

# Het verhaal van je Selfie

Vak : godsdienst  
Klas : alle  
Waardering : telt 8x mee  
Werkwijze : individueel maken  
Inleveren : via SOMtoday (formaat doc(x) of pdf)  
tijdstip; zie studiewijzer



## Inleiding:

In deze opdracht ga je nadenken (en schrijven) over jezelf. Een **Selfie** dus, maar dan niet zo eentje die je maakt met je mobiel: dat is meestal een vrolijke moment-opname waarop je niet laat zien hoe het *echt* met je gaat en *wie je echt bent*. In het **verhaal van je Selfie** kun je dat wel laten zien.

In deze opdracht ga je nadenken over best moeilijke vragen:



Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? en waar ga ik naar toe? Of misschien beter: waar *wil* ik naar toe?

Best ingewikkelde vragen die je niet zo maar even beantwoordt. Toch zijn dit misschien wel de meest belangrijke vragen die je aan jezelf kan stellen. En als jij deze vragen niet aan jezelf stelt, dan doen anderen dat wel! Als je bijvoorbeeld moet nadenken over een vervolg-opleiding of een beroep. Ook als je nadenkt over je eigen mening of overtuiging, dan 'kom je jezelf tegen'.

Hoe goed ken jij jezelf eigenlijk? In deze opdracht ga jij op zoek naar jezelf en schrijf je: **Het verhaal van je Selfie**.

## Bijsluiter

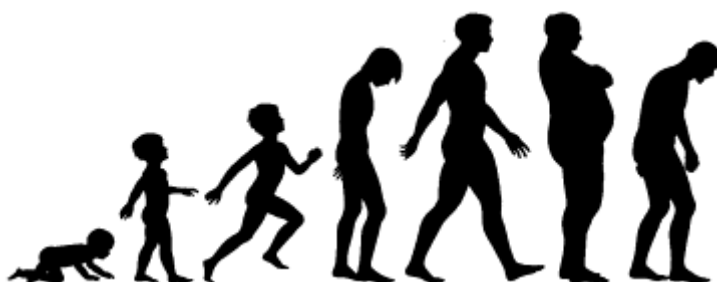
- 1] In de opdrachten worden heel **veel vragen** gesteld. Deze vragen zijn vooral bedoeld om je te helpen bij het nadenken (en schrijven) over jezelf. De vragen zijn hierbij een **hulpmiddel**, het gaat dus niet om de *letterlijke* vraag. Je moet dus vooral schrijven over dingen (personen, ervaringen en gebeurtenissen) die **jij belangrijk vindt**.
- 2] In het beantwoorden van de vragen zijn er dus ook **geen goede of foute antwoorden**. Elk antwoord is goed als het beschrijft wat jij belangrijk vindt! Het gaat dus om **jouw gedachten en ervaringen**, en een ander hoeft het daar niet mee eens te zijn (ook al gaat het misschien wel over hem).
- 3] Schrijf alles in de **ik-vorm**, en probeer zo te schrijven dat ook iemand die jou niet zo goed kent, het toch begrijpen kan (dus soms even iets uitleggen of een voorbeeld geven).
- 4] En, misschien overbodig om te zeggen, **schrijf alleen op wat je zelf kwijt wil én** alles wat je schrijft wordt **vertrouwelijk** behandeld!

**Succes**, en heb je nog vragen, wacht niet tot in de les maar mail mij even....

## Selfie1 #er was eens...

We gaan eerst kijken naar **vroeger**. De persoon die jij nu bent was er niet 'zomaar opeens'. Jij bent ergens **geboren**, en in de loop van je leven **opgevoed** en **gevormd** door de mensen om je heen. Van hen heb je allerlei dingen geleerd en overgenomen. Als je ouder wordt ga je natuurlijk steeds meer **zelf keuzes** maken en zelf over dingen nadenken. Maar, of je het nu leuk vindt of niet, zo als jij nu bent heeft altijd te maken met de plek waar je bent opgegroeid en met de mensen die daarin een rol speelden.

**Over vroeger gaan we drie dingen beschrijven:**



### 1] Gezin:

**Vertel hoe het gezin er uit zag (ziet) waarin jij in opgroeide.** (ca. 300 woorden)

je bent opgegroeid in een gezin, dat is de eerste groep in jouw leven waar je de eerste dingen leerde en meemaakte. Vertel hoe je gezin er uit zag en denk hierbij aan de volgende dingen:

land, stad, dorp, broers en zussen (hoeveelste kind ben jij?), ouders, opa's en oma's, gezinsleven, scheiding, stief- vader/moeder/broers/zussen, gezondheid, overlijden, beroep ouders, rijkdom en armoede, **en wat jij verder nog belangrijk vindt om te vertellen.**

### 2] Groepen:

**Vertel van welke groepen jij deel uitmaakt(e).** (ca. 300 woorden)

Naast jouw gezin ben jij nog onderdeel (geweest) van een aantal andere groepen. Vertel welke groepen dat zijn. Vertel wat die groep deed, wat daar leuk aan was, of je er zelf voor gekozen hebt en waarom.

In een groep heeft meestal niet iedereen dezelfde rol, de een is leider en ander organiseert en weer iemand anders 'doet gewoon mee'. Vertel er dus ook bij wat jouw rol was (is) binnen de groep.

Denk hierbij aan de volgende dingen: basisschool, middelbare school, sportclub, hobby, kerk, club, vereniging, verschillende vriendengroepen, enz.

### 3] Belangrijk voor jou:

**Vertel welke personen of gebeurtenissen erg belangrijk voor je zijn, of waren.** (ca. 300 woorden)

Je hebt nu verteld *waar* en *met wie* je bent opgegroeid. Deze vraag is bedoeld om te ontdekken welke **gebeurtenissen** en **personen** in je *verleden* belangrijk voor je zijn geweest. Met *belangrijk* wordt bedoeld dat het veel invloed op jou heeft; dus het gaat niet alleen over positieve en fijne dingen, het kan ook gaan over negatieve en erge dingen.

Is er *een persoon of een gebeurtenis* (ervaring) die jouw leven sterk heeft beïnvloed, of die jouw leven nog steeds beïnvloed?

Vertel wie of wat dat is, wie er mee te maken hadden en wat dat met jou deed en misschien nog wel doet.

## Selfie2 #mijn helden en verhalen

In opdracht 1 heb je verteld welke mensen je allemaal bent tegen gekomen in je leven. Daarnaast kom je ook nog heel veel mensen tegen op andere plekken, bij voorbeeld via de media (tv, film, muziek, internet, enz.). Al deze mensen *zijn* iets, *doen* iets, of *vertellen* iets. In deze opdracht vertel je wie zijn jouw helden, en welke verhalen jij belangrijk vindt?

### 1] Mensen en dingen:

Vertel welke *mensen* of *dingen* jou inspireren. (ca. 300 woorden)

Aan welke mensen neem jij een **voorbeeld**? Het kan iemand zijn waarvan je denkt 'wat hij doet, dat wil ik ook', maar dat hoeft niet. Het kan ook iemand zijn die jou **iets geleerd** heeft, bij voorbeeld dat een bepaalde **eigenschap** van jou erg belangrijk is, en dat je daar vaak aan terug denkt.



Het kunnen **mensen** van nu zijn, maar ook mensen van vroeger die je nu niet meer tegenkomt. Maar het kunnen natuurlijk ook 'dingen' zijn. Vertel wie of wat dat is en leg ook uit wat je zo aanspreekt en wat je daarmee doet of zou willen doen. Het kunnen ook '**dingen**' zijn, bij voorbeeld een muziekstuk of een kunstwerk. **Beschrijf minimaal 3 mensen en/of dingen.**

### 2] Zingevende verhalen:

Vertel welke verhalen voor jou belangrijk zijn en zin aan je leven geven. (ca. 300 woorden)



Iedereen kijkt op een bepaalde manier naar 'het leven', en heeft dus een **levensbeschouwing**. Voor veel mensen heeft dat te maken met hun **God** (*godsdienstige levensbeschouwing*), maar voor andere mensen niet (*niet-godsdienstige levensbeschouwing*). Een levensbeschouwing helpt mensen om een antwoord te vinden op **belangrijke vragen** in het leven. Zo ben je op zoek naar '**zin van het leven**', en kan het je helpen om zin en betekenis te ontdekken in gebeurtenissen. Het helpt je ook bij het bepalen van wat **jij belangrijk vindt in jouw leven**, en waarvoor jij je wilt inzetten.

Vertel welke verhalen voor jou belangrijk zijn en zin aan je leven geven. Het kan bij voorbeeld een geloof zijn, maar ook een boek, een filosofie of een motto. Vertel hierbij wat dat verhaal voor jou **persoonlijk** betekent, **wat heb je eraan**? En ook hoe dat in jouw leven te **zien** is.

## Selfie3 #ra ra, wie zijn IK?

In deze opdracht ga jij jezelf beschrijven, en antwoord geven op de vraag; **Wie ben IK?** Deze IK noemen we ook wel je **ego**, of je **Zelf**.

Het is best lastig om je Zelf te beschrijven. En het is misschien nog lastiger om dat 'eerlijk' te doen. Want wie vindt het nu fijn om ook de minder leuke kanten van zichzelf te vertellen? Toch is het wel handig om een goed beeld van jezelf te hebben, met je **positieve en minder positieve kanten**. Want dan kan je daar rekening mee houden, of er zelfs iets aan doen.

### Meerstemmigheid

Een manier om over je Zelf na te denken heet *Meerstemmigheid*. Er zitten, zeg maar, meerdere stemmen in je hoofd, die samen bepalen wie jij Zelf bent. Dat klinkt een beetje raar, als of je gek bent of zo, maar je kunt je vast wel voorstellen dat het zo werkt.

Bij voorbeeld toen je deze opdracht kreeg, dan ontstaat er een gesprek in je hoofd dat zo zou kunnen gaan:

1. Eerst denk je: 'O nee hè, een opdracht, daar heb ik geen zin in, daar moet ik weer een hoop voor doen'.
2. Daarna denk je: 'Maar iets ontdekken over mijzelf is misschien eigenlijk ook wel leuk'.
3. Dan hoor je je moeder zeggen: 'Een goed cijfer kan je wel gebruiken, want je staat er niet zo goed voor'.
4. Ten slotte besluit je: 'Ik ga toch gewoon mijn best doen, en kijken wat het oplevert'.



Dit is dus die **meerstemmigheid: je hoofd lijkt wel een soort vergadertafel**. Er ontstaat een gesprek tussen jouw **verschillende Ikken**. Sommige van deze Ikken komen van **binnen** (interne Ikken) het zijn een soort **eigenschappen**. En ander Ikken komen van **buiten** (externe Ikken), van mensen die ook in je hoofd zitten. In het **gesprek** dat ontstaat zeggen jouw verschillende Ikken ieder wat zij belangrijk vinden.

Maar niet iedereen is ook even belangrijk. Soms weegt wat de een zegt zwaarder, soms luister je liever naar een ander. Maar uiteindelijk neemt 'iemand' de **beslissing**.

Nu nog een keer het gesprek over de opdracht, maar dan met de Ikken erbij.



1. **IK als lui:** 'O nee hè, een opdracht, daar heb ik geen zin in, daar moet ik weer een hoop voor doen'.
2. **IK als leergierig:** 'Maar iets ontdekken over mijzelf is eigenlijk ook wel leuk'.
3. **IK als mijn moeder:** 'Een goed cijfer kan je wel gebruiken, want je staat er niet zo goed voor'.
4. **IK als gedisciplineerd:** 'Ik ga toch gewoon mijn best doen, en kijken wat het oplevert'.

Een gesprek waarin iedere IK wat zegt, maar waarin deze keer jouw **IK als gedisciplineerd** de beslissing neemt. (je kunt je wel voorstellen wat er gebeurt als jouw luie-ik de beslissing had genomen ;-).

In deze opdracht ga je in **5 stappen** ontdekken welke **Ikken** bij jou passen (die jij bent!) en welke rol die in jouw leven spelen. Probeer zo **eerlijk** mogelijk te zijn. Ook als je ontdekt dat sommige Ikken helemaal niet leuk zijn om te hebben, is het wel goed om te weten dat ze er zijn, en vooral: dat die niet altijd de beslissingen hoeven te nemen.

## Stap 1: Kies 2x10 IKken

Kies uit de lijst met Ikken (posities) de 10 interne-IKken en de 10 externe-IKken waarvan jij vindt dat die het beste bij jou passen. Je mag er ook zelf een aantal bedenken, als die beter bij jou passen en niet in de lijst staan. (Noem bij mensen ook even de naam: mijn broer *Kees*)

Interne IKken		Externe IKken	
Ik als eerlijk	Ik als kwetsbaar	Mijn vader	Mijn (spel)computer
Ik als ijverig	Ik als achterdochtig	Mijn moeder	Mijn overtuiging
Ik als leergierig	Ik als stil	Mijn broer	Mijn geloof
Ik als slim	Ik als teruggetrokken	Mijn zus	Mijn God
Ik als eigenwijs	Ik als jaloers	Mijn opa	Mijn kerk
Ik als aantrekkelijk	Ik als behoedzaam	Mijn oma	Mijn dominee
Ik als teder	Ik als volgzaam	Mijn neef	Mijn werkgever
Ik als zorgzaam	Ik als extravert	Mijn nicht	Mijn baantje
Ik als mooi	Ik als dominant	Mijn oom	Mijn collega's
Ik als aardig	Ik als heftig	Mijn tante	Mijn idool
Ik als hulpvaardig	Ik als luidruchtig	Mijn stief vader/moeder	Mijn huisdier
Ik als gemeen	Ik als opgewekt	Mijn stief broer/zus	Mijn status
Ik als gevoelig	Ik als betrokken	Mijn... (ander familielid)	Mijn geld
Ik als bescheiden	Ik als strijdlustig	Mijn familie	Mijn muziek
Ik als gedisciplineerd	Ik als zelfbewust	Mijn vriend	Mijn fiets
Ik als slordig	Ik als agressief	Mijn vriendin	Mijn... (andere spullen)
Ik als lui	Ik als eigenzinnig	Mijn... (die overleden is)	Mijn huis
Ik als gehoorzaam	Ik als man	Mijn idool	Mijn dorp of stad
Ik als ingewikkeld	Ik als vrouw	Mijn ..... groep	Mijn land
Ik als behendig	Ik als anders	Mijn leraar	Mijn afkomst
Ik als creatief	Ik als homo	Mijn trainer	Mijn cultuur
Ik als sportief	Ik als dood	Mijn club	Mijn kleding
Ik als praktisch	Ik als ziek	Mijn sport	Mijn verkering
Ik als muzikaal	Ik als ...	Mijn hobby	Mijn .....
Ik als introvert	Ik als...	Mijn verzameling	Mijn .....

*Je mag er zelf zoveel toevoegen als jij wilt, als die IKken beter bij jou passen.*

## Stap 2: Maak 2x een top 5

Je hebt nu een lijstje met 20 Ikken. Sommigen IKken zijn positief en met andere IKken ben je misschien wat minder blij. Maak van deze 20 IKken **2 rijtjes**; één rijtje met IKken waar je **blij** mee bent en één rijtje met IKken waar je minder, of helemaal **niet blij** mee bent.

Zet ze op volgorde, met de meest blijde bovenaan (rij 1) of de minst blijde (rij 2).

De **2x een top 5** ziet er dus zo uit:

	IKken waar ik <b>BLIJ</b> mee ben	IKken waar ik <b>NIET BLIJ</b> mee ben
1	Allermeest blij	Allerminst blij
2	Heel, heel erg blij	Helemaal niet blij
3	Heel erg blij	Nog minder blij
4	Erg blij	Iets minder blij
5	Blij	Niet blij

### Stap 3: Belangrijke IKken

Beantwoord de volgende vragen voor de bovenste 5 IKken van beide rijen:

- 1] **Beschrijf een situatie** of gebeurtenis waarin deze **IK** erg belangrijk was. (probeer zo te schrijven dat iemand anders het ook snapt; waar speelt het zich af, hoe oud was je en wie speelt er nog meer in mee. Bij personen: niet alleen de naam noemen (Piet), maar ook wat hij is (mijn broer Piet).
- 2] **Waarom was deze IK hierin zo belangrijk?** (wat gebeurde er daarom, of wat was er anders gegaan als deze IK er niet was geweest).
- 3] **Welke emotie(s) geeft deze IK jou** (kunnen er meerdere zijn, soms zelfs tegenstrijdige). Ben je er blij mee, of had je er liever nog een andere IK bijgehada die je niet in je lijstje hebt staan? Vertel wat je erbij voelt of denkt.

### Stap 4: Jouw Ware-IK

Vertel het verhaal van jouw ware-IK. (ca. 300 woorden)

Zijn er in de gebeurtenissen die je beschrijft momenten waarop jij **'helemaal jezelf bent'**? Dingen die echt bij je passen en die je fijn vindt om te doen. Vaak zijn dat dingen waar je goed in bent, maar dat hoeft niet, je kunt ze ook 'gewoon' leuk vinden. Welke eigenschappen van jou spelen daarin een rol? Met welke mensen, dieren, activiteiten of andere dingen heeft dat dan te maken? Vertel het verhaal van jouw ware-IK.

### Stap 5: De rode draad

Vertel het verhaal van jouw rode draad. (ca. 300 woorden)

Herken je in de verhalen en gebeurtenissen die je vertelt hebt een 'rode draad'? Iets wat **steeds meespeelt** of waar je tegenaan loopt? Iets wat **steeds gebeurt** of je overkomt? Dat kunnen natuurlijk positieve dingen zijn, maar ook minder leuke dingen. Het is **steeds iets wat bij jou (lijkt) te horen**. Vertel wat jou **opvalt** en welke rode draad jij hebt ontdekt.

De volgende vragen kunnen je helpen die te ontdekken:

- Welke **eigenschappen** of karaktertrekken (IKken) van jou spelen vaak mee?
- Welke **gebeurtenissen** of situaties komen vaak voor?
- Komen bepaalde **gevoelens** en emoties vaak terug?
- Wat **wilde jij graag** voor **jezelf** of **anderen** op die momenten?

## Selfie4 #als ik later groot ben...

Vertel het verhaal van 'als ik later groot ben...'. (ca. 300 woorden)

In deze opdracht gaan je kijken naar de toekomst. Je hebt natuurlijk geen glazen bol om de toekomst te voorspellen, maar je kan wel vertellen wat je er van verwacht en wat je graag zou willen. Denk niet te snel 'dat kan ik toch niet', of 'dat zal wel nooit gebeuren', je mag ook best een beetje dromen zonder te weten hoe het precies zal gaan. Je mag zo ver vooruit kijken als jij wilt.

Vertel wat jij verwacht van de toekomst? In het algemeen maar ook van jezelf. Probeer zo te schrijven dat een ander het ook begrijpt.

De volgende vragen kunnen je op weg helpen:

- Wat wil je graag bereiken?
- Wanneer is jouw leven geslaagd?
- Wat denk je dat er van grote betekenis (of van grote invloed) is voor jouw toekomst?
- Is er een doel waarvan jij verwacht dat het een belangrijke rol zal spelen in jouw leven?
- Welke mensen komen er in jouw droom voor, of welke juist niet?



## Selfie5 #wat vond ik er van...

Vertel wat je hebt ervaren en geleerd van deze opdracht. (min. 300 woorden)

Je hebt nu een heleboel nagedacht en geschreven over jezelf. Vertel in het kort wat je daarvan vond en wat je hebt ervaren. Wat vond je er van?

De volgende vragen kunnen je daarbij helpen:

- Wat vond je ervan om over jezelf na te denken?
- Wat heb je geleerd over jezelf? Wat was nieuw en wat wist je al?
- Wat vond je waardevol om te ontdekken, en waarom?
- Wat vond je leuk, moeilijk of verdrietig? Welke emoties kwamen bij je naar boven?
- Voelde jij je vrij om 'alles' te vertellen? Of hield je sommige dingen liever voor jezelf? (en dat mag natuurlijk!)
- Over welke dingen zou je nog wel eens verder willen doorpraten, en met wie zou je dat willen doen?
- Kwam je dingen tegen waarover je meer zou willen weten of leren?



## Beoordelingspunten:

Zoals elke opdracht voor school krijg je ook voor deze opdracht een cijfer. Aan het begin van de opdracht staat dat bij het beantwoorden van de vragen er geen goede of foute antwoorden zijn. Elk antwoord was goed als het beschrijft wat jij belangrijk vindt, want het gaat om jouw gedachten en ervaringen.

Dus je krijgt geen cijfer voor de inhoud, maar wel voor vorm en je inzet.

In de beoordeling wordt gelet op de volgende punten:

- Zijn alle opdrachten gemaakt.
- Zijn de verhalen van voldoende omvang. (aantal woorden)
- Zijn je verhalen te begrijpen. (duidelijk en begrijpelijk geschreven)
- Leg je duidelijk uit wat je vindt en waarom je ergens voor kiest. (motiveer je mening, leg het uit)
- Het belangrijkste is: dat te lezen is dat jij je best gedaan hebt om zo eerlijk mogelijk te schrijven.