

## Dit ben ik

### Leerdoelen

- Je leert om meer bewust te worden van jouw eigen talenten en eigenschappen en ontwikkelen van een positief zelfbeeld
- Je leert een aantal positieve lichamelijke kenmerken van jezelf te benoemen
- Je wordt je bewust dat iedereen uniek is en bijzondere eigenschappen en talenten heeft
- Je leert een aantal positieve eigenschappen en/of talenten van jezelf benoemen
- Je leert hoe je positieve feedback kan geven aan de ander
- Je wordt je ervan bewust dat iedereen uniek en speciaal is

### Inleiding

Iedereen heeft kwaliteiten en talenten, en iedereen is uniek, maar niet iedereen heeft evenveel ervaring met het krijgen van complimenten. Soms voelt je je daar onzeker over of weet je misschien niet zo goed wat jouw talenten zijn. Het is belangrijk om te weten wie je bent en welke kwaliteiten en talenten je hebt. Het is ook belangrijk om van jezelf te houden. Iedereen is de moeite waard. Dat is waar we het vandaag over gaan hebben.

### Opdracht 1: Mijn kwaliteiten

#### *Benodigdheden*

- A4-papier
- Potlood

Teken in het midden van het A4 papier jouw hand over. Schrijf eerst je naam en één positieve eigenschap, talent of kenmerk van jezelf in de handpalm. Vraag jouw familieleden om elk vier kwaliteiten, talenten of kenmerken van jou rondom de hand op te schrijven.

Laat jouw familieleden ook een hand tekenen. Laat de rest hier ook positieve eigenschappen, talenten of kenmerken opschrijven.

Bespreek deze opdracht met jouw familieleden na, aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe was het om na te denken over positieve eigenschappen of talenten van jouw familie?
  - Hoe was het om aan anderen complimenten te geven?
  - Ben je het eens met de eigenschappen, die jouw familie over jou hebben opgeschreven?
  - Over welke complimenten ben je verbaasd? Welke vind je verrassend om te horen, of heb je niet eerder gehoord?
  - Hoe vind je het om complimenten te krijgen?
  - Ga je nu misschien vaker een compliment geven?
-

**Opdracht 2: 'Dit ben ik'-boekje maken***Benodigdheden*

- Werkblad: Dit ben ik boekje
- Nietmachine
- Knutselpullen

Print het boekje uit en niet deze aan elkaar.

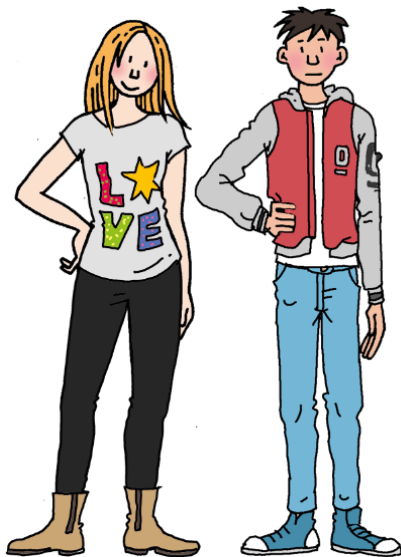
Lukt het printen niet?

**Tip:** Het werkblad van het boekje is vormgegeven in de vorm van een boekje. Mocht het boekje niet op de juiste manier uit de printer komen, dan ligt dit aan de printerinstellingen.

Enkele tips om op de juiste manier te printen:

- Print dubbelzijdig
- Ga naar de instellingen en vink 'korte zijde binden' aan. Of 'links binden'.

Je gaat een bijzonder boekje maken, namelijk het 'Dit ben ik'-boek. Het is een boekje over jezelf. Jij speelt de hoofdrol. Je ontdekt misschien dingen over jezelf die je nog niet wist. Je moet nadenken over jezelf en zo jezelf beter leren kennen. Je hoeft aan niemand te vertellen wat erin staat, als jij dat niet wilt en niemand mag ongevraagd in je boekje kijken. Maar je mag het natuurlijk ook wel laten zien.

**Afronding**

Het is belangrijk om elkaar af en toe complimentjes te geven. Daardoor groeit je zelfvertrouwen, voel je je beter en durf je meer. Het is belangrijk om jezelf te leren kennen en te weten wat je kwaliteiten zijn. Het is fijn om je goed te voelen over jezelf en te weten welke talenten en kwaliteiten jou bijzonder maken. Soms heb je die van jouw ouders gekregen en soms heb je ze helemaal zelf ontwikkeld. Iedereen is anders en de moeite waard.

Benieuwd hoe jij bent in de puberteit of wat er aan jou verandert? Kijk dan op [www.pubergids.nl](http://www.pubergids.nl)

---