

Vos en de mompelende schildpad

Doel oefening

- Een groei-mindset en foutenmaakmoed stimuleren.

Oefening

1. *Foutenmaakmoed*

Wat is foutenmaakmoed?

‘Dan kun je moedig met fouten omgaan. Je bent oké met alles wat er gebeurt. Je ziet het gewoon als iets wat gebeurt, een gebeurtenis. Het is niet goed of fout. Je schiet niet in een kramp of wordt niet ineens heel streng tegen jezelf.’

Dat zegt Remko van der Drift, directeur van het Instituut voor Faalkunde. Ja, die bestaat echt. In deze oefening mag je zelf foutenmaakmoed uitproberen.

Samen gaan jullie zo tot drie tellen. Om de beurt noem je een getal. Deze getallen veranderen gedurende het spel in gebaren.

Ga tegenover elkaar staan.

Samen tellen jullie beurtelings tot drie.

Jij: ‘één’

Ander: ‘twee’

Jij: ‘drie’

Ander: ‘één’

Jij: ‘twee’

Ander: ‘drie’

Jij: ‘één’

Ander: ‘twee’

Jij: ‘drie’ enzovoort

Wanneer je dit een tijdje hebt gedaan en onder de knie hebt, ga je een stapje verder. Vanaf nu vervang je de 'één' door een handklap.

Jij: klap in je handen

Ander: 'twee'

Jij: 'drie'

Ander: klap in je handen

Jij: 'twee'

Ander: 'drie'

Jij: klap in je handen

Ander: 'twee'

Jij: 'drie' enzovoort

Wanneer je dit een tijdje hebt gedaan en onder de knie hebt, ga je een stapje verder. Vanaf nu vervang je de 'twee' door een stamp op de grond.

Jij: klap in je handen

Ander: stamp op de grond

Jij: 'drie'

Ander: klap in je handen

Jij: stamp op de grond

Ander: 'drie'

Jij: klap in je handen

Ander: stamp op de grond

Jij: 'drie' enzovoort

Je mag de 'drie' uiteindelijk ook vervangen, door een zelfbedacht gebaar.



Vragen achteraf:

- Wat gebeurt er wanneer je een fout maakt? Verbeter je jezelf, schaam je je, moet je lachen, zeg je 'sorry'?
- Wat gebeurt er bij jou wanneer de ander een fout maakt? Wil je de ander helpen, verbeteren, voel je ongemak, moet je lachen, doe je niets?
- Waren er momenten dat je het niet erg vond om foutjes te maken? Hoe kwam dat?
- Had je gedachten zoals: ik ben hier niet goed in? Had dit invloed op het spel of het leren ervan?
- Werd je beter in de oefening, en zo ja: hoe kwam dat?