

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Instructie 5



15 minuten



individueel



groep



Jeugd LVB

Doel

De cliënt benoemt het verschil tussen buitenkant en binnenkant

Benodigheden en voorbereiding



- Video: "Groot en klein", deze kan je vinden bij: Film.
- Infoblad, "Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant"
- Spel: "Gevoelens, basisgevoelens herkennen", deze kan je vinden bij: Blok Ik -> thema Gevoelens -> Spel.

Instructie

- Lees samen de tekst van het infoblad door. Praat hier samen over.
- Bekijk samen de foto's op het werkbladen 5.1 t/m 5.3. Praat over wat je ziet en ook welke gevoelens de persoon laat zien. Stel de volgende vragen:
 - Wat zie je?
 - Hoe voelt deze persoon zich?
 - Waar zie je dat aan?
 - Heb jij dat gevoel ook wel eens?
 - Kan iemand dat ook aan jou zien en wat ziet een ander dan?
- Bekijk samen de video en bespreek de vragen. Bij werkblad 1 heb je het intro al bekeken, bekijk deze evt. weer opnieuw.
- Vul de rest van werkbladen in.
- Spel samen het spel.



- Werkblad 8: "Gevoelens, je klein voelen" en werkblad 9: "Gevoelens, je groot voelen" gaan ook over je groot en klein voelen. Hier wordt verder ingegaan op het gevoel wat je van binnen hebt. Je kan deze aansluitend op dit werkblad ook bespreken. Je kan deze vinden bij: Blok Ik -> thema Gevoelens -> Werkblad.

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Werkblad 5.1



Wat zie je aan de buitenkant van deze persoon?

Hoe voelt deze persoon zich van binnen?

Waar zie je dat aan?

Voel jij je wel eens zo?

Hoe kan iemand dat zien aan jou?

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Werkblad 5.2



Wat zie je aan de buitenkant van deze personen?

Hoe voelen deze personen zich van binnen?

Waar zie dat aan?

Voel jij je wel eens zo?

Hoe kan iemand dat zien aan jou?

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Werkblad 5.3



Wat zie je aan de buitenkant van deze persoon?

Hoe voelt deze persoon zich van binnen?

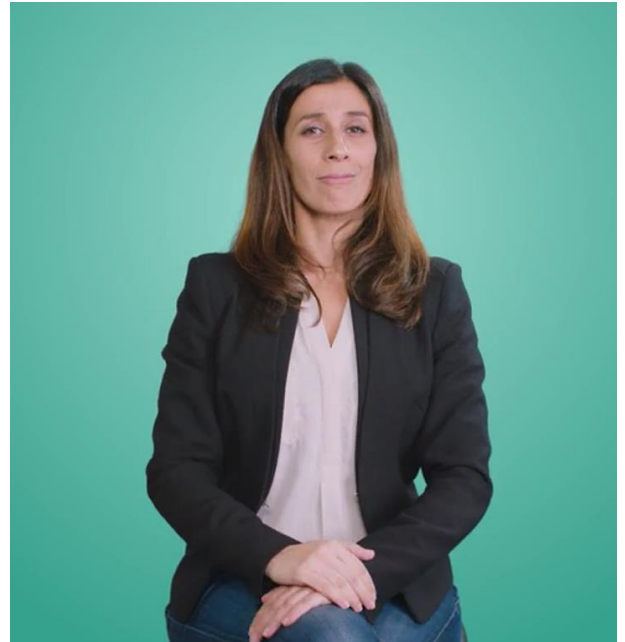
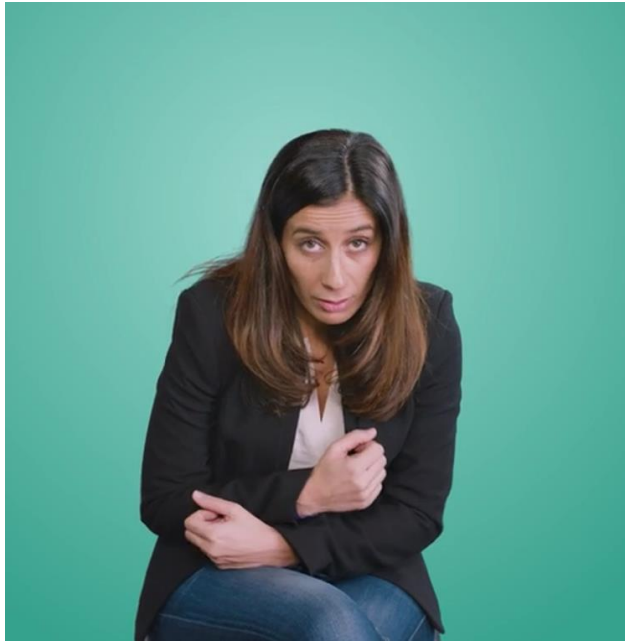
Waar zie dat aan?

Voel jij je wel eens zo?

Hoe kan iemand dat zien aan jou?

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Werkblad 5.4



Je kunt je van binnen **GROOT** en klein voelen

Klein lijkt op onzeker of bang.
Het voelt alsof de ander
Groter, of sterker
Of slimmer is dan jij.

Groot lijkt op stoer en trots.
Met dit gevoel voel je je stevig

Soms zie je klein of groot voelen aan buiten,
En soms ook niet.

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Werkblad 5.5



Hoe voelt Mike zich?

Wat zie je aan Mike?

Denk jij ook wel eens dat iemand anders er leuker of slimmer uitziet dan jij?

Herken jij het gevoel van Mike?

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Werkblad 5.6



Wat zie je?

Wat doet Mike nu?

Herken jij het gevoel van Mike?

Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant

Werkblad 5.7

Je van binnen onzeker voelen is niet fijn.

Iedereen heeft dat wel eens

Kan je hier iets aan doen?

Ja, dat kan.

Misschien heb je iets aan deze tips:

- Maak jezelf groot
- Denk aan: Wat kan ik allemaal goed
- Denk ook aan: Wat vind ik allemaal leuk en mooi aan mijzelf
- Zeg tegen jezelf: Ik ben goed zoals ik ben!

