

Gevoelens, je klein voelen

Instructie 8



15 minuten



individueel



groep

LVB

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 nl: man, vrouw en rolstoel. Gebruik hiervan degene die bij de cliënt past.

Instructie

- Veel cliënten voelen zich klein en onzeker om verschillende redenen en in verschillende situaties. In deze opdracht ga je dit gevoel van klein en onzeker onderzoeken.
- Lees samen de infobladen leg hier de nadruk in het gesprek over het gedeelte: Klein. Vraag de cliënt: Welke situaties maken je onzeker? Wat doe je dan? Wat kun je een volgende keer anders doen?
- Maak samen de werkbladen. Ga op zoek naar helpende gedachtes die de cliënt kan gebruiken om zichzelf gerust te stellen en moed in te spreken. Onzeker voelen kan zo groot worden, dat de cliënt situaties gaat vermijden. Met behulp van een positieve helpende gedachte kan hij leren zichzelf moed in te spreken om zo stap voor stap een spannende situatie toch aan te gaan.
- Oefen samen hoe de cliënt deze helpende gedachte kan gebruiken. Laat de cliënt deze hardop zachtjes tegen zichzelf zeggen, doe dit eventueel zelf eerst voor. Laat de cliënt dit ook in zijn gedachten tegen zichzelf zeggen. Je kan er eventueel ook een gebaar bij gebruiken, bijvoorbeeld van je hand een vuist maken terwijl je tegen jezelf zegt: "Ik kan het!!"
- Bespreek deze oefening na:
 - Hoe is het om dit tegen jezelf te zeggen?
 - In welke situaties zou dit je kunnen helpen?
- Laat helpende gedachtes regelmatig terugkomen bij situaties die de cliënt spannend vindt. Bespreek deze dan na met behulp van het werkblad.

Gevoelens, je klein voelen

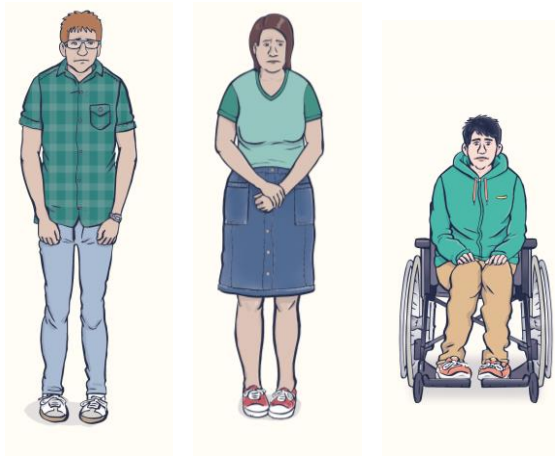
Instructie 8



- Het thema “Mijn Trots” (dit kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Trots) heeft materialen die passen bij dit onderwerp. Bekijk wat je zou kunnen gebruiken om het zelfbeeld van de cliënt te versterken.
- 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) 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.

Gevoelens, je klein voelen

Werkblad 8.1



Kun je de volgende zin aanvullen?

Ik voel mij klein als...

Vertel over de situatie: waar, met wie, wat gebeurt er?

En, wat doe jij dan?

Wat kan je (de volgende keer) anders doen?

Rustige dingen zeggen tegen jezelf

Een jong kind dat zich onzeker of klein voelt heeft zijn vader of moeder. Zij kunnen woorden zeggen die het kind rustig maken. Zoals bijvoorbeeld: *het komt goed, blijf rustig, je hoeft niet bang te zijn, je kan het aan.*

Volwassen mensen leren dit soort dingen zelf te zeggen.

Je praat dan met jezelf.

Je maakt jezelf rustig met woorden.



Je praat dan niet hardop, maar zachtjes of 'van binnen'.

Doe jij dat ook wel eens?

Hoe voelt dat dan?

Verzin iets dat je tegen jezelf kunt zeggen, iets dat jou helpt en schrijf dit op: