

Reflecteren op je eigen identiteit

ACE - Grow Your Skills



@Erasmus University Rotterdam - Alexander Santos Lima



Reflecteren op je eigen identiteit

Nadenken over wat voor jou belangrijk is (bijvoorbeeld: normen, waarden, opvattingen) en dit kunnen plaatsen in relatie tot de ander. Je bewust zijn van je verantwoordelijkheden in de samenleving.

Omschrijving

Reflecteren op je eigen identiteit betekent dat je stilstaat bij wat voor jou belangrijk is. Je bent je aan de ene kant bewust van je eigen waarden (betekenissen), normen (regels) en talenten, maar je staat ook open en toont respect voor de perspectieven en opvattingen van je medemens met een andere (culturele) achtergrond. Je bent in staat om je in het perspectief van de ander in te leven.

Doordat de samenleving steeds diverser wordt en je met veel verschillende mensen in aanraking komt, is het van belang continu te reflecteren op je eigen identiteit. Zo kun je verschillende (culturele) situaties beter inschatten, hier passend op reageren en goed met je medemens samenwerken.



Bekijk deze video



Of klik op deze link: <https://youtu.be/yfZ1dYqHjyM>

Tips

Om beter te reflecteren op je identiteit helpt het om:

- jezelf bewust te zijn van je eigen waarden, normen en talenten, en te achterhalen waar deze vandaan komen.
- in nieuwe situaties vragen te stellen om andere zienswijzen of gedragingen te begrijpen. Stel je oordeel uit.
- realistische en haalbare doelen te formuleren.



Opdracht 1.1 *Hoe kan ik reflecteren op mijzelf?*

Ontdek jouw eigen identiteit in gesprek met een ander.

Stap 1: Beschrijf een situatie waarin je met anderen van mening verschilde. Hoe voelde jij je na afloop?

Geef dat gevoel een cijfer en leg uit waarom.

Cijfer: _____

Stap 2: Beantwoord nu de volgende vragen.

Wat ging er goed?

Wat is er voor verbetering vatbaar?

Wat ga ik voortaan anders doen?

Is dit haalbaar? Waarom wel of niet?



Opdracht 1.2 G's in kaart (Gedachte, Gevoel, Gedrag & Gevolg)

Maak een logboek en breng jouw gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen in kaart om inzicht te krijgen in jouw identiteit in relatie tot een ander.

Een manier om deze vaardigheid te oefenen is door het bijhouden van een logboek of dagboek waarin je je acties, gedachten en emoties op kan schrijven en hier op een overzichtelijke manier op kan reflecteren. Een logboek maakt het daarnaast mogelijk om over de tijd heen patronen en/of veranderingen in je reflecties te herkennen.

Stap 1: Kies een situatie uit waarbij er sprake was van miscommunicatie of verwarring.

Omschrijf de gebeurtenis: _____

Stap 2: Bespreek het onderstaande schema met de persoon die betrokken was bij de situatie.

	Vragen over jezelf	Vragen over de ander
Gedachte	Wat dacht je hierbij?	Wat dacht de ander hierbij?
Gevoel	Hoe voelde je je?	Wat voelde de ander hierbij?
Gedrag	Wat deed je?	Wat deed de ander?
Gevolg	Welke gevolgen had dit?	Welke gevolgen had dit?

Stap 3: Reflecteer op de overeenkomsten en verschillen.



Opdracht 2 Wat doe jij?

Aan welke elementen van jouw identiteit geef jij aandacht?

Stap 1: Lees de tekst.

Een oud Cherokee-opperhoofd geeft zijn kleinzoon les over het leven:

Hij zegt tegen de jongen: “Er woedt een gevecht in mij. Een vreselijk gevecht tussen twee wolven.

De een is slecht: hij is boosheid, afgunst, verdriet, spijt, hebzucht, zelfmedelijden, arrogantie, schuld, wrok, minderwaardigheid, leugens, valse trots, superioriteit, gebrek aan zelfvertrouwen en ego.

De andere wolf is goed: hij is vreugde, vrede, liefde, hoop, sereniteit, waarheid, nederigheid, vriendelijkheid, welwillendheid, empathie, gulheid, medeleven en vertrouwen. Datzelfde gevecht woedt ook in jou en in ieder ander mens.”

De kleinzoon dacht hier even over na en vroeg toen aan zijn grootvader: “Welke wolf wint?”

Het oude opperhoofd antwoordde: “Degene die jij voedt.”

(van de website: [Welke wolf voed jij? – reflectiesite](#))

Stap 2: Beantwoord deze vraag.

Welke wolf voed jij? En waarom? _____

Literatuur overzicht

- 1 Wilson-Strydom, M. (2016). A capabilities list for equitable transitions to university: A top-down and bottom-up approach. *Journal of Human Development and Capabilities*, 17(2), 145-160.
- 2 SLO. (2018). *Concept-leerlijnen voor 21e eeuwse vaardigheden. Kijkwijzers voor het volgen van ontwikkeling*. Geraadpleegd op 8 april 2021, van slo-2018-21e-eeuwse-vaardigheden-kijkwijzers-en-leerlijnen-concept (5).pdf
- 3 Curriculum.nu & SLO (2018). *Handreiking brede vaardigheden*. Geraadpleegd op 10 mei 2021, van http://www.fi.uu.nl/publicaties/literatuur/2018_Rapport-Handreiking-brede-vaardigheden.pdf



@Vrije Universiteit Amsterdam - Peter Gerritsen