

Weerbaarheid

Lesbrief 4 - Stevig in je schoenen staan

Naam:

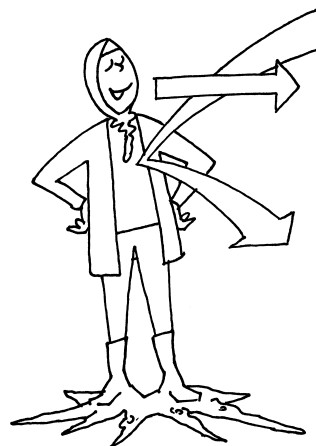
Klas: VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School:

Als je zelfvertrouwen hebt, durf je jezelf te laten zien. Je durft te zeggen wat je wilt. Je staat stevig in je schoenen!

Lees eerst de informatie over Weerbaarheid op vmboplus.nl goed door. Je kunt ook een printje maken. Daarna begin je aan de oefening.

Heb je meer ruimte nodig om te schrijven? Pak dan je (digitale) schrift erbij!



Instructie voor docent

Alle leerlingen staan in de ruimte. De docent doet een geleide fantasie, waardoor de leerling letterlijk en figuurlijk stevig(er) in zijn/haar schoenen staat.

Ga lekker rustig en ontspannen staan. Zorg dat je knieën een tikje gebogen zijn. Sluit je ogen. Haal diep adem. Stel je voor hoe uit je voetzolen wortels groeien. Stel je voor hoe de wortels door de vloer heen groeien, door het beton, door de zandlaag daaronder, door de aarde, door waterlagen, door steenlagen, steeds dieper en dieper...

Je wortels groeien zo diep dat ze het middelpunt van de aarde raken, waar kolkende, rode lava gloeit en borrelt. Alle zorgen en problemen laat je door jouw wortels in die kolkende massa glijden. Alles verandert daar in nieuwe, positieve energie. Je voelt hoe die nieuwe, rode energie omhoog komt, door alle aardlagen heen, naar je voeten toe. Zuig die positieve energie via je benen op naar je buik. Voel hoe een deel van die energie naar je hoofd gaat en hoe uit je kruin takken groeien. Ze gaan omhoog en groeien naar de hemel, door de ozonlaag heen naar de sterren. Daar zuigen jouw takken de blauwe, kosmische energie op uit het sterrenstelsel. Laat die blauwe energie via je takken naar je kruin, langs je hals naar je buik toestromen. Daar vermengt deze blauwe energie zich met de rode energie uit het binnenste van de aarde tot een prachtig gekleurde bal van energie, die je voedt. Je staat stevig als een boom. Je lichaam verbindt de aarde en de kosmos en maakt daar deel van uit.

Variatie:

Leerlingen doen deze oefening in tweetallen. Ze staan tegenover elkaar en geven elkaar een duwtje voordat de docent begint. Daarna doet de docent de geleide fantasie. Na deze oefening geven de leerlingen elkaar opnieuw een duwtje.

Nabespreking:

- Hoe was het om deze oefening te doen?
- Lukte het om de aanwijzingen op te volgen?
- Merkte je een verschil in hoe je stond voor en na de oefening?
- Wat gebeurde er bij het tweede duwtje?

Kort verslag

Beantwoord bovenstaande vragen. Schrijf op wat je (over jezelf) hebt ontdekt.
