragen stellen mag natuurlijk! Schrijf hieronder je antwoorden op.

Oefening 19: Liefelingsvakken

<i>Leerdoel</i>	Bewust worden van de voorkeuren voor verschillende vakken en de factoren die daarin belangrijk zijn.
-----------------	--

Voor deze oefening heb je memoblaadjes nodig. Je begint met alle vakken die je krijgt op school op een apart blaadje te schrijven.

1. Leg nu de vakken op volgorde waar je het meest in geïnteresseerd bent tot je uiteindelijk uitkomt bij het vak of de vakken waar je het minst plezier aan beleeft. Schrijf ze daarna hieronder op.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

2. Waarom vind je het ene vak leuker dan het andere? Ligt dat bijvoorbeeld aan de onderwerpen of aan de opdrachten die je moet maken? Benoem hieronder de factoren die er voor jou voor zorgen dat je een vak leuk vindt.

3. Nu leg je de vakken die je het nuttigst vindt bovenop en die je het minst nut vindt hebben onderop. Schrijf ze ook hieronder op.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

4. Waarom vind je het ene vak meer nut hebben dan het andere? Benoem hieronder de factoren die er voor jou voor zorgen dat je een vak nuttig vindt.

5. Kan je een vak bedenken dat nog mist bij jou op school? Bijvoorbeeld een vak dat je belangrijk vindt maar niet wordt gegeven of een vak dat past bij jouw hobby. Je kan ook een vak uitvinden dat nog niet bestaat.

6. Als je de antwoorden die je hebt opgeschreven terugleest, kan je dan iets zeggen over wat jij leuk en nuttig vindt op school? Kan je een studie of beroep bedenken die hierbij past?

Oefening 20: Droomvlucht

<i>Leerdoel</i>	Door deze oefening ontdek je wat een droom is en welke dromen jij hebt.
-----------------	---

Spoken word is een dichtvorm waarbij gedichten hardop en met ritme worden voorgedragen, een beetje zoals bij een rap. Samen met een beeldmaker, drie dansers en een muzikant maakte hij de video “Ik weet het niet”. Hier kan je deze bekijken: <https://www.youtube.com/watch?v=IXGSN-EchBY>

1. Wat heb je allemaal gezien in de video? Schrijf een aantal woorden op.

2. Waar denk je dat het over gaat? Kan je vertellen wat de boodschap is?

Elten Kiene dicht dat de gedachte “ik weet het niet” niet erg is en dat het juist ruimte geeft om te ontdekken. Hij vertrouwt op het proces. Hij weet het niet maar hij weet wel genoeg om door te gaan.

3. Wanneer heb jij het gevoel dat je het niet weet? Wat doe je dan?

Lees deze dichtregels die ook uit de video komen: *“Mijn dromen raken nooit op. Mijn vlam raakt nooit gedoofd. Ik kan treden uit mijn eigen hoofd en mezelf herkennen en erkennen. Ook als ik niet door anderen wordt geloofd.”*

4. Hij voelt zich dus niet gehinderd in zijn dromen en mogelijkheden door de kaders en verplichtingen die anderen hem opleggen. Hoe is dat voor jou? Voel jij je wel eens gehinderd in je dromen door iets of iemand?

5. Wat is jouw droom? Krijg je ruimte iets met deze droom te doen op school? Zo ja, op welke manier? Zo nee, hoe zou de school er iets daarin mee kunnen doen?

Oefening 21: Afsluiting van de oefeningen over 'ik op school'

<i>Leerdoel</i>	Samenvatting van de oefeningen in cluster twee.
-----------------	---

Dit was de laatste oefening van Cluster 2 over 'ik op school'.

1. Wat vond je de leukste oefening? Waarom?

2. Wat vond je de minst leuke oefening? Waarom?

3. Heb je iets over jezelf geleerd wat je nog niet wist? Zo ja, wat?

C. Oefeningen over “ik en de ander, ik in de wereld”

Wie ben ‘ik’ en wie is de ‘ander’? Aan de hand van tien verschillende oefeningen verken jij wie je bent in de wereld.

22. Regisseur van je verhaal
23. Iedereen een stem
24. Ode aan de wereld
25. Een bord vol spaghetti
26. Bewegredenen
27. Rondetafelgesprek
28. Denkhoeden
29. Verschillende karakters
30. Grenzen
31. Vrij zijn

Oefening 22: Regisseur van je eigen verhaal

<i>Leerdoel</i>	Via ervaringen je ontwikkeling inzichtelijk maken als persoon, als leerling en als toekomstige burger.
-----------------	--

In deze oefening ben jij de regisseur van je eigen verhaal. Je leraar en klasgenoten kunnen meelesen, maar jij bepaalt wat je opschrijft en welk verhaal je vertelt. Je vult de schema's op verschillende momenten in, steeds met een andere kleur. Zo kan je goed zien of er iets veranderd is en hoe jij je hebt ontwikkeld. Neem de tijd voor het schrijven, soms moet je even nadenken over de vragen. Je hoeft het niet allemaal tegelijk in te vullen, je kan steeds een stukje doen.

Hoe ga je te werk?

1. De eerste keer schrijf je met een zwarte pen. Je antwoord op de vraag in verhalende vorm. Je leraar legt je uit hoe je dat kan doen. Weet je het echt niet? Dan schrijf je dat op.
2. De tweede keer schrijf je met een rode pen. Je geeft opnieuw een antwoord op de vraag maar dit keer geef je een voorbeeld. Wist je het de vorige keer niet, dan kan je de vraag alsnog invullen. Je hebt vast een andere kijk als je de vraag nog eens leest.
3. Voor de derde keer schrijf je een antwoord in het groen. Dit keer schrijf je korte steekwoorden op. Gebruik andere woorden dan je de eerste keer hebt opgeschreven. Het is niet erg als er niks is veranderd, maar doordat er wat tijd overheen is gegaan heb je misschien nieuwe inzichten en andere gedachten gekregen.

Deel 1: Kijk op mezelf
1. Jouw zelfbeeld: als je van een afstandje naar jezelf kijkt, wat zie je dan? <i>Dat kunnen uiterlijke kenmerken zijn, maar ook hoe je dingen doet en met anderen omgaat.</i>
2. Jouw visie op een goed leven: vind je dat je zelf een goed leven hebt? <i>Een goed leven kan van alles zijn en is voor iedereen verschillend. Je woonplaats, vrienden, school en familie kunnen daar een belangrijke rol in spelen.</i>

3. Jouw visie op geluk: wat betekent geluk voor jou en wat heb jij nodig om gelukkig te zijn? <i>Geluk gaat meestal over het ervaren van positieve emoties en tevreden zijn met iets.</i>

Mijn kijk op de wereld
1. Mijn beeld van de samenleving: wat vind je van de samenleving zoals die nu is? <i>Je kan proberen uit te zoomen en iets vertellen over je woonplaats, je land of iets over de wereld.</i>
2. Mijn ideale samenleving: wat zou voor jou de perfecte samenleving zijn? <i>Denk aan de dingen die belangrijk zijn voor jou en voor het andere leven om je heen, andere mensen en de natuur.</i>
3. Mijn rol in de samenleving: welke rol zou jij hebben in jouw ideale samenleving? <i>Bedenk hoe jij zou kunnen bijdragen aan deze maatschappij.</i>

4. De rol van anderen in de samenleving: welke rol zouden anderen hebben in jouw ideale samenleving?
Bedenk hoe anderen zouden kunnen bijdragen aan deze maatschappij.

Oefening 23: Iedereen een stem

<i>Leerdoel</i>	In deze oefening leer je een dialoog te voeren en rekening te houden met de ander.
-----------------	--

Samen met je klasgenoten ga je in gesprek over verschillende onderwerpen. Je gaat in een kring staan. Als je iets wilt zeggen, dan zet je een stap naar voor. Als je klasgenoten het met je eens zijn gaan ze bij je in de buurt staan, zijn ze het niet met je eens dan gaan ze ergens anders in de ruimte staan.

Ben je het niet eens met een klasgenoot? Leg dan uit waarom. Je leraar gaat naast je staan om je te ondersteunen en herhaalt nog eens wat je zojuist hebt gezegd. Zo krijgt iedereen een stem. Tijdens het gesprek wacht je geduldig totdat je klasgenoten helemaal zijn uitgepraat. Je gaat pas door de klas bewegen als iemand alles heeft gezegd. Probeer met een nieuwsgierige blik naar je klasgenoten te luisteren en sta open voor andere meningen.

Voorbeelden van stellingen:

- Je bent anders als je een andere taal spreekt
- Kleren maken het verschil
- Op deze school helpen we elkaar
- Iemand ongevraagd helpen is ongeleefd
- Als iedereen hetzelfde is, is er geen probleem
- Het maakt niet uit hoe je eruitziet
- Roddelen is soms goed
- Je bent anders als je anders denkt
- Als aliens zouden bestaan, zouden ze welkom zijn op deze planeet
- Alle mensen willen vrede

Schrijf na het gesprek op wat je van deze oefening vond. Heb je kunnen zeggen wat je wilde zeggen? Was je het eens of vooral oneens met je klasgenoten? Hield iedereen rekening met elkaar?

Oefening 24: Ode aan de wereld

<i>Leerdoel</i>	Door deze oefening te maken krijg je inzicht over je manier van kijken naar de dingen om je heen.
-----------------	---

In deze oefening ga je een ode aan de werelbol schrijven. Dat is een tekst waarin je heel lovend over iets of iemand schrijft. Dat kan bijvoorbeeld een persoon zijn of een plaats die je geweldig vindt en waarover je veel positieve dingen te zeggen hebt.

De leraar vraagt je een visie te schrijven over hoe je naar de wereld, naar mensen, naar school of naar iets anders dat speelt in de wereld kijkt. Je ode schrijf je op een apart blaadje en voeg je toe aan je portfolio.

1. Wat vond je van het onderwerp van je ode? Ging het schrijven goed of vond je het moeilijk?

Nu ga je een omgekeerde ode schrijven over het hetzelfde onderwerp. Je leraar legt je uit hoe je dat doet. Daarna kies je of je jouw ode of jouw omgekeerde ode voorleest aan de klas.

2. Vond je het leuker om te schrijven of om voor te lezen? Waarom?

3. Wat voelde je toen je jouw (omgekeerde) ode voorlas? Vond je het bijvoorbeeld spannend of juist leuk?

4. Wat vond je van de odes van anderen? Welke is je het meest bijgebleven, waarom denk je?

5. Met welke ode van een klasgenoot was je het eens? En met welke oneens?

Oefening 25: Beweegredeneren

<i>Leerdoel</i>	Je oefent je kritische denkvaardigheden en het komen tot een zorgvuldig oordeel.
-----------------	--

Beweegredeneren is een werkvorm waarmee maatschappelijk gevoelige thema's op een wat speelse manier besproken kunnen worden in de klas. De bedoeling ervan is dat je ook anderen hoort die anders denken dan jij en probeert ze te begrijpen, maar ook dat je goed na kunt denken over je eigen standpunt.

Met de klas voer je een werkvorm uit. Reflecteer hier op de werkvorm en op het gevoerde gesprek. Wat heeft het met je gedaan? Is je positie veranderd? Kijk je anders aan tegen andere posities? Hoe vond je het om te doen? Voelde je je veilig en had je het gevoel dat er ook naar jouw positie geluisterd werd?

Oefening 26: Rondetafelgesprek

<i>Leerdoel</i>	Het ontwikkelen van gespreksvaardigheden en je kwetsbaar opstellen.
-----------------	---

In een rondetafelgesprek wordt een open gesprek gevoerd, dat heet een dialoog. Het is dus geen discussie of debat. Bij een debat probeer je jouw mening te vertellen en mensen over te halen ook zo te denken. In een dialoog ga je in gesprek en luister je goed naar elkaar. Je kan kwetsbare gedachten delen en samen met anderen reflecteren over waarom je iets denkt of vindt.

Je gaat nu met de klas zo'n rondetafelgesprek voeren. Ga respectvol met je klasgenoten om en luister goed. Om een ander om verduidelijking te vragen kan je vragen stellen, deze vind je hieronder. Ben je klaar? Beantwoord daarna individueel de vragen.

Voorbeeldvragen:

- Wat bedoel je met...?
- Kan je daar een voorbeeld van geven?
- Kan iemand dat uitleggen?
- Denkt iemand daar anders over?
- Dus je bent het niet eens met...?
- Ik kan het niet meer volgen, kan iemand uitleggen waar we het over hebben?
- Kan je iets bedenken dat niet zo is?
- Dus als... dan...?

1. Wat viel je op aan de manier waarop het gesprek gevoerd werd?

2. Hoe vond je het om op zo'n manier een gesprek te voeren? Ging het vanzelf of voelde het juist vreemd?

3. Wat ga je nog eens proberen als je een gesprek voert?

Oefening 27: Denkhoeden

<i>Leerdoel</i>	Je leert hoe je een kwestie van verschillende kanten kan bekijken. In kleine groepjes ga je een gesprek voeren vanuit een van de hoeden van Bono, deze zie je hieronder. Je leraar vertelt je welk onderwerp je gaat bespreken. Het kan zijn dat jullie met een project bezig bent op school of dat er iets in het nieuws speelt.
-----------------	---

Het gesprek kan op twee manieren:

- Elk groepslid krijgt een eigen hoed en voert het gesprek vanuit de titel van die hoed. Je krijgt de tijd om je goed te verdiepen in de hoed en welke manier van denken daarbij past. Vervolgens komt elk groepslid om de beurt aan bod. Elke keer als een hoed heeft gesproken, proberen de andere groepsleden het samen te vatten. Worden jullie het met elkaar eens? Is er iets veranderd in je eigen denken doordat je deze hoed op had?
- Als groep zetten jullie samen een hoed op en bekijken jullie het gespreksonderwerp steeds vanuit een andere hoed. Alle hoeden komen een keer aan de beurt en na elke hoed bespreken jullie wat kan leren om op deze manier tegen iets aan te kijken. Worden jullie het met elkaar eens?



Idee-hoed

- Creativiteit
- Out of the box
- Alternatieven



Alles kan-hoed

- Kansen
- Mogelijkheden
- Positief



Gevoel-hoed

- Gevoelens
- Onderbuik
- Emoties



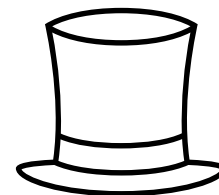
Regie-hoed

- Controle
- Plannen
- Proces



Weet-hoed

- Feiten
- Cijfers
- Informatie



Pas op-hoed

- Negatief
- Belemmeringen
- Zwaktes

Wat vond je van deze manier om een gesprek te voeren? Heeft jouw hoed je anders laten denken? Zo ja, op welke manier? En zo nee, waarom niet?

Oefening 28: Grenzen

<i>Leerdoel</i>	Je grenzen leren kennen, aangeven, verkennen en verleggen.
-----------------	--

In deze oefening leer je op twee manieren over jouw grenzen: grenzen voelen en aangeven en grenzen voelen en juist overgaan. 'Over je grenzen gaan' betekent dat je meer doet dan je zelf wilt en/of kunt. Je kunt ook 'over je grenzen laten gaan': je laat dan gedrag toe van de ander, dat je eigenlijk niet wilt toelaten.

Grenzen voelen en aangeven

Je gaat eerst een grens 'voelen'. Wat doet het met je als iemand (te) dichtbij komt staan? Je gaat met een klasgenoot op een afstand van ongeveer 5 meter van elkaar staan. Jullie vertellen elkaar hoe dat voelt. Dan neem jij een stap in de richting van je klasgenoot. Gebeurt er iets? Zo ja, kan je vertellen wat. Dan neemt de ander een stap en dan jij weer, steeds voel je wat er gebeurt en wat dat is. Kom je een grens tegen? Tot waar mag iemand komen?

1. Kan je in het kort opschrijven wat je merkte bij deze oefening?

2. Kan je een situatie opschrijven waarin jij duidelijk jouw grenzen voelde en aangaf?

3. Kan je een situatie beschrijven waarbij je je grenzen niet duidelijk aangaf, maar waar iemand er wel overheen ging?

4. Kan je een situatie opschrijven waarbij je niet precies wist waar je grens lag?

Stappen geweldloze communicatie

Nu ga je een grens aangeven. Hoe kan je dat doen? Je leert een manier om dat te oefenen aan de hand van een methode 'geweldloos communiceren'³.

- A. Je beschrijft wat er gebeurd is. Je benoemt de feiten, niet wat je dacht of vond.
- B. Je benoemt het gevoel dat het jou geeft. Bijvoorbeeld 'ik word boos' of 'ik voel me verdrietig'.
- C. Je zegt wat je fijn zou vinden, wat je nodig hebt of graag zou willen.

1. Denk terug aan een situatie waarin een grens van jou werd opgezocht of waar er zelfs overheen gegaan werd. Beschrijf de situatie of gebeurtenis hieronder en wat je voelde.

2. Ga nu in tweetallen zitten. Oefen nu met je eigen voorbeeld uit de vorige vraag en die van je klasgenoot. Volg de drie stappen uit de methode van geweldloze communicatie. Hoe ging dit? Vond je het moeilijk of juist niet om aan te geven wat je dacht en voelde?

3. Bespreek samen hoe het gesprek ging. Hoe was het om op deze manier duidelijk je grens aan te geven? Hoe was het om op deze manier de boodschap te ontvangen?

Grenzen voelen en verleggen

In het eerste deel van deze oefening heb je ervaren hoe het is om een grens te voelen. Nu ga je grenzen verkennen en verleggen. Dat betekent dat je buiten je comfortzone gaat. Een comfortzone is een soort bubbel van alles waar jij je heel comfortabel in voelt. Buiten je comfortzone gaan is dingen uitproberen die je nooit eerder deed en je eigenlijk heel spannend vindt. Grenzen overgaan heeft dus niet altijd te maken met iets wat een ander bij jou doet maar ook nieuwe dingen doen die je eigenlijk niet snel zou doen.

1. Bedenk drie dingen die jij eigenlijk liever niet doet omdat je niet zeker weet of je het kan en je daarmee je grenzen overgaat of je comfortzone verlaat. Bijvoorbeeld iets in de winkel kopen voor je ouders of

3 Rosenberg, M. B. & Rosenberg, M. (2011). *Geweldloze communicatie* (8ste editie). Rotterdam, Lemniscaat.

een nieuwe hobby uitproberen. Waarom is dit spannend voor jou? Bespreek dit in tweetallen. Schrijf hieronder op wat jullie hebben besproken.

2. Hoe zou je jouw grens kunnen verleggen en het minder spannend voor jezelf kunnen maken? Je kan bijvoorbeeld een keer samen met je zus naar de winkel gaan of de hobby eerst thuis een keer oefenen zodat je het al een keer hebt gedaan. Welke kleine stap zou je eerst kunnen zetten? Ook dit bespreek je samen met je klasgenoot. Het antwoord schrijf je op.

3. Je hebt vast al vaker iets gedaan waarvan je eerst dacht dat je het niet kon. Hoe voelde dat? Wat kan je daarvan meenemen?

Oefening 29: Vrij zijn

<i>Leerdoel</i>	Bewustzijn van wat vrijheid is en dit ervaren.
-----------------	--

Vrijheid betekent voor iedereen iets anders. Er bestaan twee vormen van vrijheid: 'vrijheid van', bijvoorbeeld het vrij zijn van dwang. En 'vrijheid om', bijvoorbeeld vrij zijn om naar school te kunnen gaan.

1. Wat betekent vrijheid voor jou? Schrijf hieronder losse woorden op.

2. Wanneer voelde jij je heel vrij? Wat deed je toen?

3. Wanneer voelde jij je juist helemaal niet vrij? Wat deed je toen?

Nu ga je op een apart blad een tekening maken over vrijheid. Probeer het moment dat jij je helemaal vrij voelde te verbeelden. Je kan daar een metafoor voor gebruiken. Een metafoor is een omschrijving of een beeld van iets dat je ermee bedoelt; bijvoorbeeld, met "het schip van de woestijn" bedoel je een kameel.

Je tekent een beeld dat misschien niet direct past bij het onderwerp maar dat wel een overeenkomst laat zien. Je tekent bijvoorbeeld een olifant bij het woord kracht omdat het een krachtig dier is. De olifant is dan de metafoor van kracht. Klaar? Voeg de tekening dan toe aan je portfolio en beantwoord de vraag hieronder.

1. Wat is er allemaal te zien op de tekening? Welk moment heb je verbeeld? Heb je een metafoor gebruikt? Zo ja, welke?

Oefening 30: Afsluiting van de tien oefeningen over 'ik en de ander; ik in de wereld'.

<i>Leerdoel</i>	Samenvatting van de oefeningen in cluster drie.
-----------------	---

1. Wat vond je de leukste oefening? Waarom?

2. Wat vond je de minst leuke oefening? Waarom?

3. Heb je iets over jezelf geleerd wat je nog niet wist? Zo ja, wat?

D. Oefeningen over ik en mijn talenten

31. Gewoon maar eens wat kletsen
32. Interview ouders
33. Breng je interesses in kaart
34. Je eigenschappen, vaardigheden en talenten
35. Conclusie

Oefening 31: Gewoon maar eens wat kletsen

<i>Leerdoel</i>	Zinvolle inhoud halen uit een klets gesprek
-----------------	---

De komende oefeningen richten zich op het maken van keuzes en in het bijzonder een studiekeuze of profielkeuze. De meeste oefeningen zijn vrij doelgericht, maar soms is het juist zinvol om eens te kijken naar wat er boven komt drijven als je wat minder doelgericht met elkaar praat.

Leerlingen vormen drietallen en gaan een gesprek voeren. Uitgangspunt van het gesprek kan wel de studiekeuze zijn, maar het onderwerp kunnen ook deze oefeningen zijn, bijbaantjes, hobby's, wat ze op school wel en niet leuk vinden.

Het gesprek mag gewoon een klets gesprek zijn en mag alle kanten op gaan, behalve dan dat de drie leerlingen er wel alert op zijn wat ze in het gesprek over de andere twee horen ("ik hoor jou eigenlijk zeggen dat jij het leuk vindt om dingen te organiseren") en ook inbrengen hoe ze zelf naar de andere twee kijken op momenten dat dat relevant is ("ik zie jou juist eerder met mensen werken"). Dat laten de leerlingen op zich inwerken en daar reageren ze vervolgens op.

Aan het einde van het gesprek kijken ze wat voor henzelf de kern van het gesprek is die is komen bovendrijven.

Oefening 32: Interview ouders

<i>Leerdoel</i>	(huiswerkopdracht) Met je ouders spreken over hun leven en hun loopbaan.
-----------------	--

Je vader en moeder hebben ooit ook voor een studie en/of baan gekozen. Zij hebben toen moeten kiezen, net als jij nu moet kiezen. Door met je ouders in gesprek te gaan over hun keuze, kun jij ideeën opdoen voor jouw keuze en krijgen je ouders (meer) begrip voor jouw keuzeproces en als je dat wilt kunnen zij je misschien helpen.

A. Interview met Ouders

- | Bij opleiding: | Bij GEEN opleiding: |
|--|--|
| 1. Heb je een opleiding gedaan of ben je meteen gaan werken? | |
| 2. Welke opleidingen heb je gevolgd? | Hoe wist je welk beroep (of werk) je wilde doen? |
| 3. Hoe wist je wat je wilde gaan studeren? | Welke opties had je in gedachten? |
| 4. Welke opties had je in gedachten? | Wat heb je gedaan om daar achter te komen? |
| 5. Hoe ben je tot de uiteindelijke keuze gekomen? | Heb je er hulp bij gehad? Van wie of wat? |
| 6. Hoe wist je dat de studie bij je paste? | Zou je dat nu weer zo doen? |
| 7. Was je achteraf tevreden met je keuze? Waarom wel/niet? Wat zou misschien beter bij je gepast hebben? | |
| 8. Zou je nu op andere dingen letten als je een studiekeuze moest maken? | |
| 9. Wie of wat heeft je bij de keuze geholpen? | |
| 10. Wat heb je gedaan / welke acties heb je ondernomen om tot de keuze te komen? | |
| 11. Werk je in het beroep waarvoor je studeerde? | |
| 12. (of 7!) Wat vonden je ouders van je keuze (opleiding of werk)? | |
| 13. Wie heb je gesproken over je keuze? | |
| 14. Heb je ooit advies gehad over wat bij jou zou passen? | |
| 15. Wat was het beste advies dat je hebt gekregen over je keuze? | |
| 16. Nu sta ik voor mijn studiekeuze. Heb je een advies voor mij hoe ik tot de keuze kan komen? | |
| 17. Wat vind je bij mij passen? | |
| 18. Welke taken zie je mij doen? Bijv. | |
| a) Administratief | |
| b) Regelen | |
| c) Verzorgen | |
| d) Leiding geven | |
| e) Studeren | |

- f) Onderzoeken
 - g) Analyseren
 - h) Ontwerpen / ontwikkelen
 - i) Verkopen
 - j) Schrijven
 - k) anders, namelijk...
19. In welke sector zie je mij werken? Bijv.
- a) Kunst en cultuur
 - b) Zorg en welzijn
 - c) Onderwijs
 - d) Economie
 - e) Bouw
 - f) Logistiek
 - g) Internationale betrekkingen
 - h) Maatschappij en Recht
 - i) Communicatie
 - j) Journalistiek
 - k) Medisch
 - l) Wetenschappelijk
 - m) Architectuur
 - n) Handel
 - o) Anders, namelijk...
20. Welke rollen / functies vind je bij mij passen?
- a) onderzoeker
 - b) manager
 - c) docent
 - d) adviseur
 - e) ondernemer
 - f) ondersteuner
 - g) organisator
 - h) anders, namelijk...
21. Zijn er bepaalde beroepen of opleidingen die bij je opkomen als je aan mij denkt? Heb je tips voor mij?

Je kunt uiteraard ook zelf vragen toevoegen.

B. Opbrengst interview

Noteer voor jezelf:

- welke ideeën heb je uit het gesprek gehaald?
- Wat heb je over jezelf geleerd?
- Met welke adviezen ga je aan de slag?
- Wat is je eerste vervolgstap?

Oefening 33: Breng je interesses in kaart

<i>Leerdoel</i>	(Deze oefening helpt de leerling om haar interesses op een rij te krijgen. Want hoe meer ze weet over haar interesses, hoe beter ze kan bepalen welke opleidingen en beroepen bij haar passen.
-----------------	--

Opdracht 1

Onderstaande vragen vul je individueel in.

1. Wat doe je het liefste in je vrije tijd?
2. Kijk je wel eens filmpjes op Youtube?
3. Kijk je wel eens TV? Wat voor programma's dan?
4. Lees je wel eens?
 - a. Wat lees je dan? (type)
 - b. Welke genres spreken je aan?
5. Lees je wel eens een krant?
 - a. Alleen bij ja: Over welke onderwerpen lees je het meest?
6. Wat voor berichten 'like' je op instagram of andere social media? Waar gaan die over?
7. Wie volg je op (social) media, denk aan bekende vloggers of artiesten?
 - a. Wat boeit je aan hen?
8. Als je met je vrienden praat, waar heb je het dan over?
9. Als je een college zou moeten volgen. Welke van de onderstaande colleges zou je interessant vinden om te volgen?

Resultaat van de oefening

Maak een mindmap met jezelf in het midden en je interesses als velden eromheen. Eventueel kun je de velden aan elkaar relateren als ze samenhangen.

Opdracht 2

Bespreek je antwoorden met je klasgenoten, vrienden, mentor en/of ouders:

- Wat valt hen op?
- Hebben zij aanvullingen?
- Welke rode draad ontdekken jullie samen?

Opdracht 3

Welke van deze interesses wil je graag terugzien in je toekomstige studie of beroep?

Opdracht 4

Welke studie(richtingen) of beroep(en) passen bij jouw interesses?

Tip: Bespreek dit eens met anderen.

Oefening 34: Je eigenschappen, vaardigheden en talenten

<i>Leerdoel</i>	Het doel van deze opdracht is om inzicht te krijgen in de persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten, zodat de leerling een studie kan kiezen die hier goed bij aansluit.
-----------------	---

Laat een of meer andere personen uit jouw omgeving deze vragenlijst ook voor jou invullen.

Door jouw antwoorden en die van anderen te vergelijken ontstaat er een compleet beeld van jouw persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten.

Onderdeel A

Geef van elke eigenschap, vaardigheid of talent aan of je deze in meer of mindere mate bezit:

	Persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten	+ sterke mate	+/- redelijke mate	- beperkte mate
1	Aanpassingsvermogen			
2	Ambitieus			
3	Analytisch & verbanden leggen			
4	Behulpzaam			
5	Bemiddelen			
6	Besluitvaardig			
7	Betrouwbaar			
8	Commercieel inzicht			
9	Competitief			
10	Concentratievermogen			
11	Contact maken			
12	Creatief			
13	Doelgericht			
14	Doorzetter			
15	Energiek			
16	Enthousiast			
17	Expressief			
18	Gedisciplineerd			
19	Geduldig			
20	Gevoelig			
21	Gevoel voor cijfers			
22	Gevoel voor taal			
23	Gevoel voor schoonheid			
24	Humor			
25	Ideeën verwoorden			
26	Initiatiefrijk			

27	Inleven in de ander			
28	Intelligent			
29	Kostenbewust			
30	Leergierig			
31	Leiding geven			
32	Kunnen luisteren			
33	Ben graag bij mensen			
34	Maatschappelijk en politiek bewust			
35	Mezelf en anderen motiveren			
36	Nadenkend			
37	Nieuwsgierig			
38	Observeren			
39	Onderzoekend			
40	Oog voor details			
41	Prettig om alleen te zijn			
42	Problemen oplossen			
43	Optimistisch			
44	Organiseren & regelen			
45	Overtuigingskracht			
46	Overzicht hebben			
47	Kunnen plannen			
48	Praktisch			
49	Precies			
50	Ruimtelijk inzicht			
51	Rustig			
52	Samenwerken			
53	Schrijven			
54	Technisch			
55	Uithoudingsvermogen			
56	Uitleggen of anderen instrueren			
57	Veelzijdig			
58	Met verandering of onverwachte situaties omgaan			
59	Verantwoordelijkheidsgevoel			
60	Vindingrijk			
61	Vriendelijk			
62	Vrolijk			
63	Wijs, nadenkend			
64	Zelfstandig			
65	Zorgzaam			

66				
67				
68				
69				
70				

Je kunt ook een eigenschap noemen die je niet in de vragenlijst bent tegengekomen.

Kijk ook eens welke eigenschappen je belangrijk vindt. Deze kun je arceren.

Onderdeel B

Maak nu een top 5 van eigenschappen die je belangrijk vindt én waarop je in sterke mate of in redelijke mate gescoord hebt.

Vertel hoe je deze eigenschap, vaardigheid of talent gebruikt. Je kan bijvoorbeeld goed organiseren en regelen en dat weet je omdat je een klassenuitje op school succesvol hebt georganiseerd. Jij was verantwoordelijk voor het vervoer en de catering.

In welke studie of beroep kun je deze eigenschappen goed gebruiken? Denk hierbij breed, ook als je die studie of dat beroep helemaal niet overweegt.

Bijv. als communicatie medewerker bij het organiseren van open dagen. Als hotel-medewerker voor het organiseren van evenementen. Als locatiemanager in de kinderopvang. Als galeriehouder in de kunstsector.

1)

Voorbeeld:

2)

Voorbeeld:

3)

Voorbeeld:

4)

Voorbeeld:

5) Etc.

Oefening 35. Conclusie. Samenvatten alle oefeningen

<i>Leerdoel</i>	Oefening waarmee de leerling kan samenvatten wat de oefeningen op hoofdlijnen hebben opgeleverd voor het persoonlijke profiel van de leerling: sterke kanten, ontwikkelkanten, ambitie, wensen, etc. Deze samenvatting kan vervolgens als 2 ^e blad in het portfolio worden opgenomen.
-----------------	--

A.

Je hebt nu veel oefeningen gedaan, waarmee je veel over jezelf helder hebt gekregen en informatie hebt verzameld over studies en opleidingen. Als je alles verzamelt wat je bij deze oefeningen gedaan hebt, heb je eigenlijk een soort portfolio gemaakt waarin een heleboel informatie te vinden is over jou. Als je hier nu eens doorheen bladert, wat valt je dan op? Wat doet het met je als je dat doet? Wat kun je concluderend zeggen over de opbrengst voor jou? Wat kun je concluderend over jezelf zeggen? Wie ben je?

B.

Als we nu ook eens terug kijken naar het doen van de oefeningen: Wat vond je daarvan? Vond je het leuk om te doen of vervelend? Wat vond je leuke oefeningen en wat vond je nuttige oefeningen en waarom? En wat vond je juist niet leuk of nuttig om te doen? Welke tips en tops zou je meegeven voor docenten die deze oefeningen volgend jaar met andere leerlingen willen doen?