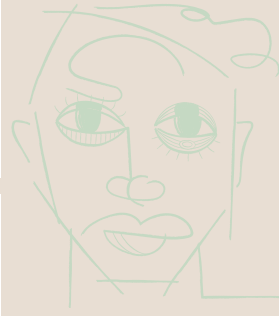


Zelfportret

Wij-zij denken



1

DOEL

Jongeren laten nadenken over wie ze zijn als burger.

Metaforen van het lichaam gebruiken om hoofd, hart, stem en handelen te verbinden
Hun eigen positie, zorgen en kleine stappen zichtbaar maken in één zelfportret.

2

BENODIGDHEDEN

- Geprinte zelfportret
- Stiften / kleurpotloden
- Flap / bord
- Duur 45 minuten

3

BESCHRIJVING

Kader: hoofd, hart en handen

Korte vraag in de groep: "Wanneer voel jij: ik ben deel van de samenleving en ik heb hier iets over te zeggen?"

Leg uit dat ze een zelfportret als burger maken, met lichaamsdelen als metafoor (hoofd = denken, hart = wat je raakt, handen = wat je doet, voeten = stappen, ...).

Mijn burgerlijk zelfportret

Laat deelnemers op het silhouet (of eigen tekening) sleutelwoorden en korte zinnen schrijven bij de lichaamsdelen:

- Hoofd: wat heb ik geleerd/ gehoord/begrepen?
- Ogen / oren: wat zie en hoor ik in mijn omgeving?
- Hart / buik: wat raakt mij, waar maak ik me zorgen om?
- Mond: hoe en waar wil ik mijn stem gebruiken?
- Handen: hoe wil ik met anderen omgaan, met wie wil ik samenwerken?
- Voeten: welke kleine stap wil ik zetten in de komende tijd?

Delen & kleine stap

Laat wie wil 1-2 elementen delen (bv. één waarde bij Hart, één stap bij Voeten).

Verzamel terugkerende woorden op een flap (waarden, zorgen, vormen van engagement).

Laat iedereen op zijn blad aanduiden wat zijn/haar concrete volgende stap is.

4

REFLECTIE

- In welk lichaamsdeel herkende jij jezelf het meest (Hoofd, Hart, Handen, Buik...)?
- Welke antwoorden waren makkelijk om in te vullen, welke moeilijk?
- Heeft dit iets veranderd aan hoe je jezelf ziet in discussies of bij onrecht?
- Als je je zelfportret over een jaar opnieuw zou maken: wat hoop je dat er verschillend is?

5

TIP EN BRON

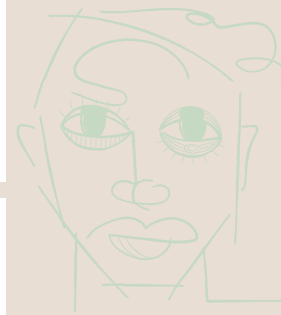
Gebruik deze oefening bij voorkeur na een aantal andere methodieken rond polarisatie, zodat jongeren al voorbeelden en ervaringen hebben om in hun hoofd/hart/maag te leggen.

<https://www.facinghistory.org/resource-library/civic-self-portrait>



Zelfportret

Werkblad



HOOFD

Wat heb ik dit jaar/deze week gelezen, gehoord of geleerd dat mij vragen heeft doen stellen over mijzelf of mijn gemeenschap?

OGEN

Wat heb ik gezien dat beïnvloedt hoe ik mij gedraag? Waar let ik tegenwoordig extra op?

OREN

Naar welke stemmen, bronnen of ideeën luister ik om te begrijpen wat er in de samenleving gebeurt en wat er moet gebeuren?

MOND

Hoe wil ik mijn stem gebruiken? Waarover wil ik mij uitspreken, en op welke manier?

HART

Waar geef ik het meest om in mijn omgeving of in de wereld? Wat raakt mij echt? Wat is mijn passie?

BUIKGEVOEL

Wat is mijn eerste gevoel of intuïtie over hoe ik zou moeten handelen? Waar maak ik mij zorgen over?

HANDEN

Hoe wil ik in actie komen in mijn buurt, school, organisatie of online? Met wie wil ik mij verbinden of samenwerken?

VOETEN

Wat zijn mijn dromen of hoop voor de toekomst van mijn gemeenschap? Wat zijn concrete stappen die ik kan zetten om daar naartoe te werken?

