

Gevoelens, groot en klein

Instructie 8



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt

- krijgt zicht op onzekere gevoelens en hoe je dat aan de buitenkant ziet.
- oefent met de vaardigheid: zichzelf geruststellen.

Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Gevoelens, groot en klein". Er zijn drie variaties van de laatste pagina van dit infoblad: man, vrouw en rolstoel. Gebruik hiervan degene die bij de cliënt past.
- Praatplaat: "Groot en klein". Hiervan zijn drie versies: man, vrouw en man rolstoel. Kies welke versie past bij de cliënt.

Instructie

- Lees samen het infoblad door. Bespreek de vragen die hierin gesteld worden.
- In het infoblad wordt beschreven hoe je staat wanneer je je groot voelt en wanneer je je klein voelt. Ga samen deze houdingen uitproberen. Doe eerst groot en daarna klein. Doe zelf hier ook bij mee. Maak foto's van de cliënt in beide houdingen en plak deze op het werkblad. Dit kan je ook later nog doen.
- Pak de praatplaat erbij. Praat over hoe het voelt:
 - Hoe voelt het om je groot te maken, prettig of niet prettig?
 - Hoe voelt het om je klein te maken, prettig of niet prettig?
- Ga samen met de cliënt nog verschillende grote en kleine houdingen uitproberen:
- Je gaat rondlopen in de ruimte en je zegt:
 - Ga eens lopen als een stoere agent, recht op, neus omhoog, breed met je schouders, borst vooruit, grote stevige stappen enz. Doe zelf ook mee.
 - Hoe voelt dit? Prettig of niet prettig en voel je je ook groot?
 - Voel jij je wel eens zo groot en waardoor komt dit?
 - Ga de loopoefening nog eens lopen maar dan als een bang muisje. In elkaar gedoken, met kleine stapjes, hoofd naar beneden, niet naar de ander durven te kijken. Doe zelf ook mee.
 - Hoe voelt dit? Prettig of niet prettig en voel je je ook klein.
 - Voel jij je wel eens zo klein en waardoor komt dit?
 - Doe de loopoefeningen nog eens een keer met eigen voorbeelden.
- Maak samen de werkbladen.

Gevoelens, groot en klein

Instructie 8



- Het thema “Mijn Trots” heeft materialen die passen bij dit onderwerp. Bekijk wat je zou kunnen gebruiken om het zelfbeeld van de cliënt te versterken. Dit kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Trots.
- Werkblad 5: “Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant” (dit kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Buitenkant -> Werkblad) gaat ook over je groot en klein voelen. Hier gaat het met name over wat je kan zien aan je buitenkant. En dat je buitenkant en je binnenkant met elkaar te maken hebben. Dit werkblad kan je, samen met de video die daar bij gebruikt wordt ter aanvulling met de cliënt bespreken.



Zo zie ik er uit als ik me groot voel:

Plak hier een foto van
jezelf

Groot is een prettig gevoel.
Je voelt je goed en sterk.
Of je bent trots.

Voel jij je wel eens groot?

Wanneer voel jij je groot?

Gevoelens, groot en klein

Werkblad 8.2



Zo zie ik er uit als ik me klein voel:

Plak hier een foto van
jezelf

Klein is geen prettig gevoel.
Je voelt je stom en onzeker.
Het maakt je verdrietig.
Of bang.

Voel jij je wel eens klein?

Wanneer voel jij je klein?

Je voelt je klein, wat kun je doen?