

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

132 Ouder zijn van het kind dat je zelf was

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Groepscohesie, Introspectie, Spontaniteit, Zelfexpressie

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 25 minuten

Instructie

- Iedereen kiest een van zijn ouders uit om in deze oefening mee aan de gang te gaan.
- 'Doe je ogen dicht en stel je voor dat je je vader of moeder bent op de leeftijd waarop jezelf een kleuter was. Word nu je vader of moeder. (De begeleider helpt de groepsleden om meer met de ouderfiguur in contact te komen door enkele geleide-fantasieachtige vragen te stellen, zoals: 'Hoe oud bent u? Waar woont u? Hoe voelt u zich in deze periode van uw leven?')
- Zie jezelf nu door het park lopen met je kind aan de hand.
- Doe nu je ogen open en wandel hier door het park met je kind aan de hand. Er lopen meer ouders met kinderen. Maak eens een praatje met elkaar over je kind. Wissel ervaringen uit, zoals wat je van je kind verwacht, wat je voor hem voelt, hoe hij binnen het gezin is.
- Rond dit gesprekje af en wandel weer verder. Maak nog een praatje met een andere ouder.'
- Na enkele praatjes rondt de begeleider dit gedeelte af door de deelnemers weer zichzelf te laten worden.
- Ga bij jezelf na wat je gevoelens zijn ten opzichte van de ouderfiguur die je daarnet was.