

### Jezelf zien door de ogen van een ander

<b>Uitvoering</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassikaal</li> <li>- Kleine groep</li> <li>✓ Individueel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Begeleid</li> <li>- Huiswerkopdracht</li> <li>✓ Duur: 15/15 min.</li> </ul>	<b>Middelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Extra stoel</li> <li>✓ Evt. persoonlijk voorwerp</li> </ul>
<b>CDDQ schalen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebrek aan motivatie</li> <li>- Niet kunnen beslissen</li> <li>- Belemmerende overtuigingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke stappen zetten</li> <li>✓ Jezelf onvoldoende kennen</li> <li>- Gebrek aan info over studies</li> <li>- Moeilijk goede info vinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Onbetrouwbare informatie</li> <li>✓ Innerlijke tegenstrijdigheden</li> <li>- Externe tegenstrijdigheden</li> <li>- Niet CDDQ specifiek</li> </ul>
<b>ACT categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptatie</li> <li>- Hier en nu</li> <li>- Waarden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betrokken actie</li> <li>- Zelf als context</li> <li>✓ Defusie</li> <li>- Niet ACT specifiek</li> </ul>	<b>Moeilijkheidsgraad voor begeleider</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direct toepasbaar</li> <li>✓ Oefening</li> <li>✓ Scholing</li> </ul>

#### Doel

Met deze visualisatietool kan een leerling met meer afstand naar zichzelf kijken en daardoor beter waarnemen wat de eigen gedachten, gevoelens en (keuze)gedragingen zijn.

#### Gespreksvoorbeelden

Het gesprek kan afhankelijk van de situatie over uiteenlopende onderwerpen gaan zoals: hoe de leerling aankijkt tegen zichzelf, tegen de studiekeuze, tegen de eigen interesses en toekomst enz. Ook kunnen vragen die bij de begeleider opkomen in het gesprek gebracht worden.

#### Voor wie

Deze tool is voor iedereen geschikt, in het bijzonder voor leerlingen die sterk verweven zijn met de eigen gedachten en gevoelens over zichzelf. Zij hebben er baat bij om los te komen van deze gedachten en gevoelens, waardoor zij met meer ruimte naar zichzelf en hun studiekeuze kunnen kijken.

#### Werkwijze

##### Vorbereiding

- > Vraag de leerling om in een stoel plaats te nemen en zet een andere stoel op ongeveer 2 meter afstand voor de leerling. Ga als begeleider naast de leerling zitten zodat beiden uitkijken op de lege stoel.
- > Leg uit dat de bedoeling van de oefening is dat de leerling meer zicht op zichzelf krijgt door vanaf een afstand naar zichzelf te kijken en het gesprek met zichzelf op die manier aan te gaan. De leerling kijkt dan als het ware zoals een ander naar hem of haar zou kijken.

### **Ontspannen zitten en jezelf voor je zien**

- > Vraag de leerling om gemakkelijk te zitten en zich in te beelden dat hij zichzelf in die stoel tegenover zich ziet. Neem hiervoor even de tijd (twee minuten).
- > Stel een paar controlevragen. Voorbeelden:
  - > “Kun je een voorstelling van je zelf maken?”
  - > “Kun je iets beschrijven van wat je ziet?”
- > Lukt dit nog niet, vraag dan enkele kenmerken te beschrijven, zoals:
  - > “Kun je zien hoe hij of zij gekleed is?”
  - > “Kun je de kleur van de ogen of het haar zien?”
- > Vraag wanneer de leerling zichzelf goed kan visualiseren om zichzelf aan te duiden met de derde persoon bij het beantwoorden van vragen of het doen van observaties.
  - > Voorbeeld: een leerling die Petra heet, zegt over de visualisatie in de stoel bijvoorbeeld: “Petra ziet er zo en zo uit, zij zit er zo en zo bij, als ik haar zo zie, vind ik haar wel ok” e.d. Wanneer dit niveau van visualisatie bereikt is, kan de oefening beginnen.

### **Begin van de oefening**

- > Nodig de leerling uit een stapje verder te gaan en waar te nemen wat zij denkt en voelt: “kun jij mij iets vertellen over hoe Petra zich voelt?”.
- > Wanneer dit niveau van visualisatie bereikt is, kan het gesprek beginnen over thema's die voor de leerling van belang zijn. Dit kan betrekking hebben op iets van de vraagstelling, een punt van twijfel dat steeds terugkomt of het probleem waar de leerling voor komt. Ook kunnen door de begeleider vragen gesteld worden.
- > Voorbeelden:
  - > “Kun je eens bij Petra nagaan wat de eigenlijke reden is dat zij zo blijft twijfelen?”
  - > “Welke van de studierichtingen waarover Petra twijfelt sluit het meest bij haar aan?”
  - > “Als je Petra zo ziet, wat lijkt zij dan vooral over het hoofd te zien?”
  - > “Kun je aan Petra vragen wat zij vooral nodig heeft om een stap verder te komen?”

### **Tips**

- > Begin de oefening niet voordat de leerling ontspannen is. Doe zo nodig eerst een aandachtgerichte oefening (twee minuten): “Voel je voeten op de grond, het gewicht van je lichaam in de stoel. Merk op welke andere gewaarwordingen je nog meer over je lichaam hebt”.
- > Mocht het voor de leerling lastig zijn om zich een voorstelling van zichzelf in de stoel te maken, dan kan het helpen om de leerling te vragen iets van zichzelf op de stoel te leggen zoals haar schooltas of agenda. De leerling kan ook vooraf gevraagd worden om een persoonlijk voorwerp mee te nemen. Het kan ook een foto van zichzelf of een symbool zijn.