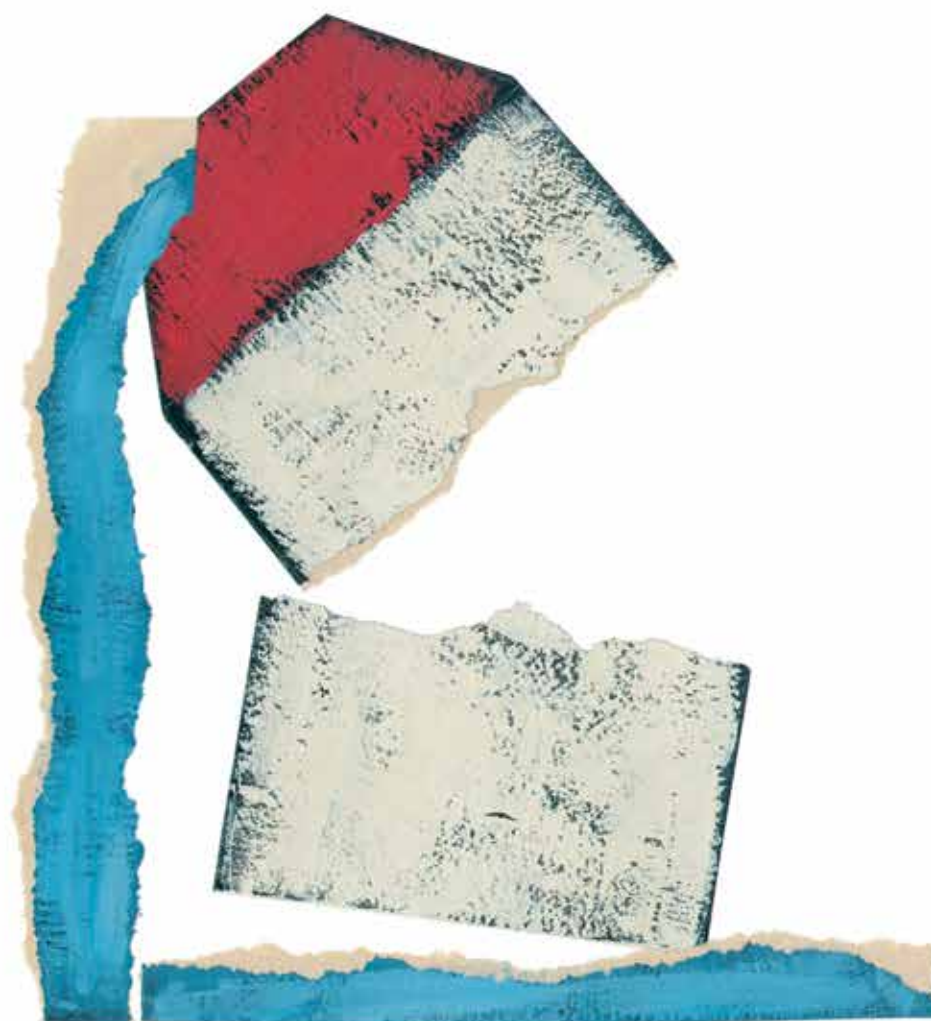


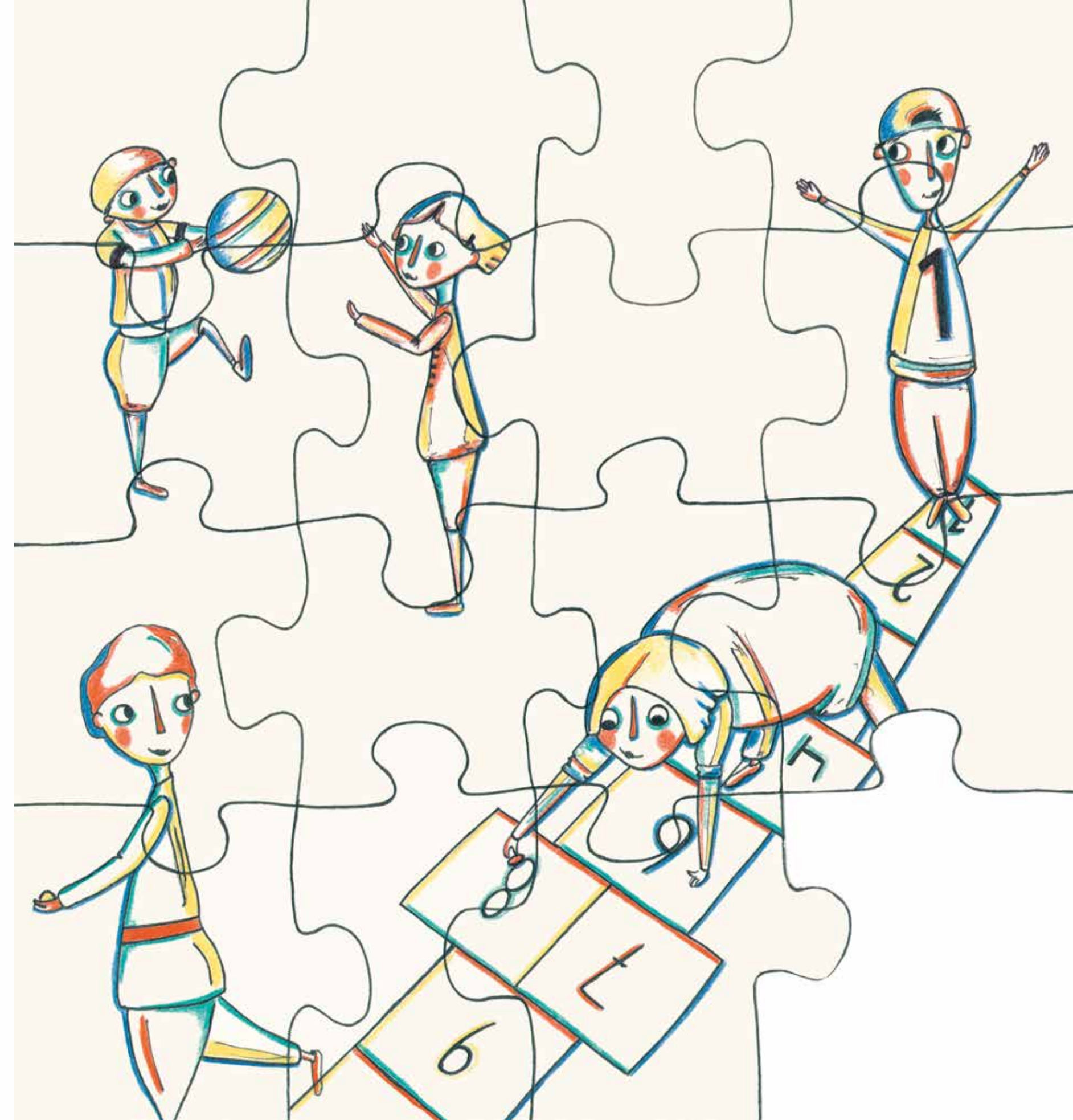


Opgesloten
Niets voor mij
Opeengebroken
Vrij

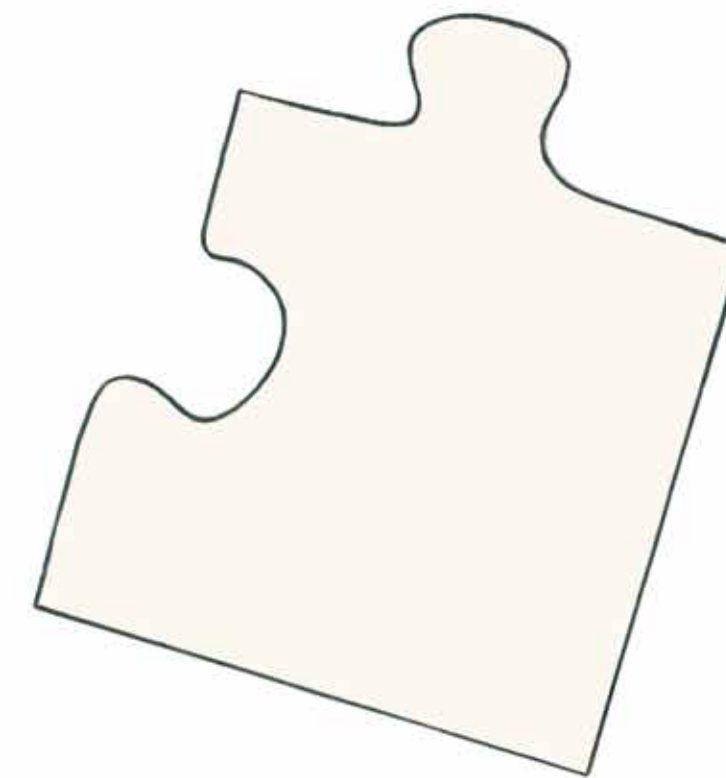


We kennen het allemaal: het gevoel dat je niet helemaal de vrijheid hebt om te doen wat je wilt én om te zijn wie je wilt. Dat je je beperkt of opgesloten voelt.

- Herken je dat gevoel, dat je ergens niet uit komt of dat je je opgesloten voelt? Dat je in een situatie zit die je moeilijk zelf op kunt lossen? Op welke momenten voel je je zo?
- Pak een blad papier en een pen. Schrijf bovenaan de titel: *Opgesloten*. Je eerste zin is: 'Ik voel me opgesloten als ...' Schrijf hierna vijf minuutjes (niet langer en ook niet korter) wat er in je opkomt, zonder te veel na te denken.
- Misschien wil je je verhaal/gedicht/tekst aan iemand voorlezen? Na het voorlezen kun je kort een gesprekje voeren over je tekst: de ander heeft misschien enkele vragen en jij kunt wat extra vertellen of uitleggen. Die persoon kan jouw tekst ook voorlezen – dan hoor je weer andere dingen dan wanneer je zelf leest.
- Op de rechterpagina vliegt de vlinder vrij de wereld in. Wanneer voel jij je vrij als de vlinder?
- Pak je pen en papier nog eens en schrijf bovenaan het papier de titel: *Vrij*. Je eerste zin is: 'Ik voel me vrij als ...' Schrijf dan, net als bij de eerste opdracht, vijf minuutjes lang wat er in je opkomt. Probeer opnieuw niet te veel na te denken. Ook nu zou je weer gesprekjes kunnen voeren op basis van je tekst.



Het ontbrekende stukje
Een ontbrekend gelukje
Het laatste stukje
Dat druk je
Het lukt je!



We kennen het allemaal: het gevoel dat je er niet helemaal bij hoort. Dat je niet helemaal in het plaatje past.

- Wat zie je op deze puzzel? En wat kun je zeggen over het ontbrekende stukje? Je ziet ook een leeg puzzelstukje dat erin past: wat zou je hier het liefst op zien of op tekenen?
- Is er (of was er ooit) een situatie in je leven die lijkt op wat je op de puzzel hiernaast ziet? Een situatie waarbij je het gevoel hebt dat je er een beetje buiten valt, terwijl je er eigenlijk graag bij wilt horen? Kun je daar iets meer over vertellen?
- Denk eens na over dat gevoel: komt of kwam het omdat je iets deed? Of omdat je iets niet deed? Of door anderen? Wat heb je gedaan om de situatie te veranderen, of wat zou je kunnen doen?
- Maak nu je eigen puzzel! Neem een stevig stukje karton, teken daarop in kleur of in zwart-wit jouw persoonlijke puzzel. Bepaal zelf de vorm van de puzzelstukjes én hoeveel het er zijn en knip ze uit. Vraag of iemand je puzzel wil maken en misschien kun jij dan de puzzel van de ander maken. Samen kunnen jullie praten over wat er op jullie puzzels te zien is.
- Tot slot een beetje een 'puzzelachtige' vraag: hoe leg jij een puzzel? Ben jij iemand die eerst met de rand begint of gewoon ergens in het midden? Zoek jij eerst kleuren of vormen bij elkaar? Vertel eens hoe jij puzzelt en of deze manier van puzzelen misschien ook wel iets zegt over hoe jij andere situaties oplost.