

## gedragsregel in verhaal: “jezelf kennen”

Paco, Bert Baviaan, Niels Neusaap, Piet Piranha, Karel Koala en Sonia Struisvogel komen de zaal binnen en gaan zitten op de stoeltjes, wachtend op de trainer.

“Het is best mooi weer buiten hè?” zegt Paco om de stilte te doorbreken.

“Ik word altijd vrolijk van de zon, veel beter dan die regen of wind!”

“Brrrr mij is het toch nog te koud hoor, de zon mag wel wat meer gaan schijnen van mij vind ik, het is tenslotte al lente!” zegt Sonia Struisvogel.

Ondertussen stapt ook Henk Haai binnen en neemt plaats vooraan.

“Een goede middag.” zegt Henk Haai.

“Vandaag gaan we het hebben over **hoe goed je jezelf kent**. Weet iemand van jullie iets over zelfkennis?”

Henk Haai wist zelf natuurlijk genoeg over dat onderwerp maar hij wilde eens horen wat de gedachten waren van de zwemmers.

“Het woord zegt het al.” vertelt Paco. “Dat is **kennis over jezelf** hebben, **jezelf begrijpen**.”

“Het heeft ook te maken met je **sterke en zwakke kanten**.” Zegt Bert Baviaan.



“Je **potentieel**.” zegt Sonia Struisvogel.

“Je wat?” vraagt Karel Koala.

“Je weet wel, je **capaciteiten** als zwemmer.” legt ze uit.

Karel Koala kijkt eens vreemd en draait met zijn ogen.

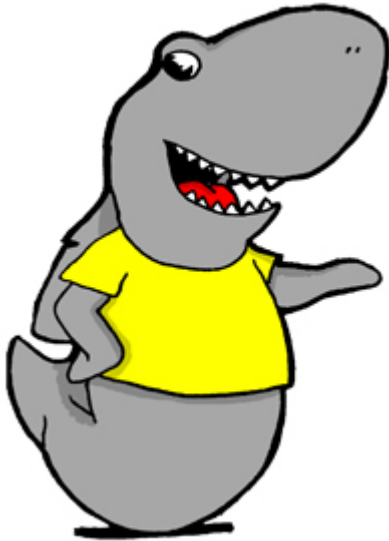
“Ik weet wat mijn sterke punten zijn, dus zullen we het maar ergens anders over hebben?” zegt Niels Neusaap zelfverzekerd.



“Je bent dan wel 24 uur per dag met jezelf bezig, dat wil niet zeggen dat je jezelf zo goed kent.” zegt Sonia Struisvogel, terwijl ze Niels Neusaap aankijkt.

“**Soms kennen anderen je zelfs beter dan jij jezelf kent**.”

Anderen kunnen jou helpen om meer te weten te komen over jezelf en jezelf te verbeteren.”



“Ik merk dat jullie allemaal wel iets weten over zelfkennis.” zegt Henk Haai.

“Jezelf leren kennen start met goed **naar je zelf te kijken** en te bedenken wat je **sterke en zwakke punten** zijn in het zwemmen. Jezelf leren kennen is het proces waarbij je bij jezelf naar binnen kijkt om te zien wat je talenten zijn en waar je iets minder goed in bent.”

“Je probeert jezelf te **ontdekken** van binnen, het is eigenlijk een **ontdekkingsreis van jezelf**. Het is belangrijk dat je bedenkt wat je wilt **veranderen** om je als zwemmer te kunnen verbeteren.”

“Ik hou een **logboek** van mezelf bij.” zegt Paco.

“Ik schrijf iedere dag op wat ik meegemaakt heb, hoe ik mezelf voel en hoe ik op bepaalde dingen reageer. Ook probeer ik op te schrijven wat ik goed en slecht gedaan heb.”

Het wordt stil en iedereen is met stomheid geslagen.



“Jaja dat zal wel”, zegt Niels Neusaap.

Hij vindt het maar raar dat iemand de moeite neemt om een logboek van zichzelf bij te houden.

“Ik vind dat eigenlijk een heel goed idee!” zegt Bert Baviaan

“Ik denk dat ik dat ook ga doen, zo kan ik later nog eens terug lezen hoe ik over mijzelf dacht en of mijn sterke en zwakke kanten veranderd zijn.”

“Dat moet inderdaad wel leuk en interessant zijn.” Vult Sonia Struisvogel aan.

“En heel leerzaam over jezelf.” zegt Piet Piranha.

“Dat lijkt me een leuke opdracht voor jullie.” zegt Henk Haai.

“Als we vanaf volgende week nou eens elke week een logboek van onszelf bijhouden en daarin opschrijven wat we meemaken tijdens de trainingen. Dan schrijven jullie op hoe jullie je voelen en hoe jullie reageren op bepaalde situaties. Ook is het dan belangrijk dat je opschrijft wat minder goed ging die week en wat juist heel goed ging, zo schrijf je je sterke en zwakke kanten op.”

“Ik zal dan als trainer ook een logboek over jullie bijhouden, zo leer ik jullie allemaal beter kennen. Dan kan ik daar ook rekening mee houden in mijn trainingen.”



“Jaaaaa dat gaan we doen!” roept Piet Piranha, die al met een papier en een pen in zijn vinnetjes klaar staat om te beginnen aan zijn logboek.

“Volgende maand komen we dan bij elkaar om te kijken wat iedereen over zichzelf heeft opgeschreven en of dat klopt met wat ik over jullie geleerd heb. Als we dat iedere maand doen, leren jullie heel veel over jezelf en leren we ook heel veel over elkaar.”

“Dan kunnen we volgend zwemseizoen ook terug kijken naar onze logboeken en bedenken wat er allemaal veranderd is in dat jaar.” zegt Paco.

“Precies!” zegt Karel Koala, “op die manier leren we heel veel over onszelf.”

*tekeningen: Bruno Claeys*