



20 minuten



individueel

EMB

Doel

In deze muziekactiviteit schrijft de begeleider een tekst over de cliënt. Het luisteren naar een tekst of lied over je positieve eigenschappen kan je trots maken. Dat versterkt het zelfbeeld.

Dit heb je nodig

- Pen en papier of een computer waarop je een tekst kunt schrijven.

Zo doe je het

- Maak zinnen met dingen die je goed vindt aan de ander.
De zin begint met: 'jij bent heel vaak ...' of 'jij hebt mooie ...'
- Kies een aantal zinnen uit.
- Maak van de zinnen die je hebt een verhaaltje, je vult de zin aan met waarom je iets zo goed vindt aan de ander.
- Dit doe je altijd in 4 zinnen achter elkaar, dan krijg je een mooi ritme in de tekst. (Zie voorbeeld)
- Je kunt van de tekst een liedje maken met een melodie, maar je kunt er een gedicht van maken die je kunt voorlezen aan de ander.

Tips

- Liedjes hebben altijd een ritme of cadans, zoek het ritme van de eerste zin en laat de rest op hetzelfde ritme volgen.
- Je kunt het liedje zingen of voordragen wanneer jullie samen zijn, maar ook op een moment in de groep.
- Je kunt de tekst ook plaatsen in de nieuwsbrief van de groep of inlijsten in een lijstje, doe er dan een leuke foto bij ter herkenning.

Voorbeeld

(hieronder de dingen die ik mooi vind aan jou)

Jij hebt mooie haren

Jij bent altijd vrolijk

Tekst:

Jij hebt mooie haren, altijd in een toffe kuif, goud en blonde lokken, jij bent klaar voor een fuif
Jij bent altijd vrolijk, grote lach op je gezicht, iedereen wordt blij, wat heerlijk vrolijk ben jij.