Zelfbeeld

Basisonderwijs

Universiteit Leiden

BRAIN AND DEVELOPMENT RESEARCH CENTER

Zelfbeeld

Wist je dat er wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar zelfbeeld? Wereldwijd zijn wetenschappers daarmee bezig, ook bij de Universiteit Leiden. Bij het Brain & Development Onderzoekscentrum bestuderen onderzoekers hoe het zelfbeeld bij jongeren zich ontwikkelt. Ze kijken wat er in de hersenen gebeurt als je over jezelf nadenkt, en wat je zelfbeeld te maken heeft met keuzes die je maakt. Ga ook op onderzoek uit!

Wie ben ik?

De onderzoeker vertelt: wat bedoelen we met zelfbeeld?

Onderzoeker Renske: "Met zelfbeeld bedoelen we hoe iemand over zichzelf denkt: je beeld van jezelf. Je denkt bijvoorbeeld na over jouw eigenschappen en wat jij vindt dat bij jou past.

Je zelfbeeld is de mening die je over jezelf hebt. Dat bestaat uit twee delen: zelfkennis en zelfvertrouwen. Je zelfkennis gaat over wat jij weet over jezelf, bijvoorbeeld over je eigenschappen. Je zelfvertrouwen gaat over jouw gevoel over jezelf: wat vind je van jezelf? Hoe je over jezelf denkt, kan dus je zelfvertrouwen beïnvloeden."

1. Lees de tekst over Tim. Welke zinnen hebben met Tims zelfbeeld te maken? Onderstreep die zinnen.

Ik ben Tim en ik ben 12 jaar.
Ik ben veel met computers bezig.
Ik vind mezelf wel een echte gamer.
Mijn zusje heet Ilse, zij zit in groep 5.
Ik ben niet zo goed in voetbal, maar ik kan best goed tennissen.
Elke donderdagavond ga ik naar tennisles.
Het lijkt me leuk om te leren drummen, maar ik mag niet op drumles.

Zelfbeeld

2. Hoe beschrijf jij jezelf? Schrijf minstens vier eigenschappen van jezelf op.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waarom je zelfbeeld ertoe doet

De onderzoeker vertelt: waarom is je zelfbeeld belangrijk?

Onderzoeker Laura: "Als je jezelf goed kent en weet wat je belangrijk vindt, kan dat bijvoorbeeld invloed hebben op grotere toekomstkeuzes die je moet maken: welke opleiding wil ik doen? Wat voor soort werk past bij mij? Uit onderzoek bleek dat leerlingen die positiever dachten over hun academische eigenschappen – bijvoorbeeld of ze vonden dat ze het goed deden op school – zich beter konden oriënteren op hun studiekeuze. Als je iets belangrijk vindt en dat bij jezelf vindt passen, doe je daar ook meer je best voor.

Als jij jezelf een goede voetballer vindt of goed gitaar wilt kunnen spelen, dan oefen je misschien wel vaker. Jezelf kennen heeft dus ook impact op je motivatie en op je successen.

Hoe je over jezelf denkt, kan ook invloed hebben op je gezondheid en je welzijn. Als je bijvoorbeeld denkt dat je niks kan, kan dat ertoe leiden dat je minder zelfvertrouwen hebt. Ook kun je je somber en prikkelbaar voelen als je heel streng bent voor jezelf."

Zelfbeeld

3a. Tim heeft wat weinig zelfvertrouwen. Hij gaat straks naar een nieuwe school, en hij ziet daar een beetje tegenop.

Bedenk samen met een groepje één of een paar tips voor Tim. Presenteer straks wat jullie hebben bedacht aan de rest van de klas.

b. Luister goed naar de tips die door anderen zijn bedacht.
Welke tips vind je nuttig voor jezelf?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anderen en jouw zelfbeeld

4. Wie hebben invloed op jouw zelfbeeld (gehad)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zelfbeeld

5. Denk je dat jouw zelfbeeld altijd hetzelfde zal blijven? Leg uit waarom wel of waarom niet.

.....

.....

.....

.....

.....

Zelfbeeld en de hersenen

6. Je krijgt een paar filmpjes te zien. De filmpjes gaan over de hersenen en wat er in je hersenen gebeurt als je over jezelf nadenkt. Vul tijdens het kijken van de filmpjes de invulopdracht in.

Hersencellen hebben lange ..... Die verbinden verschillende ..... van de hersenen met elkaar. De hersenen bestaan uit grijze stof en ..... stof.

Je kunt naar de hersenen kijken met een ..... Dat apparaat maakt .....van de hersenen. Als de hersenen aan het werk zijn, gebruiken ze ..... Daardoor zien wetenschappers welke hersengebieden actief zijn!

Als je over jezelf nadenkt, wordt een deel van de frontale .... actief. Ook andere hersengebieden zijn actief. Wanneer je nadenkt over wat anderen van je vinden, wordt de ..... actief. Zo zijn verschillende delen van je hersenen aan het werk als je over jezelf nadenkt!

Zelfbeeld

Hoe denk jij over mij (denk ik)?

7. Ontdek of je klasgenoten jou ook zo zien als jij jezelf ziet. Deze opdracht doe je met twee of drie klasgenoten samen. Ga als volgt te werk:

Stap 1. Voor jezelf:

Bekijk de lijst kenmerken. Welke kenmerken passen het beste bij jou? Schrijf minstens vier en maximaal zes kenmerken in kolom 1. Bespreek dit met niemand en zorg dat een ander ze niet te zien krijgt!

Stap 2. Doe een voorspelling:

Bedenk welke kenmerken uit de lijst jij van je groepsleden gaat krijgen. Hoe denken zij over jou? Schrijf minstens vier en maximaal zes kenmerken in kolom 2. Doe dit zonder te overleggen!

Stap 3. Voor je groepsleden:

Welke kenmerken uit de lijst vind jij het beste bij je groepsleden passen? Schrijf voor elk groepslid twee kenmerken op de losse papiertjes. Je mag elk kenmerk maar aan één ander geven. Laat dit nog niet aan de anderen zien!

Stap 4. Uitwisselen!

Wacht totdat je groepsleden klaar zijn. Wissel gelijktijdig van kaartjes met je groepsleden. Schrijf de kenmerken die je hebt gekregen in kolom 3 onder elkaar.

Stap 5. Wat kwam eruit?

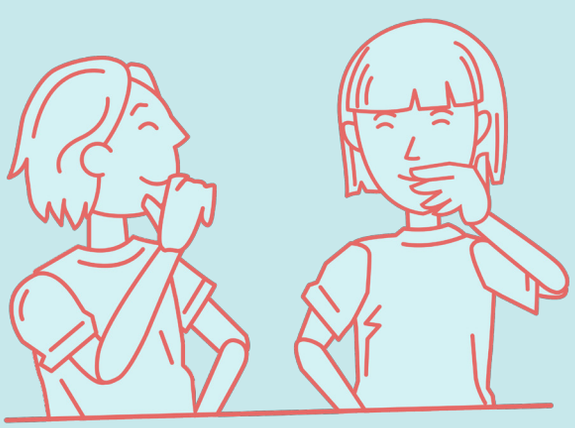
Bekijk de drie kolommen. Stel jezelf de volgende vragen:

- Waar zijn er overeenkomsten en waar zijn er verschillen?
- Welke kenmerken uit kolom 3 vind je bij jou passen? Welke niet?
- Zien jouw groepsleden jou hetzelfde of een beetje anders dan hoe jij jezelf ziet? Hoe kan dat?

Zelfbeeld

Kenmerken bij Hoe denk jij over mij (denk ik)?

Aardig	Gezellig	Serieus
Actief	Grappig	Slim
Behulpzaam	Handig	Sportief
Betrouwbaar	Knap	Vriendelijk
Creatief	Meelevend	Vrolijk
Doorzetter	Nauwkeurig	Zelfstandig
Eerlijk	Nieuwsgierig	
Enthousiast	Rustig	



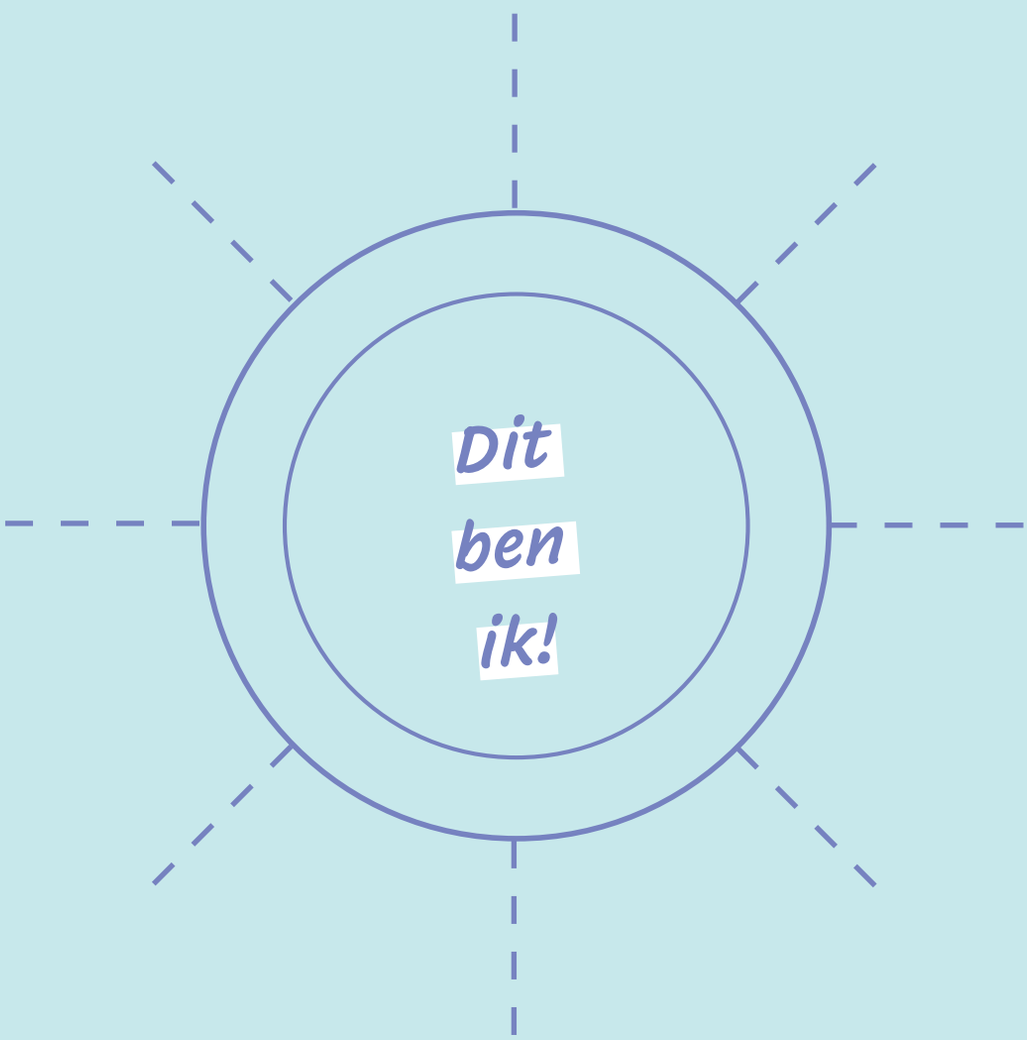
Zelfbeeld

Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3
Deze kenmerken passen bij mij: *(laat ze aan niemand zien!)*	***Ik denk dat ik deze kenmerken van mijn groepsleden krijg:*** *(laat ze aan niemand zien!)*	***Ik heb deze kenmerken van mijn groepsleden gekregen:***

Zelfbeeld

Dit ben ik!

8. Maak op deze bladzijde je eigen zelfbeeld. Vul eigenschappen over jezelf in bij de lijntjes. Je mag er meer lijntjes bij maken. En versieren natuurlijk!



© 2018

Kijk voor meer informatie

op **kijkinjebrein.nl**

Universiteit Leiden

BRAIN AND DEVELOPMENT RESEARCH CENTER