

Handleiding voor Jezelf



Rugzak katern voor jongeren

R.Manders

VIA uitgeverij

Inhoudsopgave:



| | |
|------------------------|----|
| Inhoudsopgave | 2 |
| Wie ik ben | 3 |
| Mogen en krijgen | 5 |
| Regels | 6 |
| Bazen en baasjes | 7 |
| Baas zijn | 8 |
| Toekomst | 9 |
| Aanleg | 10 |
| Gedrag | 11 |
| Anders zijn | 13 |
| Werken aan mezelf | 15 |
| Onzekerheid | 16 |
| Doorzetten | 17 |
| Starheid | 18 |
| Vrienden, echt en vals | 19 |
| Perfect zijn | 21 |
| Pesten | 22 |
| Prettige situaties | 24 |
| Privézaken | 26 |
| Mijn geheimen | 27 |
| Rekening houden | 28 |
| Spanning | 31 |
| Vervelende situaties | 33 |
| Hulp | 35 |
| Bij wie moet ik zijn? | 36 |
| Oplossingen | 37 |
| Gesprekskaart | 38 |
| Oplossingen vinden | 40 |
| Stappenplan | 41 |
| ABC* werkblad | 42 |

Een Handleiding voor jezelf maken is handig. Bij ieder apparaat zit wel een gebruiksaanwijzing of handleiding. Bij mensen is dat niet het geval helaas.

We worden geboren zonder een gebruiksaanwijzing. Het zou toch handig zijn er een te hebben. Mensen zijn namelijk veel ingewikkelder dan apparaten.

Het is goed jezelf beter te leren kennen: wat kan ik goed of behoorlijk goed en wat kan ik minder goed of niet.

Het is goed oplossingen te ontdekken voor je problemen en lastige situaties. Goede oplossingen kun je je hele leven gebruiken. Dat is slim.

Dit katern is gemaakt voor jou zodat je een gebruiksaanwijzing kunt maken voor jezelf. De goede oplossingen die erin komen staan en die je leert, maken dat je er veel plezier van zult hebben. Samen met je begeleider maak je vandaag een start. Veel plezier met het werken in de Handleiding voor jezelf!

Dit katern bevat een beperkte selectie van onderwerpen. Voor begeleiding wordt de complete methode bestaande uit het Kernboek Werkboek Deel 2 voor Jongeren geadviseerd. Het Praatboek 2 is nodig om de voorwaarden te scheppen om tot zelfreflectie te kunnen komen en goede keuzes te kunnen maken!

Bazen en baasjes.....

Er is verschil tussen
de baas **zijn** of de baas **spelen** !

In Nederland zijn de **ouders** de baas.
Dat zegt de **wet**.
Wat in de wet staat voorgeschreven is verplicht.
Iedereen moet zich houden aan deze wet.
In de wet staan alle gedragsregels die in Nederland gelden.
Alle Nederlanders hebben **plichten** en **rechten**.

Er zijn kinderen en volwassenen.
Volgens de wet ben je volwassen als je **18** jaar bent.
De ouders moeten zorgen voor de kinderen.
De ouders moeten beslissen voor de kinderen.
Kinderen mogen wel hun mening geven.
Maar **de ouders zijn verantwoordelijk en beslissen**.



'Dat hebben die volwassenen mooi geregeld voor zichzelf!' denken veel jongeren.
'Het zijn baasspelers!'
Maar er zijn heel praktische feiten en omstandigheden die deze regels hebben veroorzaakt. De rechten en plichten van burgers, jong en oud, zijn goed beschreven in de wetten. Voor de wet is iedereen gelijk. Toch zijn er verschillen.

Redenen waarom volwassenen het gezag hebben gekregen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ze hebben meer ervaring. | <input type="checkbox"/> Ze overzien meer. |
| <input type="checkbox"/> Ze zijn kritischer. | <input type="checkbox"/> Ze hebben zelf al veel fouten gemaakt. |
| <input type="checkbox"/> Ze kennen zichzelf beter. | <input type="checkbox"/> Ze kunnen beter nuttige doelen stellen. |
| <input type="checkbox"/> Ze zijn minder impulsief. | <input type="checkbox"/> Ze kunnen beter afstand nemen. |
| <input type="checkbox"/> Ze kijken verder dan het hier en nu. | <input type="checkbox"/> Ze kijken meer naar de grote lijn. |
| <input type="checkbox"/> Ze kunnen beter lastige keuzes maken. | <input type="checkbox"/> Ze zijn vaak beter geïnformeerd. |

☐ _____

☐ _____

Ook op school zijn er rechten en plichten voor leerlingen, docenten en directie. Daarom is er bijvoorbeeld ook een schoolreglement. Als je inschrijft op een school ga je akkoord met het reglement. Je moet je daaraan houden.

Eigenlijk komt het erop neer: het gaat erom dat je een uitgegroeid, volwassen stel hersens hebt. Helaas..... dat is pas ontwikkeld als je 24-25 jaar bent. Geduld dus!

Zie voor uitgebreide uitleg het **katern Hersenen in bedrijf**.

Mijn toekomst?.....

die ken ik toch niet?!!!

Nee, je kent je toekomst niet, maar het is wel nuttig erover na te denken.
Wat wil ik bereiken ? Wat voor werk wil ik doen? Hoe wil ik leven, waar? enz.
De school heeft er ook mee te maken.

Belangrijke dingen om succes te hebben in de maatschappij: zijn voor mij:
Vul in de eerste kolom in:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> goede inzet tonen | <input type="checkbox"/> goede vakopleiding hebben |
| <input type="checkbox"/> ervaring hebben in je vak | <input type="checkbox"/> handig zijn |
| <input type="checkbox"/> creatief zijn | <input type="checkbox"/> goede omgang met mensen hebben |
| <input type="checkbox"/> soepel zijn | <input type="checkbox"/> goed kunnen samenwerken |
| <input type="checkbox"/> beslissingen kunnen nemen | <input type="checkbox"/> goed kunnen luisteren |
| <input type="checkbox"/> stressbestendig zijn | <input type="checkbox"/> je kunnen inleven in anderen |
| <input type="checkbox"/> van aanpakken weten | <input type="checkbox"/> kunnen organiseren |
| <input type="checkbox"/> goede wil tonen | <input type="checkbox"/> willen bijleren |
| <input type="checkbox"/> goede communicatie | <input type="checkbox"/> tegen kritiek kunnen |
| <input type="checkbox"/> zelf kritisch zijn | <input type="checkbox"/> leiding kunnen geven |
| <input type="checkbox"/> opdrachten kunnen uitvoeren | <input type="checkbox"/> onder een baas kunnen werken |

Vul nu in de tweede kolom in of je die eigenschap bezit (vol vakje), matig (half vakje) of (bijna) niet bezit (leeg vakje)

