

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

136 Een reis door de tijd

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Introspectie, Spontaniteit, Zelfexpressie

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Drama, Geleide fantasie

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 10 minuten per leeftijdsperiode

Variant

Het schoolplein.

- In plaats van de hele reis te maken, is het uiteraard ook mogelijk om een bepaalde leeftijdsperiode te nemen, bijvoorbeeld de beginperiode van de lagere school.
- 'Doe je ogen dicht en ga terug in de tijd en stel je het schoolplein voor van toen je in de eerste klas of in groep 3 van de basisschool zat... Het is nu speelkwartier. Wat doe je?'
- Doe je ogen weer open. Je bent nu zes of zeven jaar oud en aan het spelen...'

Opmerkingen

- Afhankelijk van de leeftijd van de groepsleden kunnen er meer leeftijden ingelast worden.
- Mogelijke evaluatievragen zijn:
 - In welke opzichten ben je veranderd of welke dingen doe je nog steeds zo? Ben je daar tevreden over?
 - Was je afwachtend of nam je initiatief?
 - Vond je het prettig om alleen bezig te zijn of juist met anderen?
- Het is belangrijk dat de begeleider zijn instructies zo veel mogelijk in de tegenwoordige tijd geeft. Liever 'wat doe je nu?' dan 'wat deed je toen?'