

Oefenen met 3 soorten jij

Op het werkblad 3 soorten jij, vind je allemaal kaartjes met situaties erop. Ook vind je 3 kaartjes met de 3 soorten jij erop. Knip alle kaartjes uit en maak een stapeltje van de situaties en van de soorten jij. Kies dan een kaartje uit de situatie stapel en een kaartje uit de soorten jij stapel. Beeld de situatie uit en reageer vanuit de soort jij die je hebt gepakt. Bijvoorbeeld: Situatie: Je krijgt een bal tegen je hoofd op het schoolplein. Soort jij: Nuchtere jij. Je beeldt dan deze situatie uit en reageert als de nuchtere jij. De andere persoon raadt wat er gebeurt en in welke soort "jij" je gereageerd hebt.

Emotionele Jij	Nuchtere Jij	Balans Jij
<i>"Je leerkracht geeft je straf, voor iets dat je niet gedaan hebt."</i>	<i>"Je vriend(in) heeft per ongeluk jouw fiets kapot gemaakt."</i>	<i>"Je wilt naar het concert van jouw idool, maar het is op een schooldag en je mag niet."</i>
<i>"Je hebt morgen een toets en bent vergeten te leren".</i>	<i>"Je moet samenwerken met die persoon waar je altijd ruzie mee hebt".</i>	<i>"Je beste vriend(in) vergeet jouw verjaardag."</i>
<i>"Je bent somber, en wil je bed niet uitkomen om naar school te gaan."</i>	<i>"Je valt van je fiets onderweg naar school".</i>	<i>"Je zit in de bus en je zit naast een stinkende meneer".</i>
<i>"Je hebt een nachtmerrie gehad, maar wil het niet zeggen tegen je ouders."</i>	<i>"Je ouders zijn boos op je, omdat je nog steeds je kamer niet hebt opgeruimd."</i>	<i>"Je moet een speciaal kledingstuk aan van je moeder, wat je echt niet leuk vindt".</i>
<i>"Je moet je huiswerk inleveren, maar je bent het kwijt."</i>	<i>"Je bent je afspraak met je vriend(in) vergeten."</i>	<i>Verzin een eigen situatie</i>