

Weerbaarheid

Lesbrief 2 - Stemmingenloop

Naam:

Klas: VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School:

Als je weerbaar bent, heb je een zelfverzekerde uitstraling. Je loopt rechtop en kijkt goed om je heen.

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!



Oefening stemmingenloop

Alle leerlingen lopen door elkaar in de ruimte. Ze mogen niet met elkaar praten. De docent laat de leerlingen verschillende stemmingen ervaren, door aanwijzingen te geven.

- Aanwijzingen die te maken hebben met de **lichaamshouding**: kijk naar beneden... trek je schouders op... duik in elkaar...steek je borst vooruit... ga wijdbeens lopen... adem hoog in de borst... adem heel snel in en uit... adem door je buik... etc.
- Aanwijzingen die te maken hebben met **gevoelens**: stel je voor dat je de lotto gewonnen hebt... stel je voor dat je mobieltje gestolen is... stel je voor dat je door een donker steegje loopt en enge sissgeluiden hoort...

Nabespreking:

- Welke lichaamshouding voelde goed? Welke voelde minder goed?
- Wat voelde je bij de hoge ademhaling? Wat voelde je bij de buikademhaling? Etc.
- Welke gevoelens heb je uitgebeeld?
- Wat voel je als je vol zelfvertrouwen bent? Hoe ziet dat eruit?
- Wat voel je als je onzeker bent? Hoe ziet dat eruit?

Kort verslag

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

.....

.....

.....

.....

.....