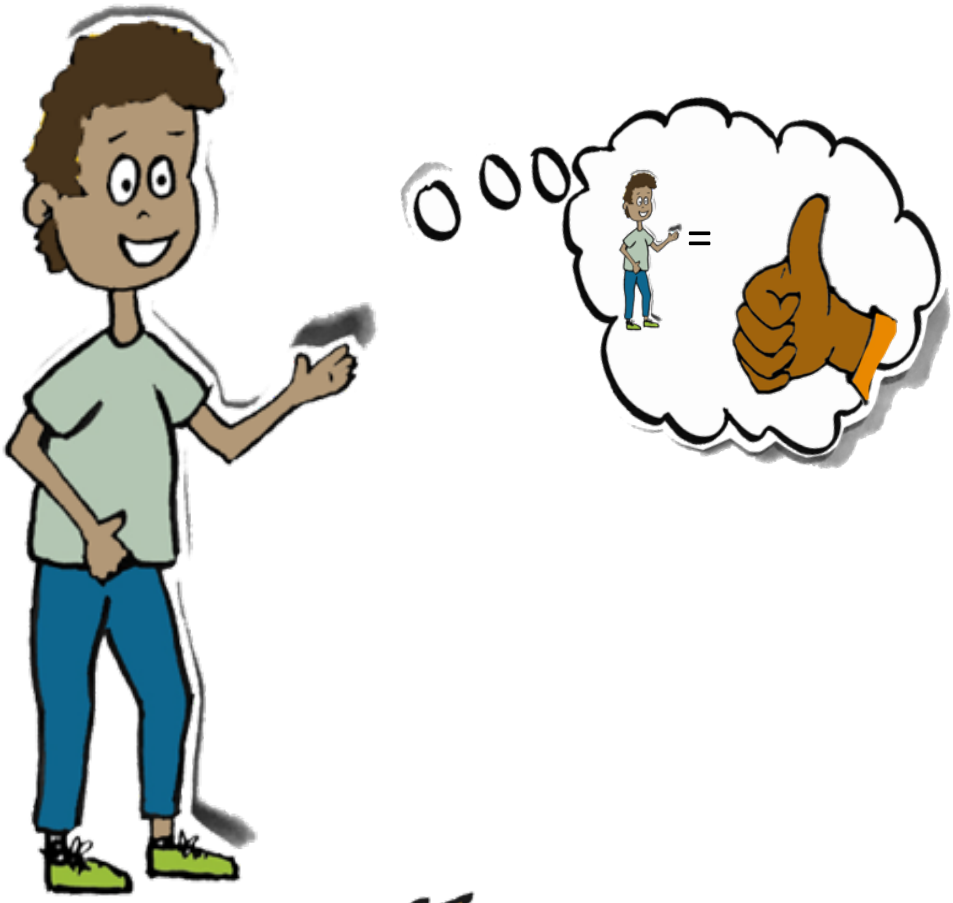
Positief zelfbeeld



Zelfkennis

Belang van een positief zelfbeeld en zelfkennis

Vertel wat een positief zelfbeeld betekent

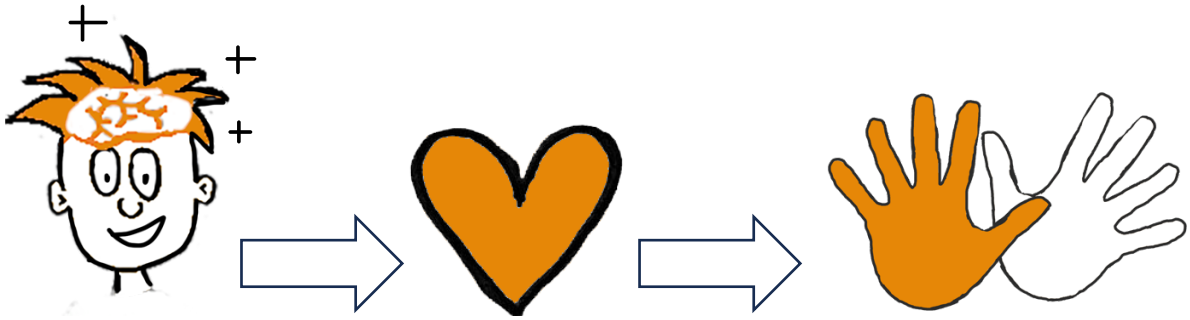
Een positief zelfbeeld betekent dat je lekker in je vel zit, dat je jezelf goed vindt zoals je bent. Het betekent niet dat je perfect bent of jezelf perfect vindt. Je bent tevreden en hebt zelfvertrouwen.

Vertel wat zelfkennis is

Zelfkennis is dat je weet wat je talenten zijn en wat je goede eigenschappen zijn, maar ook wat je minder goede eigenschappen zijn en wat je niet goed kan.



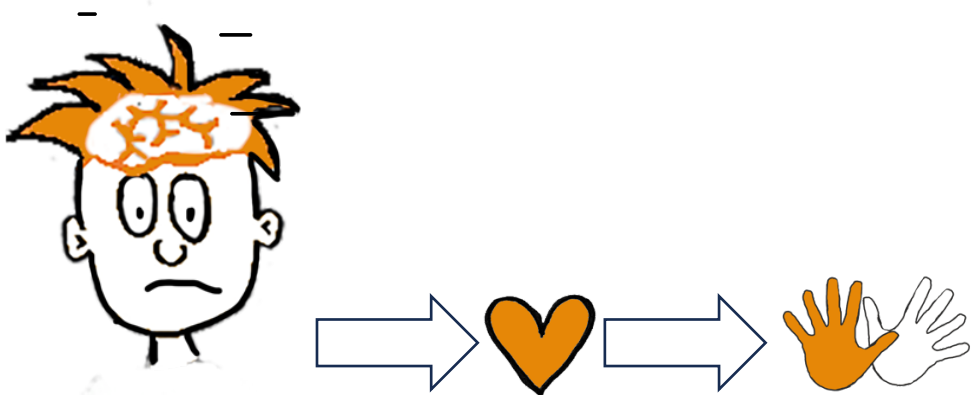
Vraag of iedereen het begrepen heeft of dat ze nog vragen hebben.



Als je **positief denkt** over jezelf,

Houd je meer van jezelf, je hart is **groter**

Als je veel van jezelf houdt, heb je meer energie en kun je **meer DOEN**



Als je **negatief denkt** over jezelf,

Houd je minder van jezelf, je hart is **kleiner**

Als je minder van jezelf houdt, voel je je niet zo fijn en kun je **minder doen**.

Invloed van positieve en negatieve gedachten over jezelf - uitleg

Leg uit dat iedereen zowel positieve als negatieve gedachten heeft, maar dat als de negatieve gedachten op de voorgrond staan je hier negatief door beïnvloed wordt.

Leg uit met een eigen voorbeeld hoe je eigen positieve gedachte jou een keer beïnvloed heeft. Geef ook een voorbeeld van een negatieve gedachte



Check of iedereen het heeft begrepen.



Vraag of iemand ook een voorbeeld heeft van een positieve gedachte of een negatieve gedachte.



Doe de oefening: 10 positieve eigenschappen opschrijven

Er zit een werkblad in de map dat je kunt kopieren en uitdelen aan deelnemers. Je kunt ook lege papiertjes uitdelen en vragen om 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 onder elkaar op te schrijven.



Vraag iedereen om in 1 minuut 10 positieve eigenschappen van zichzelf op te schrijven. Zet een timer op je telefoon.



Als de timer is afgelopen vraag je:
Hoe was dit om te doen?
Wie heeft 10 dingen opgeschreven? Wie vond het lastig?



Link met kinderen zien -> Kinderen doen.

Vragenkaartjes: Hoe denk je dat een kind zich ontwikkelt als zijn vader of moeder positief of negatief over zichzelf denkt en praat?


IK BEN NIET (GOED) GENOEG

Plaatje van de vis



Wat ziet de vis?

Kijkt de vis goed in de spiegel?

Voel jij je weleens zoals de vis als je in de spiegel kijkt?



Vraag iemand om van de ander een mooie eigenschap te beschrijven, iets wat de ander zelf misschien wel helemaal niet ziet. Geef elkaar briefjes met daarop iets moois dat je hebt gezien van de ander.



Hoe ga je zorgen dat je jezelf helemaal ziet? Dat je ook al je mooie kanten ziet. Niet alleen kijken naar wat minder goed gaat of minder mooi is.

Opdracht voor thuis: Geef je partner in de opvoeding en je kind(eren) een klein briefje met daarop iets dat je leuk vindt aan die persoon.

Ik vind jou….



HET BEGINT BIJ MIJ

Wie wil je een Compliment geven?



Complimenten spel

Geef iedereen een aantal post its, plakpapiertjes en een pen.

Vertel:

We gaan dadelijk allemaal rondlopen en complimenten op elkaars rug plakken. Iedereen loopt dus rond en plakt bij iemand een post it met een compliment op zijn / haar rug en je krijg zelf dus ook papiertjes op je rug.
Je hoeft je naam er niet bij te schrijven.

We gaan net zo lang door totdat iedereen 3 complimenten op zijn/rug heeft.

Check of iedereen het heeft begrepen.

Nabespreken

Pak alle papiertje van je rug en lees ze voor.







Wat zou het kind dat ik ooit was, vinden van de volwassene die ik nu ben?

Hoe zou het kind dat ik ooit was kijken naar de volwassene die ik geworden ben?

Start

Laat bovenstaande plaatje zien en/of een foto van jezelf als kind (jaar of 8) en vertel hoe jouw kleine ik zou kijken naar de volwassene die je geworden bent (trots, verrast, verbaasd, …?) en waarom? Hoe was je als kind, wat verwachtte je van de toekomst, wat waren je dromen voor later, etc. Waar sta je nu in het leven?



Uitwisselen met elkaar

Maak tweetallen of kleine groepjes en vraag ze om ongeveer 10 min. met elkaar uit te wisselen over vragen als:
Wat was jij voor kind (rond 8 tot 10 jaar)?
Welke dromen had je over later als je groot zou zijn?
Wat vond je leuk om te doen, etc…?

Daarna kan ieder groepje kort vertellen waar zij het over hebben gehad in de groep.





Opdracht, wat is positief aan jezelf?

Bedenk voor je zelf en schrijf op: wat vind je positief aan jezelf, wat kan je goed, wat zijn positieve eigenschappen, wat is positief in jouw dagelijks leven? (ca. 5 minuten zelf opschrijven)

Daarna ongeveer 10 min delen in de groep of in groepjes. Dit hangt van je groep af wat handig is.

Opdracht, wat zou de “kleine ik” zeggen tegen de “grote ik”?

Bedenk: wat zou je “kleine ik” tegen je “grote ik” zeggen? (ca. 5 minuten zelf opschrijven)

Daarna ongeveer 10 min delen in de groep of in groepjes. Dit hangt van je groep af wat handig is.

Uitchecken:

Vond je dit leuk om te doen? Misschien kan je er eens over vertellen en er over doorpraten met een vriendin, je zus, een buurvrouw, je man of je kind(eren)? Wat zouden zij antwoorden?

Neem je briefje met antwoorden wat je positieve eigenschappen zijn vooral mee en bewaar het goed! Daar kan je misschien kracht uit halen als het een keer tegen zit.

