

## Mijn wetboekje



# Mijn wetboekje

<b>Uitvoering</b> - Klassikaal ✓ Kleine groep ✓ Individueel	✓ Begeleid ✓ Huiswerkopdracht ✓ Duur: 15/45	<b>Middelen</b> ✓ Werkbladen
<b>CDDQ schalen</b> - Gebrek aan motivatie - Niet kunnen beslissen ✓ Belemmerende overtuigingen	- Welke stappen zetten - Jezelf onvoldoende kennen - Gebrek aan info over studies - Moeilijk goede info vinden	- Onbetrouwbare informatie - Innerlijke tegenstrijdigheden - Externe tegenstrijdigheden - Niet CDDQ specifiek
<b>ACT categorie</b> - Acceptatie - Hier en nu - Waarden	- Betrokken actie - Zelf als context ✓ Defusie - Niet ACT specifiek	<b>Moeilijkheidsgraad voor begeleider</b> - Normaal ✓ Oefening ✓ Scholing

## Doel

De leerling ervaart dat hij er veel regels op nahoudt. Deze regels lijken wenselijk, maar kunnen de leerling ook afhouden van zijn directe ervaring. Vaak zijn ze opgelegd door de omgeving. De leerling leert onderscheid maken tussen regels die hij wel en niet meer wil volgen.

## Voor wie

Deze tool is bedoeld voor leerlingen en studenten die in sterke mate gericht zijn op controle en zichzelf beperken door de vele dingen die ze van zichzelf moeten of juist niet mogen. Ook faalangstige en perfectionistische leerlingen kunnen hiertoe gerekend worden. Hierdoor is er te weinig ruimte om op een vrije en ongedwongen manier naar de eigen toekomst te kijken. De oefening is een voorbereidende oefening en gaat niet over de studiekeuze. Indien de oefening goed doorlopen is en effect heeft kan met een meer gerichte studiekeuze oefening begonnen worden.

## Werkwijze

### Opdracht 1

- Neem de opdracht door aan de hand van het werkblad en laat de leerling hieraan werken totdat helemaal duidelijk is wat de bedoeling is. Extra uitleg en het geven van voorbeelden kan nodig zijn. Het vergt even tijd en gewenning om de regels die vaak verborgen zijn op het spoor te komen. Geef de leerling hiervoor de gelegenheid. De leerling kan de opdracht thuis afmaken.
- Het opsporen van regels die de leerling hanteert kan in eerste instantie gebeuren door hierover na te denken. Een andere manier is om de leerling naar zijn concrete gedrag te laten kijken gedurende bijvoorbeeld een dag. De leerling kan bij zichzelf nagaan wat er allemaal bij hem opkomt aan regels die hij hanteert tijdens een les of een pauze of wanneer hij thuis is of bij zijn vrienden. Op het werkblad zijn verschillende onderwerpen aangeduid die doorgaans met allerlei regels beladen zijn. Het is van belang dat de leerling niet te snel stopt. Het kan ook goed zijn om de opdracht op verschillende momenten opnieuw aan te vullen. Heeft de leerling eenmaal te pakken hoe hij die regels bij zichzelf kan ontdekken, dan blijken het er bijzonder veel te zijn. Moedig de leerling aan zoveel mogelijk van die regels te ontdekken en op te schrijven.

- Spreek af wanneer de opdracht afgerond moet zijn. Laat de leerling wat hij allemaal heeft opgeschreven in een gesloten enveloppe doen en deze afgeven. Verzekert de leerling dat de brief gesloten blijft en dat die later met een bepaalde bedoeling wordt teruggegeven.

#### Opdracht 2

- Geef de brief na ongeveer tien dagen terug. Vraag of de leerling elke regel die hij opgeschreven heeft opnieuw leest en tot zich laat doordringen. Probeer de leerling te laten beseffen dat dit de regels zijn die hij erop nahoudt. De leerling kan het gevoel krijgen dat het niet redelijk is om je aan zoveel regels te houden. En dat zoiets voor geen mens op te brengen is en dat hij dit ook niet wil doen. Van belang is dat hij beseft dat de regels lang niet altijd zijn regels zijn. Vaak zijn die regels door de omgeving opgelegd. Als de leerling dat leert inzien ontstaat er afstand tussen de regelbrei en het gevoel wie de leerling zelf is. Dat schept ruimte.
- Laat de leerling vanuit deze toestand van defusie van regels een opstel schrijven over zijn toekomst. Opgelegde regels en denkgewoontes hoeven niet allemaal losgelaten te worden of te veranderen, maar worden pas zinvol wanneer de leerling er zelf achter staat.
- In plaats van het schrijven van een opstel kan er ook voor gekozen worden om de leerling verslag te laten doen over hoe hij nu over zijn toekomst denkt.

#### Voorbeeldvragen voor de nabespreking

- 'hoe was het om al die regels over jezelf te verzamelen (opdracht 1)?'
- 'wat heb je ervaren toen je na ruim een week je brief met regels terugkreeg en deze opnieuw doornam?'
- 'zijn er verschillen in hoe je naar je studiekeuze keek in opdracht 1 en toen je er na ontvangst van je brief een opstel over hebt geschreven?'
- 'wat is je belangrijkste leerervaring met deze oefening?'

#### Literatuur

Jansen, G. (2008). *Laat los: Ruimte voor alles wat je denkt en voelt*. Zaltbommel: Thema.