Opdracht brief aan jezelf

Opdracht brief aan jezelf (60 minuten of langer)

Je gaat een brief aan jezelf schrijven met daarin de onderstaande punten. De brief is minimaal 2 A4-tjes lang (lettertype Arial 11)

- Waar ben je bang voor?

- Waarin uit zich dat (gedrag)?

- Waarom ben je er bang voor?

- Wanneer begon deze angst?

- Hoe ga je er mee om?

- Hoe kan iemand anders zien waar jij bang voor bent (emoties?)

- Hoe word je het snelst weer rustig als je bang bent (wat heb je daarvoor nodig)?

- Wat maakt je blij?

- Waar uit zich dat in?

- Hoe kan iemand zien dat je blij bent?

- Hoe ga je om met grote vreugde (emoties) ?

- Wat maakt je boos?

- Hoe uit zich dat?

- Hoe kan iemand anders zien dat je boos bent?

- Hoe word je het snelst weer rustig wanneer je boos bent?

Doe hetzelfde met de onderwerpen: verdrietig, onzeker, verbazing en afschuw.

Deze brief laat je zien aan je docent en laat je aftekenen op de aftekenkaart.