

# Mijn Trots, trotse houding

## Spel 1

---



15 minuten



individueel



groep



### Doel

De cliënt is zich bewust van zijn lichaamshouding bij trots.

### Benodigheden en voorbereiding



- Geen specifieke plek, overal toepasbaar binnen of in de buitenlucht
- Werkblad: "Mijn Trots, wat is Trots"

### Instructie

- Dit is een fysiek spel. Trots ervaar je via je lichaamshouding. Je kunt dit spel staand doen. Dit heeft de voorkeur, omdat je dan makkelijker je (volledige) lichaamshouding kan ervaren. Je kunt het ook zittend aan een tafel doen.
- Leid het spel in: Ga eerst stevig op de grond staan. Geef daarbij de volgende instructie: Zet je voeten een beetje uit elkaar en sta rechtop. Zet je knieën niet 'op slot' (niet spannen). Doe je het vanuit zittende positie zeg dan: Zet je voeten stevig op de grond en strek je rug rechtop. Vervolg met: Stel je voor, je hebt een touwtje aan de bovenkant van je hoofd. Dat touwtje trekt aan je. Je wordt steeds een beetje groter... (je doet dit met je houding ook na, wacht even met instructie) ... En nog een beetje (wacht weer even), en nog meer ... tot je echt niet meer verder kan ... Hou dat 4 tellen vast (tel hardop: 1,2,3,4)
- Vervolg: En dan ... ineens laat het touwtje los. Je zakt in elkaar, als een pudding. Je schouders hangen naar beneden, alles hangt, je hoofd kijkt naar de grond. Je benen buigen. Hou dat ook 4 tellen vast (tel hardop: 1,2,3,4) Dan trekt het touwtje weer aan je, etc. Herhaal dit twee keer.
- Bespreek na:
  - Hoe heb je het ervaren? Wat is voor jou het verschil in de twee houdingen?
  - Hoe noem je de houding 'als je het touwtje naar boven trekt'?
  - Voel je je dan groter of kleiner geworden?
  - Benoem ook dat je vaak aan iemand kan zien dat hij of zij zich trots voelt op zichzelf. Stel de vraag: Zie jij het wel eens aan iemand? Wat zie je dan?
  - Leg dan uit: Trots lijkt op 'groot', je kan het ervaren als je je groter voelen van binnen. Dit zie je aan de buitenkant. Iemand die trots is op zichzelf valt meer op. Vergelijk het eventueel met een pauw.

### Variatie

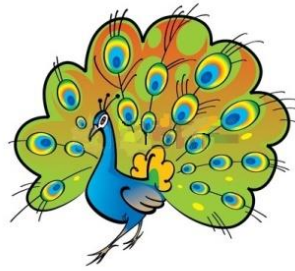
- Maak een foto van de cliënt als die in de trotse houding staat of zit. Print de foto uit. De cliënt kan deze op het werkblad plakken.

# Mijn Trots, trotse houding

## Werkblad 1

---

Ken je de uitdrukking:  
Zo trots als een pauw?  
Of  
Ik voel me apetrots?



Plak hier de foto van jezelf met jouw trotse houding