

Een brief aan jezelf



Brief aan jezelf

Uitvoering <ul style="list-style-type: none">✓ Klassikaal✓ Kleine groep✓ Individueel	<ul style="list-style-type: none">✓ Zelfgestuurd✓ Huiswerkopdracht✓ Duur: 15/45 min	Middelen <ul style="list-style-type: none">✓ Werkblad, briefpapier, enveloppe
CDDQ schalen <ul style="list-style-type: none">✓ Gebrek aan motivatie✓ Niet kunnen beslissen- Belemmerende overtuigingen	<ul style="list-style-type: none">- Welke stappen zetten✓ Jezelf onvoldoende kennen- Gebrek aan info tav studies- Moeilijk goede info vinden	<ul style="list-style-type: none">- Onbetrouwbare informatie✓ Innerlijke tegenstrijdigheden- Externe tegenstrijdigheden- Niet CDDQ specifiek
ACT categorie <ul style="list-style-type: none">- Acceptatie- Hier en nu✓ Waarden	<ul style="list-style-type: none">- Betrokken actie✓ Zelf als context- Defusie- Niet ACT specifiek	Moeilijkheidsgraad voor begeleider <ul style="list-style-type: none">✓ Direct toepasbaar- Oefening- Scholing

Doel

De leerling verheldert de eigen waarden en legt contact met zijn toekomstige zelf.

Werkwijze

Geef de leerling het Werkblad en neem het samen door. Check of de opdracht duidelijk is en moedig aan. Informeer naderhand hoe de leerling het schrijven van de brief gevonden heeft. Informeer na twee maanden of de leerling de brief heeft teruggevonden en gelezen. Hoe heeft hij een en ander ervaren? Wat steekt hij ervan op?

Achtergrond

Het belang en de werking van waarden is toegelicht bij de tools 'Wat voor persoon wil je worden' en 'Van waarden naar plan'. In 'Brief aan jezelf' wordt een relatie gelegd met 'possible selves' (Markus & Nurius, 1986). 'Mogelijke' en 'toekomstige' zelden spelen een belangrijke rol bij keuzen en bij de kans op de succesvolle realisatie van keuzen en voornemens. De kans op succes wordt sterk vergroot als men duidelijk beseft dat het actuele en toekomstige zelf dezelfde persoon zijn. Leerlingen lijken nogal eens te menen dat hun toekomstige zelf 'iemand anders' is. Als hij denkt dat het toekomstige zelf 'iemand anders' is, die nu vooral lastig is als bederver van plezier, dan is de kans op succes veel kleiner (Tugend, 2012). Het gaat bij dit alles meer om de kwaliteit (duidelijkheid, helderheid) van de zelfbeelden dan om de frequentie van het denken aan de toekomst (McElwee & Haugh, 2010). Deze tool is mede geïnspireerd door 'Een waardevolle brief' (Jansen & Batink, 2014, p. 254-255).

Literatuur

Jansen, G., & Batink, T. (2014). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel: Thema.

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.

McElwee, R. O., & Haugh, J. A. (2010). Thinking Clearly Versus Frequently About the Future Self: Exploring This Distinction and its Relation to Possible Selves. *Self and Identity*, 9(3), 298-321.

Tugend, A. (2012). Bad Habits? My future self will deal with that. *New York Times*, February 24, 2012, retrieved March 23, 2013 from http://www.nytimes.com/2012/02/25/business/another-theory-on-why-bad-habits-are-hard-to-break-shortcuts.html?pagewanted=all&_r=0