



Zelfportret

Wij-zij denken

1

DOEL

Zichzelf uitdrukken met behulp van een tekening

2

BENODIGDHEDEN

- Een vel papier (formaat A4) en een potlood voor elke deelnemer
- Kleurpotloden voor iedereen
- Duur 20 minuten

3



BESCHRIJVING

Deelnemers worden begeleid met de onderstaande instructies

1. Iedereen pakt zijn papier en potlood en neemt een plek in de ruimte in waar hij gemakkelijk kan tekenen (zorg ervoor dat de kleurpotloden voor iedereen gemakkelijk beschikbaar zijn).
2. De deelnemers krijgen de opdracht om op het papier de basisvorm van het menselijk lichaam te tekenen.
3. Met de kleurpotloden versieren de deelnemers de tekening op een manier die henzelf beter weergeeft, ze hoeven niet realistisch te zijn, ze kunnen zo symbolisch zijn als ze willen. De tekening hoeft niet weer te geven hoe ze eruitzien, maar wie ze van binnen zijn.
4. Als de deelnemers klaar zijn met hun tekeningen, schrijven ze hun naam boven op het papier in hun favoriete kleur.
5. De deelnemers ontmoeten elkaar in een kring om deel te nemen aan het delen.

4

REFLECTIE

In hoeverre weerspiegelt mijn tekening hoe ik mezelf presenteer? Hoe vaak laat ik mezelf aan anderen zien? Weerspiegelen de tekeningen van anderen het beeld dat ik van hen heb? Hoe voelt het om je tekening aan anderen te laten zien? Hoe voelt het om de tekeningen van anderen te zien?

5

TIP EN BRON

<https://www.stop-polarization.eu>

