

Zoek om te Zien

Deze routine helpt je om goed te kijken naar het verhaal van een ander en te ontdekken wat hen bijzonder maakt. Je leert om empathie te voelen en te begrijpen hoe mensen met elkaar verbonden zijn.

Wat ga je doen?:

1. **Meerdere Gevoelens:** Welke gevoelens kan deze persoon hebben in deze situatie?
2. **Kracht:** Wat zijn de sterke kanten en talenten van deze persoon?
3. **Verbindingen:** Hoe ben jij met deze persoon verbonden? Wat hebben jullie gemeen?
4. **Menselijke Waardigheid:** Welke woorden kun je gebruiken om te laten zien dat je deze persoon waardeert?

Neem daarna tijd om na te denken: Is er iets veranderd in hoe je denkt of voelt? Wat heeft je verrast? Welke vragen heb je?

Tips voor het gebruik:

- Luister goed en stel vragen om meer te leren over iemand anders.
- Probeer je in te leven en stel je voor hoe jij je zou voelen in dezelfde situatie.
- Wees eerlijk en open in wat je deelt.

Voorbeeld

Je leest een verhaal over een kind dat gepest wordt omdat het anders is. Je denkt na over de gevoelens van dat kind: "Het voelt zich misschien alleen, maar ook sterk omdat het zichzelf blijft." Je bedenkt de krachten van het kind: "Het is moedig en creatief." Je maakt verbindingen: "Ik weet hoe het voelt om buitengesloten te zijn, en ik wil anderen helpen die zich zo voelen." Tot slot gebruik je woorden om het kind te eren: "Je bent uniek en waardevol zoals je bent."

Wat is het nut of doel hiervan?

Je leert om verder te kijken dan wat je in eerste instantie ziet. Door te begrijpen wat iemand voelt en wie ze zijn, kun je meer respect en empathie tonen. Dit helpt om mensen beter te begrijpen en met elkaar verbonden te voelen.

Wanneer kun je dit gebruiken?:

- Als je meer wilt leren over iemand anders of over een moeilijk onderwerp zoals discriminatie.
- Tijdens lessen over verhalen van mensen, bijvoorbeeld in geschiedenis of maatschappijleer.
- Om jezelf te trainen in het zien van de goede kanten en de menselijkheid van anderen.

