



**Persoonlijke Vorming
voor de basiscyclus**

**1a
Mijn eigen ik**





Persoonlijke Vorming voor de basiscyclus

1a Mijn eigen ik

Leerboek

Auteurs

Roke Hoen (projectleider)

Earl Euson

Carola Peeters

Helen van der Wielen

Illustraties

Joyce van Oorschot

Eindredactie

Afdeling Curriculumontwikkeling,

Directie Onderwijs

Eerste druk, 2004

Met dank aan:

Sandra Beumers, Nel de Cuba, Jane Hoofd, Stascha Hornix, Marianne van der Kamp, Carola Peeters, Reina Riley-Hernandis (vakconsulent),

Serie-overzicht

Leerboek 1a: Mijn eigen ik

Werkboek 1a: Mijn eigen ik

Leerboek 1b: De ander en ik

Werkboek 1b: De ander en ik

Docentenhandleiding 1

Leerboek 2a: Mijn thuis

Werkboek 2a: Mijn thuis

Leerboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Werkboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Docentenhandleiding 2

Uitgegeven door afdeling Curriculum ontwikkeling, Directie Onderwijs Aruba

Logo (afd. Cur. Ontw)

Opdrachtgever

Projectgroep SHA

Logo SHA

ISBN: 99904-85-99-2

Copyright © 03/040426, Land Aruba, 2004

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

VIP

is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode. VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”

Het is maandagochtend. De wekkerradio gaat af. Direct springt Jennifer haar bed uit.

Eigenlijk was Jennifer allang wakker. Ze kon vannacht niet zo goed slapen. Het is vandaag voor haar een spannende dag. Vandaag begint zij aan de Basiscyclus van het voortgezet onderwijs.

Gisteravond heeft Jennifer nog een paar keer gebeld met haar vriendin Joyce. Ze wilde bespreken wat zij aan zou trekken. Een korte jeansbroek, zoals ze gewend was op de basisschool, of juist een lange broek? Misschien wel voor de verandering een strakke rok? Ze wil vooral niet meer lijken op een schoolkind.



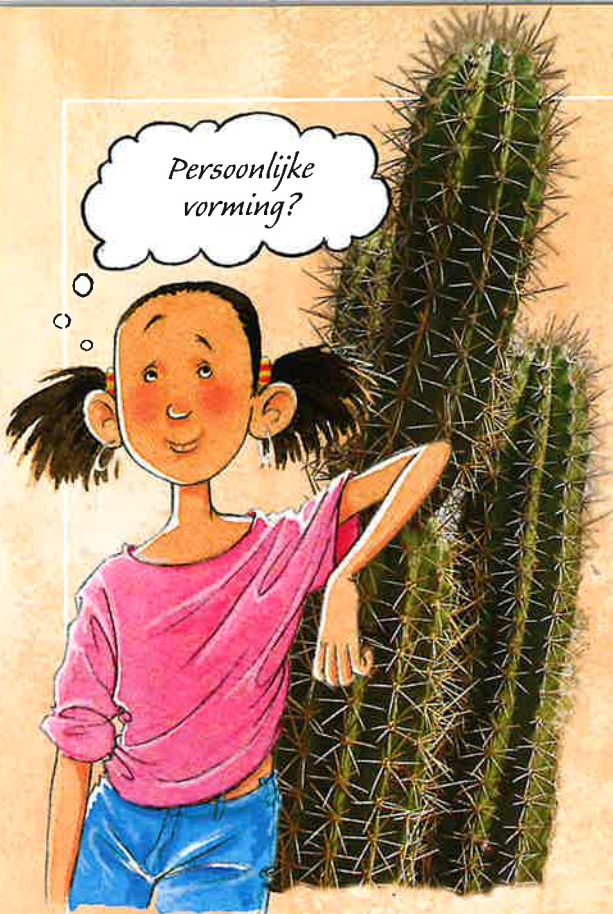


Om 7.00 uur staat zij gekleed en al buiten te wachten op de vader van haar buurjongen Junior. Zij en Junior zijn samen opgegroeid en spelen graag samen. Al jaren brengt Juniors vader hen naar school. In de auto kletsen zij heel wat af. Jennifer vraagt zich af of de lessen moeilijk zullen zijn. Zij is ook benieuwd naar haar nieuwe leraren en leraressen. Junior vraagt zich af of hij leuke vriendjes in de klas krijgt. Zijn beste vriend is naar de EPB. Wat zal hij hem missen. Gelukkig zien ze elkaar buiten school nog iedere middag. Ze skaten en basketballen altijd samen.

“We zijn er” zegt Juniors vader. “Wat een drukte toch voor jullie nieuwe school!”

In de verte ziet Jennifer haar beste vriendin Joyce aan komen lopen. Wat ziet ze er weer goed verzorgd uit. “Joyce”, roept ze terwijl ze uit de auto springt. Ze rent naar haar toe en zegt: “Zullen we alvast naar onze klas gaan? Ik wil graag op tijd zijn.”

Junior roept dat hij eerst nog een pastechi gaat kopen. Hij heeft vanochtend nog niet gegeten.



Persoonlijke vorming?

Startopdracht:

Allemaal veranderingen

Vandaag begin je aan een nieuw vak. Een vak dat je nog niet eerder hebt gekregen.

In dit hoofdstuk maak je kennis met het vak Persoonlijke Vorming.

In dit hoofdstuk leer je:

- Wat het vak Persoonlijke Vorming inhoudt.
- Waarom het vak Persoonlijke Vorming belangrijk is voor jezelf en voor je ontwikkeling.
- Hoe je in de klas werkt met de methode Vorming van Identiteit en Persoon (VIP).

Paragraaf 1.1

Omgaan met veranderingen

Jij hebt net als Jennifer te maken met allerlei veranderingen: andere vakken, nieuwe leerkrachten en klasgenoten. Je maakt allerlei nieuwe situaties mee. Maar ook je lichaam is aan het veranderen. Je begint over jezelf na te denken. Soms voel je je misschien wat onzeker, of heb je het gevoel dat jouw omgeving je plotseling niet meer begrijpt. Je ontmoet nieuwe kinderen. Kinderen die soms heel andere dingen belangrijk vinden dan jij.



Moet je altijd met hen meegaan, of moet je soms je eigen lijn blijven volgen? Vraag je je wel eens af waarom je met zoveel veranderingen te maken krijgt?



Dat komt omdat je op weg bent **volwassen** te worden!

De lessen Persoonlijke Vorming gaan over veranderingen. Door de lessen Persoonlijke Vorming kun je de veranderingen waar je mee te maken krijgt, beter begrijpen. Je leert ook hoe je daarmee om kunt gaan. En je leert je eigen lijn te ontdekken.

PV is net als een vriend of een vriendin. PV helpt je om gelukkig te leven en problemen te overwinnen. Voor het vak Persoonlijke Vorming ben jij een VIP!

Opdracht 1.1:

Persoonlijke Vorming? Wat heb ik eraan?

Paragraaf 1.2

Wat betekent Persoonlijke Vorming voor mij?

Jennifer en Junior zijn al jaren vrienden van elkaar. Zij zijn in dezelfde buurt opgegroeid en hun ouders hebben leuk contact met elkaar.

Jij hebt in je dagelijks leven ook te maken met allerlei mensen met wie jij een bepaalde relatie hebt. Je woont bij je ouders of andere verzorgers. Misschien heb je broers en zussen. Je zit op school en hebt daar te maken met leraren en





klasgenoten. Je hebt vrienden. Je leeft op Aruba in een buurt en in een gemeenschap.

Je bent dus niet alleen op deze wereld. Je bent een **sociaal** iemand. Sociaal betekent dat je tussen en met anderen leeft. Ongemerkt leer je veel van elkaar. En vaak heb je veel plezier met elkaar. Maar het betekent ook dat je rekening moet houden met anderen. Dat is niet altijd

gemakkelijk. Soms heb je andere ideeën dan die van je vrienden, je ouders of van je leraren. Dat kan dan wel eens met elkaar botsen. In het vak PV leer je na te denken over het omgaan met anderen.



Opdracht 1.2a:

En jij? Wat wil jij leren?

Opdracht 1.2b:

En dit wil ik graag leren!

Opdracht 1.2c:

Onderwerpen uit PV

Paragraaf 1.3

Hoe werk je met de methode VIP?

VIP (Vorming van Identiteit en Persoon) is de methode voor het vak Persoonlijke Vorming in de Basiscyclus van het avo op Aruba. De methode VIP bestaat uit vier leerboeken en twee werkboeken. Ieder leerboek behandelt drie thema's. Ieder thema bestaat uit drie hoofdstukken. Achter in het leerboek is er een register. In dit register vind je de verklaring voor de vetgedrukte woorden.



Leerboek	Leerboek 1	Leerboek 2	Leerboek 3	Leerboek 4
Gemeenschapsgevoel	Mijn eigen ik	De andere en ik	Mijn thuis	Ik op Aruba en in de wereld
Thema's				
1	Identiteit	Relaties	Opvoeding	Gemeenschapsgevoel
2	Pubertijd	Sexualiteit	Samenlevingsvormen	Toekomst
3	Leefstijl en gezondheid	Genieten	Verzorgen	Consument, milieu en veiligheid

De leerboeken gaan over de volgende thema's en onderwerpen:

• *Leerboek 1:*

'Mijn eigen ik' behandelt de thema's: identiteit, puberteit en je dagelijks leven.

• *Leerboek 2:*

'De ander en ik' behandelt de thema's: relaties, seksualiteit, en genotsmiddelen.

• *Leerboek 3:*

'Mijn thuis': opvoeding, samenlevingsvormen, voeding en gezondheid.

• *Leerboek 4:*

'Ik op Aruba en in de wereld': gemeenschapsgevoel, veiligheid, je toekomst.



Ieder hoofdstuk begint met een verhaal of belevnis van Jennifer, Junior, Joyce of een van hun vrienden. Daarna is er een startopdracht in je werkboek. Deze opdracht is om na te gaan wat je al weet van het onderwerp dat in die les wordt behandeld. De opdracht kan ook dienen om te horen hoe jij over dat bepaalde onderwerp denkt.

Ieder hoofdstuk bestaat uit drie paragrafen. Na elke paragraaf volgt een opdracht. Deze opdrachten vind je in je werkboek. Zoals je al hebt gezien, worden de opdrachten in je leerboek zo aangegeven:

Het werkboek is van jou. Hierin kun je dingen die alleen voor jou bedoeld zijn, opschrijven. Sommige opdrachten maak je in de klas. Andere opdrachten maak je thuis. Vaak zul je moeten samenwerken. Je werkt dus alleen, met je buurman of buurvrouw of in een groepje.

In het werkboek staan ook extra opdrachten. Deze opdrachten kun je maken als je tijd over hebt. Nu nog heeft de leraar je



Jouw persoonlijkheid
neem je je hele leven
mee. Verzorg haar
goed!

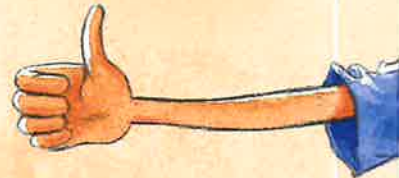


geholpen met de uitleg van de opdrachten. Het is de bedoeling dat je steeds zelfstandiger gaat werken.

Hoe werken wij in de klas met elkaar?

Je hebt hierboven kunnen lezen hoe de methode VIP in elkaar zit. Je weet nu dat je veel zult samenwerken: met je buurman of buurvrouw, in een groepje en misschien ook met kinderen die je nog helemaal niet goed kent. In de PV-lessen zul je veel met elkaar praten, over jezelf of over dingen die je bezig houden. Hiervoor is een goede sfeer in de klas erg belangrijk.

Maar hoe krijg je een goede sfeer? Je moet je allereerst veilig voelen in de klas. Je moet er bijvoorbeeld op kunnen rekenen dat je klasgenoten serieus en vertrouwelijk met jouw ervaringen en informatie omgaan. Om dat te bereiken, is het belangrijk dat je hier afspraken over maakt.



Opdracht 1.3a:

Vertrouw jij mij, vertrouw ik jou?

Opdracht 1.3b:

Samenwerken?dus afspraken maken!

Opdracht 1.3c:

Zo gaan we (niet) met elkaar om.

Opdracht 1.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 1.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

— IDENTITEIT —

Op de hele wereld is er niemand zoals jij. Maar wie ben jij eigenlijk? Hoe zien anderen jou? Wie je bent, hoe je jezelf ziet en de manier waarop je als mens met anderen omgaat, dat heeft allemaal te maken met je eigen "ik", je **identiteit**.

Jongeren van jouw leeftijd zijn nog bezig met de vorming van het eigen ik, de indentiteit. Wie ben ik? Hoe zie ik eruit? Wat kan ik? en Wat wil ik? Dat zijn vragen waardoor je jezelf beter leert kennen.

Door jezelf goed te kennen, kun je jezelf beter waarderen.

Als je waardering hebt voor jezelf en tevreden bent met wie je bent, wat je kan, en weet wat je wil, dan geeft dat je een goed gevoel. Als jij weet dat anderen jou waarderen en respect voor je hebben, vergroot dat vaak ook je eigen **zelfvertrouwen**.

De komende drie hoofdstukken gaan over de vorming van je eigen ik.

De vorming van jezelf vereist, dat je goed naar jezelf gaat kijken naar de goede en positieve dingen die jij al hebt en naar de andere eigenschappen die nog gevormd of verbeterd kunnen worden.

De tweede bel is net gegaan en iedereen zit in de klas behalve Junior.

De lerares begint met zichzelf voor te stellen. Daarna gaat ze gelijk de rij af. Jennifer en Joyce zitten helemaal vooraan en daarom begint de juf met hen.

"Hi..... ik ben Joyce en ben elf jaar oud; op 12 december word ik twaalf. Ik heb een jonger broertje van acht en een zus van vijftien die ook hier op school zit. In m'n vrije tijd kun je me meestal in een hoekje vinden met een boek voor m'n neus. Ik vind het ook leuk om met mijn buddy's te chatten op het internet."



Net wanneer Jennifer opstaat om zich voor te stellen, komt Junior de klas binnensloffen. Hij is altijd laat, omdat hij zonnodig een pastechi moet kopen voordat de school begint. De lerares geeft hem gelijk een beurt omdat hij toch al staat.

"Umm, ummm ik ben Junior en ik speel graag basketbal met... umm... met mijn vriend Sherwin. Hij zit nu jammer genoeg op de EPB, dus ik zie hem minder". "Thuis hangt een net en daar speel ik ook vaak met m'n buurjongen en umm, umm...."

Jennifer staat snel op om haar vriend te helpen zodat hij niet gaat stotteren.



"Hallo, ik ben Jennifer maar velen noemen me ook Jenny. Ik ben Joyce haar beste vriendin. Als ik niets te doen heb, kun je me in de 'Mainstreet' vinden, want ik hou heel veel van shoppen. Jammer genoeg wil Joyce nooit mee. "Ik spreek goed Spaans, want mijn vader komt uit Venezuela."

Na de les loopt Junior de klas uit. "He... brother wacht even", hoort hij. Hij ziet een lange jongen zwaaien. "Junior ga je in de pauze mee basketballen?"

Startopdracht:

Mystery Guest

Je hebt in het vorige hoofdstuk gelezen wat het nieuwe vak Persoonlijke Vorming inhoudt en wat er allemaal behandeld gaat worden.

In dit hoofdstuk gaat het over jou! En over de anderen die in jouw klas zitten en die graag willen weten wie jij bent.

In dit hoofdstuk leer je:

- Meer over wie je bent en waar je goed in bent.
- Je eigen karakter en interesses vergelijken met die van de anderen.
- Wat je belangrijk vindt.
- Hoe je een goed gevoel kunt hebben over jezelf, zonder dat je toegeeft aan groepsdruk.



Het is best wel wennen. Zij zijn nieuwsgierig naar hun nieuwe klasgenoten. In jouw klas zitten misschien een paar kinderen die jij al kent. Maar je hebt zeker ook veel nieuwe klasgenoten. Jullie zullen in de Basiscyclus twee jaar lang bij elkaar in de klas zitten. Misschien zelfs langer. Het is daarom belangrijk dat je je goed thuis voelt tussen je klasgenoten.

Paragraaf 2.1

Dit ben ik..., wie ben jij?

Jennifer, Joyce en Junior kennen elkaar heel goed. Vind je het gek. Ze wonen al jaren bij elkaar in de buurt. Nu ze in de eerste klas van de middelbare school zitten, zien ze veel nieuwe gezichten. Niet alleen andere kinderen, maar ook nieuwe leerkrachten.



Hoe weet je nu dat je elkaar kent?

♣ Als je erachter komt hoe een persoon is. Dat wil zeggen dat je zijn of haar **karaktereigenschappen** kent.

♣ Als je weet waar hij of zij goed in is. Dat wil zeggen dat je weet welke vaardigheden deze persoon heeft.



♣ Als je weet wat hij of zij leuk vindt. Dat wil zeggen dat je zijn of haar **interesses** leert kennen.

Maar laten we beginnen met jou!

Opdracht 2.1a:

Wie ik ben en wat ik kan.





- ♣ Goed kunnen sporten.
- ♣ Goed met mensen om kunnen gaan.
- ♣ Goed kunnen zingen.
- ♣ Goed kunnen rekenen.

Opdracht 2.1c:

Dit kan ik goed.

Je hebt nu een aardig beeld van je eigenschappen en vaardigheden. Je weet waar je goed in bent, en ook waar je nog niet zo goed in bent. Je krijgt meer zelfvertrouwen, als je weet wat je kan. Anderen kunnen je dan niet zo gemakkelijk onzeker maken.

Opdracht 2.1b:

Wat ik van mijzelf vind.

Je hebt nu nagedacht over jouw goede en minder goede eigenschappen. Je hebt nu een beeld van wie je bent. Je leert jezelf beter kennen als je weet welke karaktereigenschappen je hebt. Je mag best trots zijn op je goede eigenschappen! En, wie weet, lukt het je om een paar minder goede eigenschappen te verbeteren!

We hebben nu gekeken naar je eigenschappen, zoals bijvoorbeeld geduld hebben. We gaan nu kijken naar de dingen die je goed kan. Dingen die je heel goed kan, dat zijn je vaardigheden. Voorbeelden van **vaardigheden** zijn:



Paragraaf 2.2

Dit vind ik leuk, wat vind jij leuk?

Je zit in een klas met veel nieuwe gezichten. Het kan goed zijn voor de sfeer en het vertrouwen in de groep om je klasgenoten goed te leren kennen. Je leert elkaar waarderen, als je weet waar de ander goed in is en wat de ander leuk vindt.

Opdracht 2.2a:

Waar ben jij goed in?

Wat heb ik in de vingers?

Kijk naar de foto's. Ze vertellen je iets over de interesses van deze jongeren. Iedere foto zegt iets over wat die jongeren leuk vinden of graag doen.

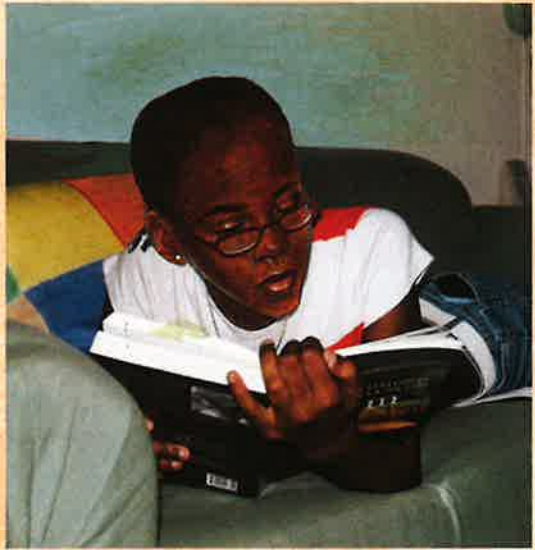
Opdracht 2.2b:

Dit vinden zij leuk!



Junior vraagt zich af of hij op zijn nieuwe school wel leuke vrienden zal vinden. Zijn beste vriend is naar de EPB. Dat vindt hij jammer, want nu moet hij weer zoeken naar een vriend die basketbal leuk vindt. Gelukkig weet Junior nu dat die ene jongen uit zijn klas ook van basketballen houdt. Misschien wordt dat nu ook zijn vriend.

Ook jij zult straks nieuwe vrienden maken. Als je nieuwe vrienden zoekt, is het handig dat je je eigen interesses kent. Dan kun je zoeken naar vrienden met interesses die bij jou passen. Interesses zijn de dingen waar je belangstelling voor hebt of die je leuk vindt om te doen, bijvoorbeeld je hobby's.





Opdracht 2.2c:

Interview: Vertel eens wat je leuk vindt!

Joyce en Jennifer zijn goede vriendinnen. Toch hebben ze verschillende interesses. Joyce leest liever een goed boek en Jennifer winkelt graag in Caya Betico Croes. Joyce en Jennifer hebben ook iets wat ze allebei leuk vinden. Ze zitten vaak samen op het internet. Zij zijn graag bezig op de computer. Bijvoorbeeld om te 'chatten' met internationale 'chatvrienden'.

Dus het is niet zo dat je alleen vrienden kunt zijn als je precies dezelfde interesses hebt. Verschillen zijn ook leuk. Je kunt elkaar aanvullen en van elkaar leren. Vaak heb je elkaars talenten nodig om samen iets voor elkaar te krijgen.

Opdracht 2.2d:

Wat doe ik goed?

Paragraaf 2.3

Dit wil ik wel, maar dát wil ik niet.

Uit opdracht 2.2 heb je je klasgenoten beter leren kennen. Je wordt misschien zelfs vrienden. Leuk toch! Het kan gebeuren dat je met vrienden uitgaat en ze willen dat je iets doet waarvan je weet dat het niet goed is. En ze blijven doorgaan totdat je toch mee gaat doen. Dit heet '**peer-pressure**' of groepsdruk. Heb jij wel eens meegemaakt dat vrienden je niet 'cool' vonden, omdat je zei dat roken slecht was of omdat je niet van die bepaalde muziek hield? Hoe reageerde je toen?

Vrienden en leeftijdsgenoten kunnen je soms erg onzeker maken of onder druk zetten. Als je graag bij een bepaalde groep wilt horen, dan heb je er soms veel voor over. Je gaat bijvoorbeeld andere kleding dragen, of je gaat anders praten, of je verandert je kapsel. Je kunt pas goed omgaan met groepsdruk als je jezelf goed kent. Wanneer je weet wat je goed vindt en wat je slecht vindt.



Opdracht 2.3a:

Test jezelf: hoe ga ik om met groepsdruk?

Er is niks op tegen om bij een groep te willen horen. Het is ook prettig om geaccepteerd te zijn.

Maar soms kan groepsdruk problemen opleveren. Bijvoorbeeld wanneer je binnen een groep onder druk gezet wordt om iets te doen wat je niet wilt. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld pesten, stelen, vechten of roken.



Het is niet wat je bent of wie je kent, maar wie je bent en wat je doet, dat bepaalt je waarde.



Opdracht 2.3b:

Waarom is groepsdruk moeilijk?

Opdracht 2.3c:

Wat doe ik wel, wat doe ik niet?

Opdracht 2.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 2.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

3

— HOE ZIE IK MIJZELF? —

Na school komt Joyce thuis en gaat voor de spiegel staan. Ze kijkt in de spiegel en bekijkt haar strak gevlochten vlechtjes en haar tengere lichaam. Ze is soms een beetje jaloers op Jennifer, omdat ze er al zo volwassen uitziet. Ze lijkt wel vijftien jaar.

"Ik wou dat ik er anders uit zag."



"Was ik maar net zo gebouwd als Jennifer, dan zou ik me ook zo leuk kunnen kleden."

Plotseling komt Jennifer binnen lopen.
Ze ziet Joyce voor de spiegel staan.



*"Hé Joyce. Was ik maar zo slank
als jij. Dan kon ik tenminste alles
eten wat ik lust."*



Startopdracht:

Een nieuw gezicht



Michael Jackson vroeger en nu. Wat een veranderingen.

In het vorige hoofdstuk heb je gekeken naar jezelf. Je hebt bijvoorbeeld gekeken naar de dingen die je goed kan. Hierdoor heb je alvast een beeld gekregen van jezelf. In dit hoofdstuk ga je weer naar jezelf kijken. Maar nu op een andere manier.

Paragraaf 3.1

Iedereen is anders en ik ben uniek.

Opdracht 3.1a:

Hoe zie ik eruit?

Opdracht 3.1b:

Op wie lijkt Lisa-Marie?

Opdracht 3.1c:

Op wie lijk ik?

Als je in de spiegel kijkt, zie je jezelf. Wat je ziet is vooral je uiterlijk. Mensen hebben allemaal een eigen uiterlijk. We verschillen in kleur ogen,

In dit hoofdstuk leer je:

- Waarom je een uniek mens bent.
- Welk beeld je van jezelf hebt.
- Wat je met je uiterlijk kan doen om je beter te voelen.





Kijk eens om je heen en bekijk je klasgenoten. Je ziet dat iedereen verschillend is.

lichaamsbouw, gewicht, lengte, huidskleur of haar. Veel **uiterlijke kenmerken** krijg je mee bij je geboorte. Je hebt je eigen **aanleg**. Dat zijn de **erfelijke eigenschappen** die je bij je geboorte van jouw moeder en vader hebt meegekregen. Jouw aanleg verschilt van die van

alle andere mensen. Misschien heb je de ogen van je moeder en het haartype van je vader.

Jouw groeiproces verloopt ook anders dan dat van je vrienden of vriendinnen. Kijk maar naar het verhaal over Jennifer en Joyce.

Je bent dus anders dan anderen. Jij bent **uniek**: zoals jij is er maar een op wereld.



Opdracht 3.1d:

Dit ben ik; ik ben UNIEK!

Paragraaf 3.2

Hoe zie ik mijzelf?

Als je jezelf wilt zien, kijk je in de spiegel. Er zullen dingen aan jezelf zijn die je mooi vindt en waar je trots op bent. Misschien zijn er ook dingen die je minder mooi vindt. Of ben jij, net als Joyce, soms helemaal niet tevreden met wat je ziet. Misschien vind je jezelf te dik of niet mooi genoeg.

Het beeld dat je van jezelf hebt, noemen we **zelfbeeld**.

Bij je uiterlijk gaat het er bijvoorbeeld om of je jezelf mooi vindt of niet.

Bij je innerlijk gaat het er bijvoorbeeld om of je jezelf slim, gezellig, grappig, lief of vrolijk vindt.



Opdracht 3.2a:

Zo zie ik mijzelf.

Wat je van je uiterlijk vindt, heeft niet alleen te maken met wat je in de spiegel ziet. Het gaat ook om de gedachten die je over jezelf hebt. Heb je positieve gedachten over je uiterlijk, dan ben je tevreden met jezelf zoals je er uit ziet. Zelfs als je niet zo knap bent als een fotomodel. Het kan ook gebeuren dat je negatieve gedachten hebt over je uiterlijk. Je vindt dan bijvoorbeeld je benen te kort en te dik.



Opdracht 3.2b:

Zie jij mij zoals ik mezelf zie?

Het beeld dat je van jezelf hebt, komt niet altijd overeen met het beeld dat anderen van je hebben.

Misschien vind je jezelf een hele ‘dushi guy’ terwijl anderen dat helemaal niet vinden. In dat geval heb je een te **hoog zelfbeeld**. Misschien vind jij jezelf een beetje te klein en heb je niet veel zelfvertrouwen. Dan heb je juist een te **laag zelfbeeld**.

Opdracht 3.2c:

Wat vind ik mooi en leuk aan jou?

Wat jij mist aan je uiterlijk, valt je bij een ander meestal het eerst op. Vind jij, jouw haar niet mooi, dan weet je misschien precies te vertellen wie volgens jou in de klas wel mooi haar heeft.

Smaken verschillen. Wat de een mooi vindt, vindt de ander misschien niet mooi.

Paragraaf 3.3

En zo zie ik er goed uit.

Opdracht 3.3a:

De eerste indruk?

Een heleboel dingen aan je uiterlijk kun je niet zomaar veranderen. Maar je kunt er wel voor zorgen dat je goed en verzorgd overkomt. Dat helpt om je zelfverzekerd te voelen.

Het is belangrijk dat je stilstaat bij je uiterlijke verzorging. Je uiterlijke verzorging zegt namelijk veel over jezelf. Als je haren niet verzorgd zijn of je nagels vuil, dan zegt dat iets over jou. Als je stinkt, stoot je mensen af.

Je kunt zelf invloed hebben op je uiterlijk. Je kunt je haren op verschillende manieren dragen. Sommige jongeren gebruiken make-up om zichzelf op te fleuren. Anderen voelen zich juist niet gelukkig met make-up op. Er zijn verschillende producten die je kunt gebruiken om je lichaam en uiterlijk te verzorgen. Sommige producten gebruiken mensen om schoon en hygiënisch te zijn. Andere producten worden gebruikt om er aantrekkelijker uit te zien.

Opdracht 3.3b:

Persoonlijke verzorging

Opdracht 3.3c:

Ik heb uitstraling.

Wist jij dit? Of iemand wel of niet mooi wordt gevonden, heeft niet alleen met uiterlijk te maken. Humor, karakter, of uitstraling bepalen ook heel erg hoe andere mensen je vinden.





Het is goed voor je zelfvertrouwen als je jezelf verzorgt. Maar er is meer. Ook je lichaamshouding is belangrijk. Hoe je je beweegt, zegt veel over hoe je je voelt.

Loop je rechtop, dan kom je zelfverzekerder over. Of je nou dik, dun, lang, kort, mooi of lelijk denkt te zijn. Je manier van bewegen geeft je ook een bepaalde uitstraling.

Iemand met een positieve **uitstraling** en een verzorgd uiterlijk trekt mensen aan.

Opdracht 3.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 3.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

4

— IK VOEL WAT IK DENK! —

Alex is de populairste jongen van Juniors klas. Meisjes vinden hem leuk. Jongens vinden hem tof. Leraren vinden hem de ideale leerling. Alex maakt altijd zijn huiswerk en is heel ijverig.

wat is de verleden tijd van 'to forget' ook al weer?

Als hij een proefwerk heeft, gaat hij net zo lang door met leren tot hij alles uit zijn hoofd kent. Toch slaapt hij slecht en wordt hij de nacht voor een proefwerk vaak met een schok wakker.



Voor Alex is dat geen bewijs dat hij het kan. Hij gaat ervan uit dat hij dit jaar nooit zal halen.

Klasgenoten denken dat hij zich aanstelt als hij na een proefwerk twijfelt of hij het wel goed gemaakt heeft. Alex haalt toch altijd hoge cijfers!

's Ochtends staat hij stiekem om vijf uur op om alles nog een keer te leren. Met donkere kringen onder zijn ogen vertrekt hij naar school. Hij denkt dat het proefwerk voor hem te moeilijk zal zijn. Gelukkig valt het mee. Alex denkt dat hij in ieder geval wel een voldoende haalt.



Startopdracht:

Herken jij dat ook?

In het vorige hoofdstuk heb je geleerd, dat het beeld dat je van jezelf hebt niet altijd klopt met het beeld dat anderen van jou hebben.

Bijvoorbeeld, je vindt jezelf niet leuk om te zien, maar anderen wel. Of je vindt dat je een hele dushi guy bent, maar anderen vinden dat juist niet. Dit hoofdstuk gaat over je zelfbeeld en de rol die je gedachten en gevoelens daarbij spelen.

In dit hoofdstuk leer je:

- ☘ Wat een negatief en positief zelfbeeld is.
- ☘ Wat je zelfbeeld met je gevoelens en gedachten te maken heeft.
- ☘ Stil te staan bij bepaalde gedachten die een negatief zelfbeeld kunnen veroorzaken.
- ☘ Wat je kan doen om je negatief zelfbeeld te veranderen in een positief zelfbeeld.

Hieronder zie je Eduardo. Hij heeft last van negatieve faalangst. Door zijn angst om te mislukken kan hij niet meer goed denken. Zijn geheugen laat hem in de steek. Hierdoor maakt hij het proefwerk slecht, terwijl hij het wel goed geleerd heeft.

Ik krijg vast weer een onvoldoende.



Dan zegt de juf zeker weer dat ik mijn best niet doe.

Ik ben nu bang om dit proefwerk onvoldoende te maken.



*Ik voel mij ziek.
Ik krijg buikpijn en ik ga trillen.*

Ik kan mij niet n



Ik kan niet mee

Paragraaf 4.1

Oh jee... wat, als het mij niet lukt?

We zijn allemaal wel eens bang of onzeker als we een proefwerk moeten maken of een belangrijke wedstrijd moeten spelen. Sommige jongeren zijn onzekerder dan anderen. Zij gaan dan sneller aan zichzelf twijfelen. Ze denken dat ze het niet kunnen. Ze hebben dan, net als Alex, een **negatief zelfbeeld**. Jongeren met een positief zelfbeeld zijn niet zo onzeker over zichzelf. Ze hebben zelfvertrouwen: ze weten bijvoorbeeld waar ze goed in zijn.

Opdracht 4.1a:

Een negatief of een positief zelfbeeld?

Als je weinig vertrouwen hebt in wat je kan, dan kan het gebeuren dat je heel erg bang bent om te mislukken. Je hebt dan **faalangst**. Falen betekent dat je iets niet goed doet. Angst om te falen betekent,

dat je van tevoren al het idee hebt dat je iets niet goed zal doen.

Alex wordt opgejaagd door zijn faalangst. Hij is bang dat hij een onvoldoende haalt. Daardoor gaat hij heel hard zijn best doen. Hierdoor werkt hij juist beter. Alex heeft **positieve faalangst**. Er zijn ook jongeren die zó bang zijn om te falen, dat ze daardoor slechtere resultaten halen. Deze jongeren hebben **negatieve faalangst**.

Opdracht 4.1b:

Negatieve of positieve faalangst?

Opdracht 4.1c:

Toen was ik echt bang.

er concentreren.

Ik weet niets meer van wat ik geleerd heb.

Zie je, ik kan het niet.



goed nadenken.



Ik word nog zenuwachtiger.



Zie je, nu zegt de juf zeker weer dat ik stom ben.

Paragraaf 4.2

Soms durf ik alles en soms durf ik niets.

Sommige situaties maken je onzeker en sommige situaties geven je juist zelfvertrouwen.

Opdracht 4.2a:

Situaties die zeker of onzeker maken.

Alex voelt zich onzeker in de klas. Hij is bang om slechte cijfers te halen en werkt daardoor extra hard aan zijn huiswerk. Op het schoolplein voelt hij zich heel tof. Hij weet dat de meisjes hem "cool" vinden. Zijn vrienden zijn vaak jaloers op hem. Wanneer hij tussen vrienden of vriendinnetjes is, voelt hij zich goed en zelfverzekerd. Hij weet dat zij hem erg aardig vinden. Dat geeft hem een positief zelfbeeld.



Een positief en negatief zelfbeeld kunnen elkaar afwisselen. Je voelt je vaak beter in een situatie waarin je je zeker voelt. Bijvoorbeeld als je veel complimenten krijgt over iets dat je goed gedaan hebt. Daardoor krijg je ook zelfvertrouwen. Ook als je met mensen bent die je goed kent of waarvan je weet dat ze je erg mogen, heb je vaak een positief gevoel. Je kunt je soms onzeker voelen als je

Jij leert het nooit



Weer een 3

*Stommeling
Stommeling*

denkt, dat je zult mislukken. Je kunt twijfelen over jezelf in nieuwe situaties. Dat overkomt iedereen wel eens. Gelukkig zijn er manieren om beter om te gaan met onzekere gevoelens en gedachten.

Opdracht 4.2b:

Ik voel mij zeker.

Opdracht 4.2c:

Onzekere situaties



Paragraaf 4.3

Zo word ik zeker van mijzelf.

Opdracht 4.3a:

Weg met 't monstertje in mijn hoofd!

Gebeurt het wel eens dat iets je niet lukt, omdat je van tevoren al denkt dat je het toch niet kan? Met negatieve gedachten kom je niet verder. Die helpen je niet om door te zetten. Positieve gedachten helpen. Vertrouwen in jezelf helpt! Jezelf moed inspreken helpt.





iedereen is ergens goed in. Maar niet iedereen kan alles even goed. Want iedereen is uniek! Wees trots op jezelf.

Opdracht 4.3b:

Van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten

Moet je iets moeilijks doen? Voel je je onzeker? Denk niet aan de negatieve dingen. Denk juist aan de dingen die je allemaal goed doet of goed kunt. Probeer jezelf sterk te maken door je 'niet-helpende' gedachten in te ruilen voor helpende gedachten.

Bedenk wat je kunt doen om je in moeilijke situaties zekerder te voelen. Spreek jezelf moed in. Zeg vaak tegen jezelf: ik kan het en het zal mij lukken!!!

Je zult merken dat je je zekerder gaat voelen.

Opdracht 4.3c:

Mijn "zelfvertrouwenplan"

Je kunt je zelfvertrouwen ook vergroten door:

- Trots te zijn op de dingen waar je goed in bent.
- Open te staan voor verbeteringen.
- Positief te denken.
- Durven op te komen voor je eigen mening.

Opdracht 4.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 4.5 :

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

— IDENTITEIT —

Nog even alles op een rijtje:

Je kunt je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde vergroten door:

- Je sterke en je zwakke kanten te kennen.
- Jezelf te accepteren zoals je bent.
- Trots te zijn op jezelf.
- Open staan voor verbeteringen.
- Positief te denken.
- Anderen te helpen.
- Op te komen voor je eigen mening.
- Jezelf waardevol te voelen.
- Anderen in hun waarde laten.

**WEET WIE JE BENT,
WAT JE WILT,
WAT JE KAN**

**Heb vertrouwen in jezelf.
Je kunt meer dan je denkt.**

— PUBERTEIT —

De komende drie lessen gaan over puberteit. De puberteit is een periode in je leven waarin veel verandert. Misschien heb je iets over puberteit gehoord van je ouders of vrienden. Of misschien heb je er al iets over gelezen.

Het woord puber heb je misschien wel al eens gehoord. Misschien hebben anderen tegen jou wel eens gezegd: 'Je bent een echte puber'.

Waat bedoelen ze daarmee? Wel heel eenvoudig, dat je geen kind meer bent, maar een jongen of meisje zo rond de 12 jaar, die op weg is volwassen te worden.

Volwassen worden betekent dat jouw kinderlijk lichaam zich langzaam ontwikkelt tot een jonge vrouw of jonge man.

Ook verandert de manier waarop je naar jezelf kijkt en over jezelf denkt. Hoe je over allerlei dingen denkt. Hoe je omgaat met jezelf en met anderen.

Je wordt niet zomaar van de ene dag op de andere dag een volwassene.

Nee, dat gaat heel geleidelijk. De puberteit duurt niet voor iedereen even lang.

Er zijn jongens en meisjes die al heel vroeg beginnen te puberen of al snel volwassen lijken. Anderen beginnen later of doen daar veel langer over.

In de komende drie lessen zul je meer leren over de verschillende veranderingen die je in deze periode mee kunt maken.



"Junior, Junior! Kom, we gaan naar madushi. Madushi is ziek. Wil je opschieten!"



"Maar ik heb geen zin, ik wil echt niet mee hoor!"

Junior heeft meer zin om met zijn vriend Sherwin te gaan basketballen. Sherwin heeft pas een basketbalring cadeau gehad.



*"Ik wil niet naar madushi,
we zijn pas bij haar geweest."*

Junior gaat vervelend doen en begint te zeuren.



*"Je weet dat je altijd mee
moet als we naar oma gaan!"*

*"Ik ben toch al groot.
Ik wil gewoon thuis blijven..."*

Startopdracht:

Heb jij dat ook?

De vorige hoofdstukken gingen vooral over hoe je naar jezelf kijkt. Je hebt een beeld gekregen van je kwaliteiten, je karaktereigenschappen, je zelfbeeld en je uitstraling. Dit hoofdstuk gaat over hoe je met andere mensen omgaat.

In dit hoofdstuk leer je:

- Waarom je leeftijdsgenoten zo belangrijk voor je zijn.
- Hoe het komt dat jij en volwassenen soms anders tegen dingen aankijken.
- Wat je kunt doen om verschil van mening aan te pakken.





Paragraaf 5.1

Mijn leeftijdgenoten en ik

Zodra je in de **puberteit** komt, verandert je lichaam. Maar dat niet alleen. Je verandert ook op andere terreinen. Je krijgt meer belangstelling voor sociale contacten: je vindt het leuk om met anderen om te gaan. Contacten met leeftijdgenoten worden belangrijker en je wordt je bewuster van de mensen om je heen. De manier waarop je met anderen omgaat, verandert.

Opdracht 5.1a:

Ik ga met anderen om.

Leeftijdgenoten en vrienden worden belangrijker. Je wilt vaker met je vriendinnen of vrienden zijn en minder thuis. Wanneer je goede vrienden hebt met wie je veel omgaat, is dat leuk. Het is goed voor jouw ontwikkeling. Je leert van de contacten die je hebt met anderen en krijgt er zelfvertrouwen door. Het is niet leuk als een jongere wordt afgewezen of

overal buitenstaat. De jongere kan zich dan eenzaam voelen. Zeker als je ergens graag bij wilt horen is het moeilijk om afgewezen te worden.

Zodra jongens en meisjes in de puberteit komen, verandert ook de manier waarop zij naar elkaar kijken en met elkaar omgaan. In de laatste klassen van de basisschool heb je misschien al ervaren dat jongens en meisjes niet meer zoveel met elkaar omgingen. Op een bepaalde leeftijd gaan jongens om met jongens. Meisjes gaan om met meisjes. Meisjes vinden jongens plotseling rare mensen, ze vinden dat jongens steeds stoer willen doen. Meisjes doen vaak giechelend over jongens. Wanneer jongens onder elkaar zijn, praten ze graag over meisjes. Ze zijn nieuwsgierig naar de veranderingen die ze zien. Soms vertellen ze hun vrienden allerlei 'toffe' verhalen, die vaak wat overdreven zijn.

Opdracht 5.1b:

Jij bent mijn vriend(in).

Paragraaf 5.2

Mijn ouders/verzorgers en ik

Thuis begrijpen ze wel dat je het leuk vindt om met vrienden te zijn. Maar soms zijn ze bang dat een vriend of vriendin je slechte dingen laat doen. Ze vinden het ook moeilijk om je los te laten.

Volwassenen willen pubers tegen zoveel mogelijk gevaren beschermen.

Volwassenen zijn bang dat jongeren fouten maken of in de problemen komen.

Dat botst wel eens. Misschien veroorzaakt het zelfs ruzie.

Opdracht 5.2a:

Mijn ouders zijn bang dat ik.....

De ouders van nu zijn vroeger ook jong geweest. Soms lijkt het of ze dat zelf zijn vergeten. Vroeger wilden zij zelf ook met hun vrienden omgaan. In hun tijd waren er misschien wel andere regels, er waren andere **waarden en normen** dan nu. Maar zij waren jong in een andere tijd. Waarden zijn ideeën die mensen uit een bepaalde groep of land heel erg belangrijk vinden in het leven. Voorbeelden van waarden zijn: respect voor elkaar, eerlijkheid en betrouwbaarheid. Deze waarden vormen de basis voor normen.

Normen zijn gedragsregels die mensen met elkaar afspreken. Voorbeelden van normen zijn: je moet eerbied hebben voor oudere mensen, je mag niet stelen, en je mag niet liegen. Met deze afspraken zor-





gen mensen ervoor dat ze op een prettige en respectvolle manier met elkaar omgaan.

Nog een paar voorbeelden van normen en bijbehorende waarden:

De norm is:

Je moet groeten
als je binnen komt.

Je mag niet stelen.

Je mag niet rijden
zonder rijbewijs.

De waarde is:

Respect

Eerlijkheid

Veiligheid

Opdracht 5.2b:

Groepsgesprek over waarden en normen

Waarden en normen binnen een samenleving zijn belangrijk omdat zij aangeven waar de grenzen liggen. Zo is duidelijk welk gedrag de samenleving accepteert en welk gedrag niet. Sommige waarden en normen van je ouders vind jij misschien ouderwets. En misschien zeggen jouw ouders wel eens: "De jeugd van tegenwoordig is te brutaal" of "jongeren hebben te veel vrijheid." Botsingen ontstaan vaak door verschil in normen. Belangrijk is dat pubers met hun ouders over al deze dingen praten. Zo begrijpen je ouders jou beter, en jij begrijpt je ouders beter. Je krijgt meer begrip voor elkaar.

Opdracht 5.2c:

Dat mag bij ons wel en dat mag niet.

VIP is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met

anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode.

VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”



ISBN: 99904-85-98-4