

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

Les 9: Je mindset beïnvloeden - zet nog een stap

9.1 Inleiding:

In de zevende les hebben de leerlingen stilgestaan bij wat echt belangrijk is in hun leven (kernwaarden) en dat je deze doelen in het oog moet houden. In de achtste les is voor het eerst geoefend met de 4 stappen van het WISH model en hebben ze als huiswerk hun eerste stap gezet op weg naar een droom. In deze les oefenen we dit nogmaals met de 4 stappen van het WISH model. Daarnaast gaan we in op de 'groeimindset', op de invloed die we met onze gedachten hebben op ons gedrag. Het uitgangspunt is dat je hersenen een spier zijn, door hard te werken en te oefenen kun je leren. Als je leert verandert het brein, door nieuwe connecties aan te gaan.

9.2 Lesdoelen:

De lesdoelen op een rij:

- de leerlingen weten dat onze hersenen kunnen groeien, dat we ze positief kunnen beïnvloeden
- de leerlingen weten hoe informatie van en naar onze hersenen komt
- de leerlingen oefenen met de 4 stappen in het WISH model
- de leerlingen zetten wederom één concrete stap op weg naar een droom

9.3. Lesopzet

1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht (10 minuten)

- a. Start met het terugkijken naar de huiswerkopdracht (5 min).
- b. Positieve ervaringen vieren en negatieve ervaringen zien als kansen! (5 min)

2. Illusies – je mindset beïnvloeden (20 min)

- a. Illusie-spelletjes (5 min).
- b. Je hersenen kun je trainen als een spier! (10 min)
- c. Hoe wordt je ergens heel goed in? (5 min)

3. Zet (nog) een stap (10 minuten)

- a. Een volgende stap
- b. Gebruik de kansen die voorbij komen – zie ze!
- c. Creëer kansen op andere terreinen richting je doel

4. Opdracht voor thuis en afronding bijeenkomst (5 min)

9.4 Materiaal:

Korte beschrijving van de praktische benodigdheden:

- Zet de hersenpuzzels klaar, plaatjes op digibord (zie bijlage)
- Zet ook weer de vragen bij het WISHEN op het bord (zie bijlage)
- Papiertje (in tweevoud) met de daarop de uitspraken (zie bijlage) voor de beide groepen (oefening 2b)

9.5 Uitwerking van de les:

Optioneel: start de les met het gezamenlijk ‘in je hoofd zingen’ van een bekend liedje. Laat de leerlingen in hun hoofd, dus niet hardop, een bekend kinderliedje zingen (slaap kindje slaap, hoedje van papier ofzo). Laat ze dit doen totdat jij stop zegt, houdt de tijd goed bij. Zorg ervoor dat het precies 70 seconden duurt. Laat ze daarna schatten hoe lang dit duurde? Vraag even aan een aantal leerlingen hoe het was en hoe lang ze denken dat dit duurde. Als het goed is schatten de leerlingen de tijd dat het zingen duurde heel verschillend in. Idee hierachter is dat je hiermee kunt laten zien en voelen hoe sterk verschillend onze beleving en ervaringen zijn en dat deze erg veel invloed kunnen hebben op de daadwerkelijke ervaring en uitkomst. Als je deze oefening leuk vond, ging de tijd misschien heel snel (of heel langzaam). De één kon er makkelijk in verdwijnen, de andere vond het maar een stomme oefening en vond het dan ook heel lang duren. Je gemoedstoestand en blik, beïnvloedt in

sterke mate de daadwerkelijke ervaring. Ook van zoiets objectiefs als de tijdservaring. Dat was alleen een opwarmertje.

1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht (10 minuten)

a. Start met het terugkijken naar de huiswerkopdracht (5 min).

De leerlingen hebben afgelopen week voor het eerst een stap gezet, om een wens te bereiken. Vraag even of het is gelukt. Was dit moeilijk? Misschien kun je er een paar kort bespreken. Eén die goed is gegaan, die de eerste stap heeft gezet. Hoe dit was, hoe het ging? Hoe voelde dit? En is er al een volgende stap?

Het is belangrijk om deze stap te vieren, dat hoeft niet meteen met slingers en taart. Maar het gaat er wel om dit bewust te voelen en te waarderen. Hiervoor mag je jezelf best een complimentje geven (goed gedaan, well done, nu ben je echt op pad!). In het vervolg van deze les gaan we verder met stappen zetten.

b. Positieve ervaringen vieren en negatieve ervaringen zien als kansen! (5 min).

Daarnaast is het ook belangrijk om ook degenen die het niet gedaan hebben, of waar het doel niet is bereikt even te bespreken. Heb het hier ook over hoe je naar ogenschijnlijk negatieve ervaringen kunt kijken. Dit is een oefening om anders te leren kijken naar ervaringen door eerst zonder te oordelen met enige afstand te kijken naar wat dit met je doet. Je reactie erop binnen laten komen. Dus, bijvoorbeeld ik vind het niet leuk dat ik dit doel niet heb bereikt, daar baal ik van / daar wordt in verdrietig van etc. Wat betekent dit? Waarom heb ik het niet gehaald, wat gebeurde er. Wat deed ik zelf? Deed ik iets anders dan bedacht? Hoe kan ik hier weer van leren, want ik wil nog steeds mijn doel bereiken toch!

Misschien zijn er leerlingen die hiervan moedeloos worden. Die niet weten waar ze moeten beginnen, niet weten hoe ze hiermee aan de slag kunnen. Als je op deze manier naar je doel kijkt, als het dit gevoel bij je naar boven brengt, dan kom je hiermee niet verder. Deze gedachten en gevoelens zijn er, maar je hebt er eigenlijk niet zoveel aan. Het is zelfs zo, dat je hierdoor misschien helemaal stilvalt. Dit zijn negatieve, niet constructieve gedachten. Deze kun je in de prullenbak gooien, net als we bij de vierde bijeenkomst gedaan hebben. Laat de leerlingen die dit hebben, dit ook echt doen. Op een briefje schrijven, verfrommelen en in de prullenbak gooien.

Leg de leerlingen uit dat je altijd opnieuw kunt kijken naar hun poging/ doel met een neutrale blik. Dat de leerlingen van deze ervaring kunnen leren en verder kunnen komen. Misschien betekent dit dat het doel te groot was, dat de leerling hulp nodig heeft of eerst een andere stap moet zetten. Als de leerlingen leren op deze manier te kijken naar dit soort situaties, dan komen ze verder. Iedereen zal deze situaties tegenkomen. Er zijn altijd stappen/wensen die je wilt doen, maar die je niet of niet helemaal haalt, de eerste keer. Leer hier van! Hierdoor groei je!

In deze les gaan we een volgende stap zetten, waarbij we wederom gebruik maken van een de WISH methode. Maar eerst even een kort intermezzo over ons hersenen en onze mindset!

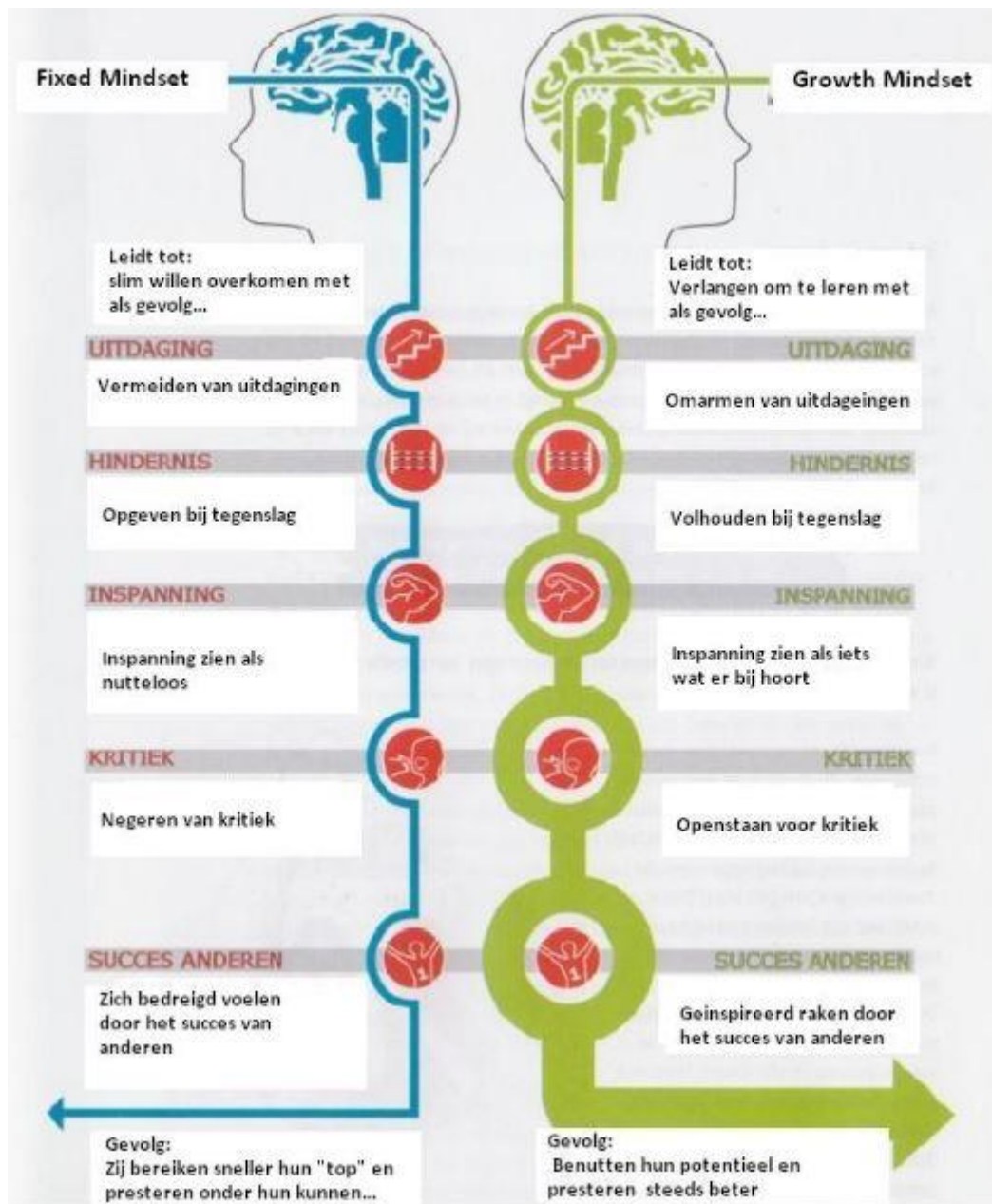
2. Illusies – je mindset beïnvloeden! (20 min)

a. illusie-spelletjes (5 min).

De volgende oefening is om te beginnen gewoon leuk. Het gaat over illusies en over hoe onze hersenen werken. In de bijlage zitten een aantal verschillende plaatjes, puzzels etc. Op de website is ook een powerpoint te vinden met deze puzzels. Deze puzzeltjes gaan over illusies over hoe onze hersenen werken en ook over hoe ze te beïnvloeden zijn. Je 'mindset', hoe je vaak onbewust naar de wereld kijkt, heeft heel veel invloed (soms positief maar vaak ook negatief) op je gedrag. Carol Dweck heeft ontdekt en onderzocht dat je op 2 manieren naar jezelf (en je hersenen) kunt kijken namelijk vanuit het idee van een 'fixed' versus een 'growth' mindset (zie kader).

Uit Dwecks onderzoek blijkt dat er twee diametraal verschillende zelfbeelden of geesteshoudingen (mindsets) zijn die mensen over zichzelf en hun persoonlijke eigenschappen kunnen hebben: een nagenoeg stabiel, vaststaand en onveranderlijk zelfbeeld versus een niet vaststaand, maar juist ontwikkelbaar zelfbeeld. De eerste groep hangt in Dwecks jargon de 'entiteittheorie' aan: de overtuiging dat hun intelligentie een entiteit is, iets dat 'nou eenmaal in je zit'. Voor hen is intelligentie een eindige bron, die niet te aan te vullen of te vergroten is. De tweede invalshoek wordt de 'groeitheorie' genoemd: hoewel intelligentie iets is dat van persoon tot persoon enigszins verschilt, het is uiteindelijk door onze eigen inzet te ontwikkelen. Voor de mensen die de tweede invalshoek kiezen, is intelligentie als spierkracht: door je hersens te gebruiken – door je actief in leersituaties te begeven – vergroot je je mentale capaciteiten (Dweck 2000. Pink 2010).

Carol Dweck heeft in haar onderzoek laten zien dat leerlingen die een meer op groei gerichte mindset hebben, verder komen. Het uitgangspunt is dat je hersenen een spier zijn, door hard te werken en te oefenen kun je leren. Als je leert verandert het brein, door nieuwe connecties aan te gaan. En dit valt te leren.



In Lessen in Geluk proberen we de leerlingen handvatten te geven om gelukkiger te worden. Hierbij is de hele aanpak gericht op groei en maakbaarheid. Door de mindset op een positieve manier te beïnvloeden, stimuleren we ook op dit terrein de growth mindset. Als de leerlingen stappen leren zetten op weg naar een belangrijk doel voor henzelf, is het belangrijk om met name de inzet en het proces te stimuleren. Essentieel onderdeel van echt groeien is falen en daarvan leren!. Hierbij is het leuk om het filmpje over famous failures te laten zien (zie op de website www.lesseningeluk.nl video's bij deze les).

b. Je hersenen kun je trainen als een spier! (10 min)

Start dit onderdeel met de volgende oefening. Deel de klas in twee gelijke groepen (a en b). Deze groepen spelen tegen elkaar. Beide groepen gaan in een lange rij staan. De eerste leerling van beide groepen krijgt een (dubbelgevouwen) briefje met daarop de volgende zin:

“Je hersenen kunnen groeien en bloeien door te trainen, trainen en nog eens trainen”

De eerste leerling geeft dit zinnetje (stiekem) door aan de tweede en zo verder. Ze mogen de zin maar 1 keer zeggen. De laatste leerling moet de zin hardop herhalen. Is het gelukt? Ging het snel? Je kunt de ene groep aan de ene kant laten beginnen en de andere groep aan de tegenovergestelde kant. Wie was het snelst en bij wie klopte de zin nog?

Dit kun je nog één of twee keer doen bijvoorbeeld met de volgende zinnen:

- Van gelukkige leraren leer je de mooiste dingen
- Gelukszoekers, maar wie verstopt al dat geluk dan ook?

Deze oefening is ten eerste gewoon leuk om te doen, maar laat ook zien hoe informatie wordt doorgegeven in onze hersenen. Vertel hierna even kort iets over de werking van de hersenen. Misschien is er wel iemand die hier al wat vanaf weet. Vraag even aan de leerlingen of ze weten hoe de hersenen werken.

Hieronder staat een versimpelde uitleg over de werking van de hersenen.

Onze hersenen bestaan uit verschillende gebieden met verschillende functies, zoals sensorische en motorische, hogere cognitie en het geheugen. De hersenen zijn verdeeld in twee helften (hemisferen), verbonden door een bundel zenuwvezels; deze zijn verbonden met en zenden informatie van en naar het lichaam via het ruggenmerg. Het ruggenmerg is samengesteld uit miljarden zenuwcellen, die een ingewikkelde netwerk vormen. Nieuwe informatie gaat van zenuwcel naar zenuwcel door een reeks van elektrische en chemische signalen. Dit principe is net door de leerlingen zelf voor gedaan. Ze vormden in de vorige oefening namelijk samen een informatieketen waarlangs een impuls of bericht doorgegeven wordt. Elke afzonderlijk leerlingen was een 'neuron' die de informatie doorgeeft. Zo werkt dit ook in je hersenen. Door nieuwe dingen te doen, maak je nieuwe wegen en ketens aan. En hoe vaker zo'n keten gebruikt wordt, hoe breder en sneller deze wordt. Het wordt een snelweg in plaats van een zandpad. Als je leert, vormen er in je hersenen nieuwe en sterkere connecties tussen de zenuwcellen en dan groeit je brein dus. Onderzoek laat zien dat mentale activiteit daadwerkelijke veranderingen in het brein laat zien. Je kunt het brein trainen als een spier, je kunt hiermee naar de sportschool. Door te leren en te oefenen wordt je echt slimmer, wordt je brein sterker!

c. Hoe wordt je ergens heel er goed in (5 min)

Denk eens aan iets waar jij echt goed in bent, dat jij goed hebt geleerd. Het gaat er niet om, om je te vergelijken met anderen er zijn altijd anderen die iets nog beter kunnen. Daar gaat het hier niet om, het gaat om iets waar je echt veel beter in bent geworden. Dingen die je hebt geleerd. Denk ook eens aan hoe 'slecht' je erin was toen je eraan begon. Laat de leerlingen daarna de oefening maken in hun werkboek. In deze oefening wordt gevraagd naar iets wat de leerlingen echt goed hebben geleerd. Iets waar ze echt goed in zijn geworden. Bijvoorbeeld, skaten, dansen, schaken, vissen, aardrijkskunde etc. En hoe ze daar zo goed in zijn geworden?

Bespreek hiernaar de opdracht. Kon iedereen iets vinden waar ze echt goed in zijn geworden. Hierbij gaat het om het oefenen en het jezelf uitdagen. Je hebt geleerd, door het maken van fouten, vallen en oefenen, om erin te excelleren. De fouten die je maakte tijdens

het leren waren noodzakelijk en heb je geholpen om te leren. En daarmee ben je ook echt slimmer geworden: je hersenen zijn veranderd, hebben nieuwe verbindingen aangelegd en bestaande verbindingen verstevigd! Van alles wat je leert, wordt je slimmer en jij kunt eraan werken om te leren. Om je hersenen te trainen! Door veel te oefenen heb je het onder de knie gekregen. Dat begint al als kind, dan leer je lopen, fietsen etc. Allemaal door het heel veel te oefenen. Zo werkt dat. Doordat je hebt geleerd, veranderen ook je hersenen en ben je dus ook slimmer geworden! Dat verdwijnt dan ook niet meer. Als je elke week een boek/ website / informatie/ tedtalk etc leest over een bepaald onderwerp – dan ben je binnen de kortste keren expert.

De belangrijkste boodschap is dat door te leren de hersenen veranderen door de vorming van nieuwe verbindingen, en dat de leerlingen dit zelf doen, Door te oefenen en te leren nemen ze verantwoordelijk voor dit proces. Om je wens uit de vorige lessen te bereiken zal je nieuwe dingen moeten doen en moeten leren. Hiervoor moet je dus ook waarschijnlijk veel oefenen. De volgende oefening sluit hierop aan, ze moeten namelijk nog één keer een stapje zetten op weg naar hun eigen wens.

3. Zet nog een stap (15 minuten)

a. Mijn volgende stap!

Laat de leerlingen voor zichzelf wederom de WISH-vragen invullen in hun werkboek:

1. Wat is mijn wens of doel? Dit wil ik bereiken – dit is mijn plan, doel of droom. (uit de lijst van activiteiten)
2. Hoe kan ik dit bereiken? Kan of ik heb ik dat zelf? Kan iets of iemand me daarbij helpen? Dit heb ik nodig.
3. Hoe zet ik mijn eigen kwaliteiten in om dit doel te bereiken?
4. Wat ga ik hier deze week morgen mee doen? Mijn eerste volgende stap is.
 - a. Zijn er struikelblokken, dingen die ik moeilijk vind? Inbeelden
 - b. Zijn er katalysatoren, mensen of dingen die me juist kunnen helpen? Inbeelden

Ze moeten ook opschrijven welke valkuilen en katalysatoren ze daarbij zien. Wat kan er misgaan en wie of wat zouden ze kunnen gebruiken om dit juist goed te laten gaan? Ten slotte kiest iedere leerling weer één volgende stap/ uit die ze morgen/ deze week gaan uit proberen. Weer een stap in de richting van het bereiken van je droom. Iets wat je echt snel kunt doen en waarbij je het gevoel hebt dat dit echt nuttig is voor je. Dat als het is gelukt, dat je blij bent en trots dat je het gedaan hebt. Laat de leerlingen dit ook op het werkblad schrijven!

Het is goed om hierna aan te geven dat we aan de slag zijn gegaan met een droom, maar dit is een techniek die je ook op allerlei kleinere doelen kunt toepassen. Bijvoorbeeld als je op gesprek wilt voor een bijbaantje, als je op stage moet of iets moet doen wat je spannend vindt. Hierbij moet het wel gaan om iets wat je zelf wilt. Dus niet iets dat je doet voor iemand anders. Ook moeten het wensen zijn, waarop jij zelf veel invloed hebt. Als je wens afhankelijk is van anderen/ factoren die je helemaal niet in de hand hebt. Dan is dit een te

grote of geen goede wens. Belangrijk blijft om de stappen te vieren. Je moet onderweg genieten en zien dat je op deze manier zelf actief aan de slag bent. Deel het ook met anderen!

b. gebruik de kansen die voorbij komen – zie ze!

Als jij je belangrijke doel goed voor ogen hebt, als de steen heel goed zichtbaar is in je eigen pot. Dan zal je ook beter kunnen zien, wanneer er kansen voorbij komen om hier aan te werken. Want die komen er. Waarschijnlijk ook op school! Deel ook je dromen met anderen. Hierdoor gaan mensen met je meedenken en zien ze ook echt dat jij dit wilt. Als je iets echt wilt, houdt niks je tegen!

c. creëer zelf kansen op andere terreinen richting je doel

Je kunt de kansen die voorbij komen gebruiken, maar je kunt ook zelf nieuwe kansen zien/ creëren op andere terreinen. Hieronder staat één uitgewerkt voorbeeld hiervan.

Yassin die graag schrijver wil worden. Hij heeft ontdekt dat een leraar geschiedenis een kinderboek heeft geschreven over de tweede wereldoorlog. Hij gaat met haar hierover praten, hij verteld haar over zijn droom. Ze wil hem wel helpen, door het lezen van zijn teksten en ze verteld hem hoe zij het schrijven aanpakt.

Yassin wil graag geld verdienen en heeft een bijbaantje nodig. Hij gaat niet vakkenvullen bij de Albert Heijn maar op zoek naar een baantje in een boekenwinkel, bij een uitgever of in de bibliotheek. Hij vind een baantje in de bibliotheek en heeft zo heel veel boeken tot zijn beschikking. Ook werken er bij de bibliotheek veel medewerkers die zelf ook willen leren schrijven en worden er veel activiteiten georganiseerd waarbij schrijvers komen vertellen over hun schrijfproces.

4. Opdracht voor thuis en afronding bijeenkomst (5 min)

De opdracht is om de komende week deze nieuwe stap daadwerkelijk uit te voeren. Een nieuwe stap in de richting van het bereiken van de wens. Iets wat je snel kunt doen en waarbij je het gevoel hebt dat dit echt nuttig is voor je. Dat als het is gelukt, dat je blij bent en trots dat je het gedaan hebt. Na het uitvoeren van deze stap, moeten de leerlingen weer de vragen in hun werkboek invullen.

Dit is het einde van deze les, blik even gezamenlijk terug. Loop even kort alle onderdelen na en bespreek met de leerlingen de ervaringen. En als laatste aangeven dat we dan verder gaan met het actief toewerken naar je wens en droom. En succes met de oefening! Pak ook andere kansen die voorbij komen.

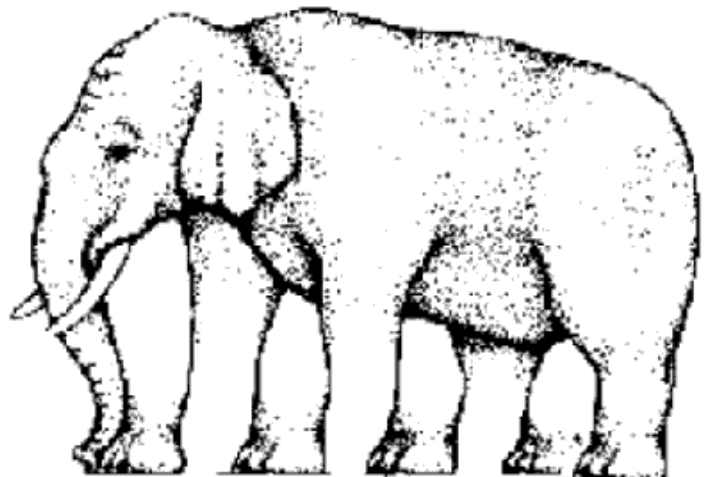
Bijlage bij de illusie-spelletjes (opdracht 2a)

Wat zie je?

NB: sommige beelden zijn redelijk bekend, andere niet. Gebruik meerdere plaatjes. Laat de leerlingen zoeken naar de 2 verschillende interpretaties van onderstaande beelden.



Hoeveel benen heeft de olifant?



Veel mensen zijn zich niet bewust van: dat ze invullen en hoe ze invullen door te voorspellen. Bij mindset hoort bewustzijn van leerkrachten die weten hoe zij geneigd zijn beelden van anderen (leeringen bijvoorbeeld) 'automatisch' in te vullen. We helpen ze graag in de twijfel, dat maakt de waarneming scherper.

Kijk naar de lijst en noem de kleuren (NIET de woorden!)

GEEL BLAUW ORANJE
ZWART ROOD GROEN
PAARS GEEL ROOD
ORANJE GROEN ZWART
BLAUW ROOD PAARS
GROEN BLAUW ORANJE

Bij de kleurenbenoeming gaat het om het schakelen in je hersenen, waarbij je zult merken hoezeer de hersenen geneigd zijn sneller te gaan doen wat de gewoonte is (de woorden lezen) dan wat minder vaak gedaan wordt (kleuren benoemen).

En nog eentje dan. Wat staat hier:

De kracht van de menselijke hersenen

Ik kon niet voelen wat ik aan het lezen was.

De kracht van de menselijke hersenen! Vneglos een adefiling van
 Cambridge University maakt het niet uit in welke volgorde de letters in een woord staan,
 als de eerste en laatste letter maar op de juiste plaats staan. De
 hersen mag een totaal phinooup zijn en toch kun je de tekst begrijpen lezen. Dit komt, omdat
 de hersenen geen letters lezen, maar alleen woorden als geheel.

En ik aijltd maar dkeenn dat spelling begijlnrk is.

Het gaat ook hier dus weer om bewust zijn en jezelf sturen. Je komt zo allerlei elementen van je mindset tegen. Datgene wat je automatisch waarneemt, inkleurt, doet en vindt.

Bijlage bij oefening 2b.

Hieronder staan drie zinnen die je kunt gebruiken bij oefening 2b. Knip ze uit, vouw ze dubbel en geef ze stuk voor stuk aan de eerste van de beide groepen.

Groep A:

“Je hersenen kunnen groeien en bloeien door te trainen, trainen en nog eens trainen”

Groep B:

“Je hersenen kunnen groeien en bloeien door te trainen, trainen en nog eens trainen”

Groep A:

“Van gelukkige leraren leer je de mooiste dingen?”

Groep B:

“Van gelukkige leraren leer je de mooiste dingen?”

Groep A:

“Gelukszoekers, maar wie verstoort al dat geluk dan ook”

Groep B:

“Gelukszoekers, maar wie verstoort al dat geluk dan ook”

Bijlage: WISH voorbeelden (oefening 3)

Wensen op het terrein van vrije tijd / hobby en sport

Voorbeeld 1: Maja

Maja is 11 jaar en zit op volleybal bij haar eigen club "Odi-voc". Ze wil graag bij dames 1 spelen. Ze zit voor het tweede jaar bij meisjes 1, het hoogste team van de meisjes. Ze is heel lang voor haar leeftijd en dat kan ze heel goed gebruiken aan het net, bij blokkeren en smashen. Ze droomt ervan om nog veel beter te worden – eerst in haar eigen team en daarna door te gaan naar de dames. Ze hoopt al over 1 a 2 jaar bij dames 1 mee te doen. Als ze daarover droomt, dan ziet ze zichzelf aan de trainingen en wedstrijden meedoen en als basisspeler van dit team. Ze heeft het nog tegen niemand verteld, maar dit zou ze graag bereiken!

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Maja's wens: volleyballen bij dames 1

2. Inbeelden:

Huidige situatie – ze speelt mee met de grote dames, waardoor ze elke training en wedstrijd echt uitgedaagd wordt.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten: Maja's sterke kanten zijn doorzettingsvermogen en vergevingsgezindheid. Maja is een echte doorzetter, die niet opgeeft. Dat komt hier heel goed van pas, want om te kunnen volleyballen bij Dames 1, zal ze echt nog veel moeten leren, oefenen en doorzetten. Dit is niet de standaardroute, dus zal ze ook nog vooroordelen moeten overwinnen.

Struikelblokken: Als Maja dit voor zich ziet, ziet ze nog wel wat uitdagingen en struikelblokken. Haar huidige trainer maar ook haar ouders, zijn nog niet op de hoogte en ze weet niet zeker of ze dit wel zien zitten. En of ze het er mee eens zijn. Dit vindt ze ook wel een beetje eng om te delen met hen.

Is er iemand die haar hierbij kan helpen.?

In haar huidige team zit ook een goede vriendin, Lise. Daar heeft ze het ook nog niet aan verteld.

4. Handelen:

Wat kan Maja als eerste stap doen?

Maja heeft een aantal dingen bedacht die ze morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Gaan kijken bij een wedstrijd of de training van dames 1
- Gaan praten met haar eigen trainer hierover
- Gaan praten met haar ouders hierover

- Gaan praten met Lise hierover

Maja heeft al deze stappen bedacht en wil als eerste haar droom gaan vertellen aan Lise. Dan verteld ze het aan iemand en kan ze het er met haar er over hebben. Dat gaat Maja morgen doen. Dan gaat ze afspreken met Lise en het aan haar vertellen.

Wensen op het terrein van vrije tijd / hobby en sport

Voorbeeld 2: Paul

Paul houdt heel erg van sterrenkunde, hij vindt het leuk om met zijn eigen telescoop te kijken naar de sterren en hemellichamen aan onze hemel. Hij kan er uren over lezen en besteedt bijna al zijn vrije tijd en geld hieraan. Hij heeft veel geleerd van zijn vader en via internet hierover. Zijn droom is om hier nog meer mee te doen, om mensen hierover te vertellen en van echte sterrenkundigen te leren. Als hij hierover droomt ziet hij zichzelf bijvoorbeeld meehelpen aan het bouwen van een grote telescoop en rondleidingen geven hierover bij een sterrenwacht of zo.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Pauls wens is meehelpen bouwen aan een grote telescoop of rondleidingen geven over sterrenkunde

2. Inbeelden:

Paul vindt het heel leuk om zijn telescoop te laten zien en mensen wat uit te leggen over de sterren. Ook vindt hij het heel erg leuk om er nog meer over te leren en zou hij graag zijn eigen telescoop bouwen.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Pauls sterke kanten zijn vriendelijkheid, spiritualiteit en nieuwsgierigheid. Paul is nieuwsgierig en geniet ervan nieuwe dingen te onderzoeken en te ontdekken. Dat komt hem heel goed van pas bij deze hobby. Hierdoor heeft hij al heel veel kennis opgedaan, maar hij wil nog meer. Hij kan dit goed inzetten om op zoek te gaan naar plekken/ mensen waar hij van kan leren of waar hij kan meehelpen. Paul is van nature heel vriendelijk voor iedereen, hij heeft het nooit te druk om anderen te helpen. Hij vindt het fijn om iets voor anderen te doen. Dit kan hem heel goed helpen als het hem zou lukken om rondleidingen te gaan geven of zo iets.

Struikelblokken

Paul weet niet zo goed waar hij moet beginnen en hij heeft op dit moment weinig geld. Zijn ouders willen hem wel helpen, maar niet overal naar toe brengen. Hij is ook een beetje onzeker om naar iemand toe te gaan.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Paul heeft via internet wel een aantal contacten waarmee hij informatie uitwisselt over sterrenkunde, sterren en het bouwen van een telescoop. Misschien dat er daar iemand is die hem verder kan helpen.

4. Handelen:

Wat kan Paul als eerste stap doen?

Paul heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Zijn internetcontacten vragen of ze weten waar hij zijn droom zou kunnen verwezenlijken
- Zelf op zoek gaan op internet naar organisaties/ musea/ sterrenwachten – zodat hij een beeld krijgt van welke mogelijkheden er zijn
- Aan zijn ouders vraag of hij een keer een rondleiding kan volgen bij een sterrenwacht
- Kijken bij vrijwilligerswerk of er ergens mensen gezocht worden voor rondleidingen

Nadat hij dit heeft bedacht komt hij tot de conclusie dat hij als eerste vandaag nog op internet gaat zoeken naar de mogelijkheden die er zijn. Welke mensen en organisaties zijn er in Nederland (en in de buurt) die zich bezig houden met sterrenkunde. Wat bieden die aan, rondleidingen, excursies etc? En hij gaat deze week ook nog zijn internetcontacten vragen of ze hem hierbij kunnen helpen. Dat zijn zijn eerste twee stappen in één keer!

Wensen op het terrein van familie en vrienden

Voorbeeld 3: Jop (11 jaar)

Jop's vader en moeder zijn gescheiden en hij woont bij zijn vader, zijn grote zus Lena (14 jaar) woont bij zijn moeder. Hij wil graag wat meer en beter contact met zijn zus. Hij ziet haar heel weinig, sinds de scheiding bijna 2 jaar geleden. Hij zou haar graag weer vaker zien, zoals vroeger. Ze konden altijd goed met elkaar opschieten, ze speelden vaak samen en luisterden naar dezelfde muziek. Ook hadden ze wel ruzie, maar dan maakten ze het altijd weer goed. Hij zou zijn zus weer wat vaker zien om mee te chillen en bij te kletsen en spelen, dat is zijn wens.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Jops wens is om zijn zus weer vaker en langer te zien

2. Inbeelden:

Jop herinnerd zich nog dat hij heel leuk met zijn zus kon spelen en chillen en praten. Hij mist dit en stelt zich voor dat ze dit weer vaker doen. Buiten op het plein, in de tuin of op hun kamer. Ergens waar ze samen kunnen zijn.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Jops sterke kanten zijn integriteit, liefde en vuur. Jop is heel liefdevol en waardeert goede relaties heel erg. Hij geeft heel veel om zijn zus en ze is ook een goede vriend voor hem. Hij vindt het niet makkelijk dat zijn ouders uit elkaar zijn gegaan, want hij houdt van hen beide. Hij wil de relatie met zijn zus vasthouden. Jop is integer, hij is eerlijk en oprecht. Hij zal niet snel liegen. Jop vindt het heel leuk om dingen te ondernemen, hij heeft veel energie om avonturen te beleven om er op uit te gaan (vuur).

Struikelblokken

Jop weet niet zo goed waar hij moet beginnen, hij vindt het moeilijk om deze wens te delen met zijn ouders. Ze zijn beide ook bezig om de nieuwe situatie (ander huis, gescheiden) te verwerken. Hij is ook een beetje onzeker om naar iemand toe te gaan.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Jop kan natuurlijk met zijn grote zus Lena praten hierover. Dan weet hij beter hoe zij erin staat.

4. Handelen:

Wat kan Jop als eerste stap doen?

Jop heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met zijn zus hierover praten
- Met zijn ouders hier over praten
- Iets leuks bedenken wat hij met zijn zus kan doen en dit voorstellen
- Jop kan bij zijn moeder gaan wonen
- Ze kunnen vaker bij elkaar blijven 'logeren' of samen logeren bij oma en opa

Nadat hij dit heeft bedacht komt hij tot de conclusie dat hij als eerste deze week nog met zijn zus dit gaat bespreken. Heeft zij hetzelfde gevoel als hij? Indien ja, dan kunnen ze samen bedenken wat ze daaraan willen en kunnen doen.

Voorbeeld 4: Shjanaia (12 jaar)

Wensen op het terrein van familie en vrienden

De oma van Shjanaia is bijna een jaar geleden overleden. Ze vindt dat heel jammer, het was de allerliefste oma van de wereld. Ze mist haar heel erg. Het liefst wil ze oma terug, maar dat kan natuurlijk niet. In haar familie wordt hier niet over gesproken en ook met opa heeft ze het er niet over. Dat vindt ze moeilijk. Ze zou graag – hier wat meer over willen praten en dit kunnen delen, maar ze weet niet hoe.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Shjanaia wil haar verdriet om oma kunnen delen / een plek geven.

2. Inbeelden:

Shjanaia zou graag met opa samen herinneringen ophalen over oma en naar het graf gaan. Ook zou ze graag met haar vader en moeder dit doen en het liefst zou ze iets hebben waardoor ze elke dag aan opa kon denken. Een plek of ding waar ze naar toe kan gaan, waardoor ze aan hem kan denken. Maar dit durft ze niet goed te maken/ te vragen.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Shjanaias sterke kanten zijn dapperheid en verstandigheid. Shjanaia kan heel dapper zijn, maar is zeker niet roekeloos. Ze gaat op een voorzichtige manier te werk, maar gaat de moeilijke situatie toch aan. Ook is ze heel verstandig, ze is voorzichtig en doet niet vaak dingen waar ze later spijt van krijgt. Je denkt er van tevoren goed over na. Shjanaia heeft er al goed over nagedacht, maar wil toch graag echt graag haar verdriet over de dood van haar oma delen. Ze snapt dat het voor anderen ook moeilijk is om dit, te doen. Maar wilt dit toch echt voor zichzelf.

Struikelblokken

Shjanaia weet niet zo goed hoe en bij wie ze haar verdriet kwijt kan. Ze vindt het moeilijk om deze wens te delen met haar opa en ouders. Ze denkt ook dat ze misschien extra verdrietig worden als ze er tegen hen over begint.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Shjanaia kan natuurlijk met haar vader of moeder hierover gaan praten, dan weten ze het tenminste.

4. Handelen:

Wat kan Shjanaia als eerste stap doen?

Shjanaia heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met haar ouders hierover praten
- Met haar opa hierover praten
- In haar kamer een "oma gedenk plek" maken
- Zelf in haar eentje naar de begraafplaats gaan en bloemen op het graf van oma leggen
- Een brief schrijven aan haar ouders/opa hierover
- Ze kan ook wat vaker/ langer bij haar opa langs gaan (logeren)

Nadat Shjanaia dit heeft bedacht komt zij tot de conclusie dat zij als eerste een brief gaat schrijven aan haar ouders. Waarin ze uitlegt wat haar wens is. Hierdoor kan ze er heel goed

over nadenken en precies laten zien wat ze wil. Daarna gaat ze deze brief aan haar moeder geven. Dat is haar eerste stap.

Wensen op het terrein van school en werk

Voorbeeld 5: Yassin (11 jaar)

Yassin die wil misschien wel schrijver worden. Hij vindt het leuk om te lezen en hij schrijft soms al een kort verhaaltje. Hij droomt ervan om dit meer te doen om te leren om een spannend boek te schrijven. Een boek dat je niet kunt laten liggen, dat je van begin tot eind wilt lezen. Dit is zijn droom.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Yassin die wil misschien wel schrijver worden.

2. Inbeelden:

Yassin die wil misschien wel schrijver worden. Hij wil dit graag oefenen en leren. Hij vindt het heel leuk om te lezen en schrijft soms korte verhalen. Het liefst schrijft hij een boek, maar misschien ook wel spannende blogs.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Yassins sterke kanten zijn humor en waardering voor schoonheid en uitblinken/ excellentie. Yassin moet heel hard lachen om andere mensen en vindt het leuk om anderen aan het lachen te maken. Hij probeert altijd de positieve kant van situaties te zien. Yassin kan heel erg genieten van een mooi boek, maar ook van iemand die heel goed kan voetballen. Hij vindt dit heel erg mooi en kan er helemaal in verdwijnen.

Struikelblokken

Yassin vindt het niet moeilijk om te schrijven, maar hij weet niet of het 'goed' is wat hij schrijft. Hij wordt daar een beetje onzeker van en dan stopt hij ermee.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Yassin zou zijn werk graag laten lezen door een echte schrijver of een cursus volgen. Misschien is er op school iemand die hierbij kan helpen, misschien kan hij het vragen aan zijn mentor of leraar Nederlands?

4. Handelen:

Wat kan Yassin als eerste stap doen?

Yassin heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met zijn mentor/ leraar Nederlands hierover praten
- Op internet een gratis cursus schrijven volgen

- Zich aanmelden bij het schoolblad
- Een verhaal schrijven en sturen naar een schrijver of een blad
- In de bibliotheek boeken halen over schrijver worden

Nadat Yassin dit heeft bedacht komt hij tot de conclusie dat hij twee dingen gaat doen. Hij gaat als eerste aan zijn mentor vragen of hij iemand kent die schrijver is en hij gaat de schoolkrant eens goed lezen. Wie zitten daar in? Zoeken ze vrijwilligers? Dat is zijn eerste stap.

Wensen op het terrein van school en werk

Voorbeeld 6: Mila (12 jaar)

Mila droomt ervan om nu al iets te doen met eten. Ze vindt het heerlijk om te koken en te bakken. Ze verslindt kookprogramma's en kookt thuis elke week al minstens één keer de maaltijd. Ook bakt ze heel veel. Ze droomt ervan om dit nog meer te gaan doen. Ze weet nog niet of ze hier haar werk van wil maken, maar ze wil wel graag meer koken en bakken. Het liefst zou ze dit doen voor mensen die het nodig hebben. Mensen met weinig geld. Ook lijkt het haar leuk om andere kinderen dit te leren. Daar droomt ze van.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Mila die wil koken en bakken voor mensen die weinig geld hebben.

2. Inbeelden:

Mila vindt het heerlijk om te koken en te bakken. Ze droomt ervan om dit nog meer te gaan doen. Het liefst zou ze dit doen voor mensen die het nodig hebben. Mensen met weinig geld. Ze stelt zich voor dat ze iedere maand of week een maaltijd maakt, voor bijvoorbeeld asielzoekers, of samen met de kinderen van asielzoekers.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Milas sterke kanten zijn leiderschap en gemeenschapszin. Mila kan heel goed organiseren en zorgen dat activiteiten gebeuren. Ze kookt thuis één keer per week de maaltijd en zorgt dan altijd dat haar vader alle boodschappen haalt en dat haar kleine broertje de tafel dekt. Ze vindt het fijn om dingen samen te doen in een groep.

Struikelblokken

Mila kan wel eens teveel hooi op haar vork nemen, dan weet ze een groep mensen enthousiast te maken voor iets. En dan neemt ze soms teveel hooi op haar vork.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Mila kan heel goed praten met haar vader, hij kan goed luisteren en helpt haar altijd.

4. Handelen:

Wat kan Mila als eerste stap doen?

Mila heeft een aantal dingen bedacht die zij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met haar vader praten hierover
- Als ze thuis kookt een aantal extra mensen uitnodigen (kinderen uit het asielzoekerscentrum)
- Een plan maken, hoe dit te organiseren
- Dit met haar kook vriendinnen bespreken. Kijken of ze mee willen doen?

Nadat Mila dit heeft bedacht komt zij tot de conclusie dat zij eerst met haar vader gaat praten hierover. Wat vindt hij van haar droom en wat is slim om te doen. Dat is haar eerste stap.