

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 134 Terug naar de tijd dat je voor het eerst leerde schrijven

**Doelstelling:** Introspectie, Zelfexpressie

**Proces:** I / In / Mat+

**Werkvorm:** Geleide fantasie, Schrijven

**Groepsgrootte:** maximaal 12

**Tijdsduur:** 30 minuten minimaal

#### Benodigheden

Pennen en papier.

#### Instructie

- De groepsleden zitten verspreid door de ruimte met pen en papier voor zich. Ze doen hun ogen dicht.
- 'En ga eens terug naar de leeftijd waarop je voor het eerst leerde schrijven. Waar ben je?... Waar woon je?... Hoe ziet het huis waar je woont eruit... je kamer... je school? Hoe oud ben je?, enzovoort.
- Als je dit beeld voldoende voor je hebt, doe dan je ogen open en ga nu met je ongetrainde hand (dus links als je rechtshandig bent en andersom) oefenen met het schrijven van je naam (of misschien bijnaam) die je toen had.
- Schrijf een klein verhaaltje over jezelf zoals je op die leeftijd was. Noem je naam, hoe oud je bent en wat je de anderen langs deze weg verder wilt vertellen.
- Probeer je hand het schrijven te laten doen. Kijk wat hij je te vertellen heeft.'
- De groep komt terug in een kring. Iedereen leest om de beurt zijn verhaaltje voor als het kind dat hij toen op die leeftijd was.

#### Varianten

Meer verbaal gericht zijn de volgende opdrachten.

- 'Ga terug naar je kindertijd. Denk aan je favoriete spel... Zie het jezelf weer spelen... Hoe zie je eruit?... Met wie speel je?..., enzovoort. Terug in de groep: vertel vanuit je rol hoe je heet, hoe oud je bent en wat je het liefst speelt.
- Ga terug naar je kindertijd, naar een willekeurige leeftijd. Laat een beeld van jezelf opkomen. Hoe ziet een gewone dag eruit? Terug in de groep: vertel vanuit je rol hoe je dag eruitziet, te beginnen met het moment van opstaan.'

#### Opmerking

De kans is groot dat deze opdrachten meer tijd in beslag nemen dan een halfuur. Om dit enigszins in te perken, is het bij de verbale opdrachten aan te raden dat de begeleider van tevoren een idee geeft van de spreektijd die eenieder heeft, bijvoorbeeld in twee minuten een schets geven van je indrukken.