

Mirelle Valentijn



stichting omgaan met pesten



'Ik denk me sterk EXTRA'

Deze EXTRA kunt u gebruiken wanneer u als beroepskracht gaat werken met het spel:

'Ik denk me sterk'.

Speelervaringen en suggesties zijn altijd welkom! Belangstelling voor: "Ik denk me sterk"

de workshop? Stuur een e-mail naar Mirelle Valentijn: praktijkvoorlevensgeluk@kpnplanet.nl

Colofon

Uitgever: Stichting omgaan met pesten

Auteur en spelontwerper: Mirelle Valentijn

Vormgeving: André Valentijn

Productie: Semmie sprekend spel

Tekeningen: Rowina Koek leerling van het Wellant College De Groenstrook Aalsmeer, Daphne Kramer, Eva Straver, Eveline Ysenbout, Steffi Karayaneva, leerlingen van het Veenlanden College Mijdrecht, Sidney den Engelsman leerling OBS De Driehoek te Barendrecht.

Inhoudsopgave

Stichting omgaan met pesten	blz. 3
Spelontwikkeling	blz. 3
Project door jongeren voor jongeren	blz. 4
Het spel 'ik denk me sterk'	blz. 5
Tips voor gebruik	blz. 5
Speluitleg spelvormen	blz. 7
Spelvormen binnen training en coaching	blz. 11
Andere spelvormen	blz. 12
Overzicht van de spelvormen	blz. 12
Literatuur	blz. 13
Met dank aan	blz. 13
Semmie Sprekend Spel	blz. 14
Bijlage: werkblad de vier g's	

Stichting omgaan met pesten

Stichting omgaan met pesten stelt zich ten doel het pesten aan te pakken en richt zich daarbij op alle betrokkenen: slachtoffers, pesters, meelopers, buitenstaanders, helpers en omstanders.



Dieta Uyterlinde (1939) ontwikkelde begin jaren negentig de methode 'Omgaan met Pesten'. Inmiddels heeft een grote groep trainers haar methode verder uitgebouwd. Deze trainers hebben minimaal hbo-niveau en hebben zich aanvullend laten opleiden tot trainer omgaan met pesten. Alle producten van de stichting zijn gericht op ondersteuning van individuen die gebukt gaan onder pesten en groepen waarin men op ongewenste manier met elkaar omgaat.

Het aanbod bestaat uit:

- Individuele training STA STERK voor kinderen, jongeren en volwassenen
- STA STERK Training in groepsverband met kinderen, jongeren en volwassenen
- Projecten op maat voor organisaties en instellingen waar kinderen en jongeren samenkomen. Te denken valt aan scholen, jeugd- en jongerenwerk en kinderopvang.
- Projecten op maat in het bedrijfsleven: STA STERK op het werk
- Opleiding tot trainer omgaan met pesten

Kijk voor meer informatie en het aanvragen van de 'Ik denk me sterk- EXTRA' en andere lesmaterialen op www.omgaanmetpesten.nl. Daarnaast biedt stichting omgaan met pesten regelmatig de workshop 'Ik denk me sterk' aan. In deze inspirerende workshop leert u nieuwe toepassingen van het spel.

Spelontwikkeling

Het spel "*ik denk me sterk*" is ontwikkeld door omgangkundige en trainer omgaan met pesten Mirelle Valentijn. Zij heeft in 2006 Pura Vida Praktijk voor Levensgeluk opgericht in Wilnis. Zij werkt met kinderen vanaf 4 jaar, jongeren, volwassenen, opvoeders en beroepsbeoefenaars binnen de gezondheidszorg, het jeugdwerk, kinder- en tieneropvang, het onderwijs en het bedrijfsleven.



Dit doet zij door het geven van training en coaching op het gebied van sociale vaardigheden, weerbaarheid en assertiviteit, omgaan met pesten, faalangst, verlies & rouw, scheiding, anders leren door beelddenken, persoonlijke ontwikkeling en communicatie en het verzorgen van yogalessen en projecten. Dit kan zowel individueel als in groepsverband.

Samen met de deelnemers werkt zij aan het bereiken van een persoonlijke wens. Binnen haar werk maakt zij gebruik van haar persoonlijke ervaringen, professionele deskundigheid en opleidingsachtergrond. Zij werkt vanuit haar hart wanneer zij deelnemers begeleidt tijdens veranderingsprocessen en ondersteunt hen zichzelf, het team, de organisatie meer tot bloei te brengen.

Sinds 2003 heeft zij met voldoening al vele individuen en groepen begeleid. Zij vindt het prachtig als deelnemers zelf mogelijkheden ontdekken voor verandering en zich deze eigen maken. Zij is trots op positieve reacties die zij van kinderen, jongeren, ouders en beroepsbeoefenaars heeft mogen ontvangen.

Zij is tevens docent van de stichting omgaan met pesten aan de landelijke trainersopleiding.

Kijk voor meer informatie op www.praktijkvoorlevensgeluk.nl

Project door jongeren voor jongeren

Mirelle Valentijn organiseerde in 2009/2010 het project 'door jongeren voor jongeren' in opdracht van Stichting omgaan met pesten. Binnen dit project kregen de jongeren de kans om hun maatschappelijke stage te voldoen. Zij volgden workshops en verdiepten zich in de aanpak van de stichting. Tot slot benutten zij hun creatieve talenten en illustreerden les- en spelmaterialen. De illustraties door jongeren voor jongeren liggen dicht bij de belevingswereld van de deelnemers.



Eva licht toe het zo leuk te vinden om creatief bezig te zijn. "Het voelt goed om mij in te zetten en zo iets aan pesten te doen, want ik ben tegen pesten. De stage was erg leuk, vooral omdat onze materialen echt worden gebruikt. Ik weet nu zeker dat ik een creatieve opleiding wil gaan kiezen na het VMBO.

Steffi zegt zoveel geleerd te hebben over kinderen en hoe ze met elkaar om kunnen gaan. Zij bracht veel voorbeelden in van pesten dat zij om haar heen waarneemt. 'Soms is het zo lastig om er iets aan te doen en weet je niet precies hoe. Nu heb ik daar ideeën voor. En ik vond deze stage ook erg gezellig.'

Eveline legt uit dat zij zelf gepest is en dus weet hoe naar dat is. 'Ik vind deze stage fijn, omdat ik mijn eigen ideeën kwijt kan. Pesten kan niet en voor jezelf opkomen is heel belangrijk. Pesten moet je bestrijden, want het komt overal voor' laat Eveline weten.



Het spel 'ik denk me sterk'

Het spel 'Ik denk me sterk' richt zich op vier thema's:

- Weerbare lichaamstaal
- Opkomen voor jezelf en een ander
- Zelfvertrouwen
- Omgaan met eigen en andermans grenzen

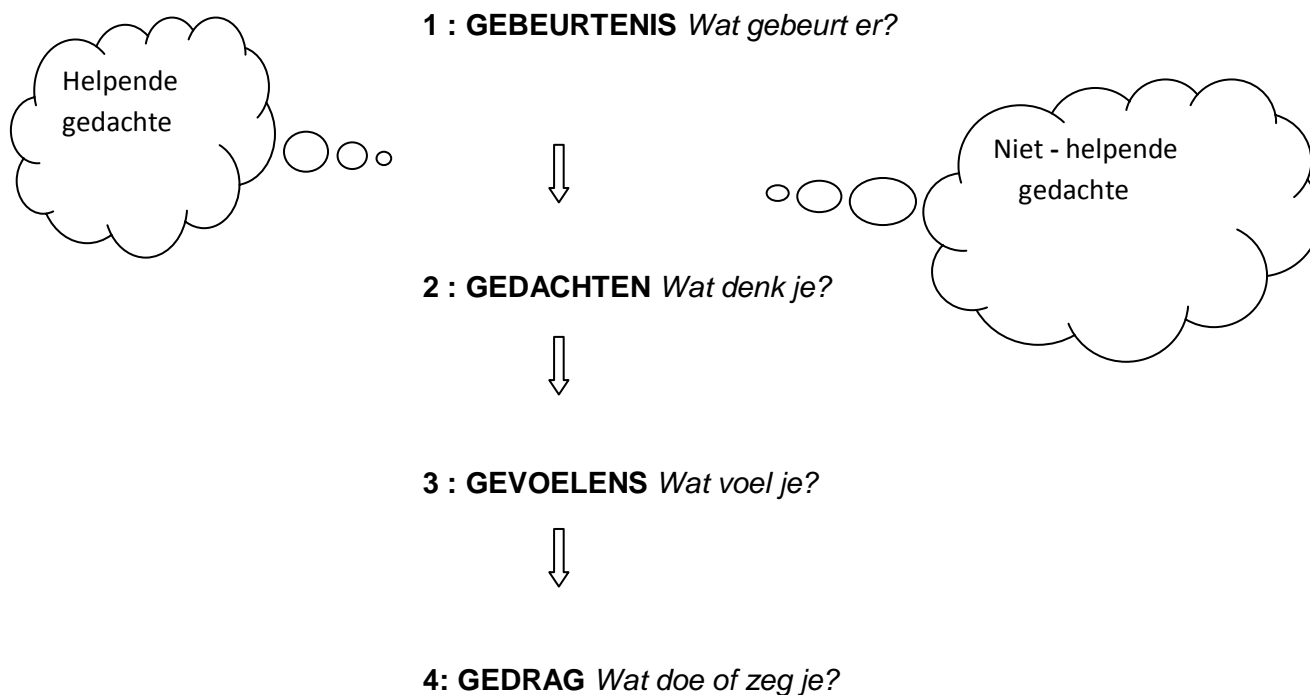


Het spel bestaat uit 50 spelkaarten. Alle kaarten zijn voorzien van een afbeelding en een helpende gedachte. De helpende gedachten doen een beroep op het toepassen van gedrag, dat past bij de vier thema's. Tijdens het spel leren kinderen de eigen niet helpende gedachten herkennen en omzetten in helpende gedachten. Wanneer zij het spel vaker spelen zullen zij positiever gaan denken en gemakkelijker voor zichzelf en een ander opkomen. Hierdoor zullen zij als individu en als groep beter gaan functioneren. Het spel is gebaseerd op de werking van de vier g's. Deze 'vier G's' zijn een uitwerking van de rationeel emotieve therapie, waarvan in onderzoek is aangetoond dat deze werkt.

Met deze 50 kaarten kunnen verschillende spelvormen worden gespeeld. In het begeleidende boekje bij de kaarten is een aantal spelvormen opgenomen. Deze EXTRA bevat de uitgebreide beschrijving van de spelvormen en aanvullende werk- en spelvormen.

De vier G's

GEBEURTENIS, GEDACHTEN, GEVOEL en GEDRAG hebben altijd met elkaar te maken



Vaak is dit steeds hetzelfde voor jou in verschillende situaties!

Er gebeurt iets. Daar heb je gedachten over. Dat geeft je een gevoel zoals blij, boos, bang of bedroefd en soms merk je ook gevoelens in je lichaam. En daardoor doe je of zeg je iets, of juist niet.

Nadat je gedrag laat zien, volgt een nieuwe gebeurtenis. Anderen reageren op jouw gedrag.

Dit is het gevolg. Met kinderen boven de tien jaar kun je dit benoemen door met de 5 g's werken (**g**ebeurtenis -> **g**edachten -> **g**evoelens -> **g**edrag -> nieuwe gebeurtenis = **g**evolg)

Er bestaan helpende en niet-helpende gedachten.

- Een **niet-helpende gedachte** is een sombere gedachte. Deze gedachte geeft je een naar gevoel bijvoorbeeld: somber / verdrietig / angstig of boos. Soms merk je dit ook aan je lichamelijke reacties bijvoorbeeld: buikpijn, zweten, trillen.
- Een **helpende gedachte** zorgt ervoor dat je je sterk en zekerder voelt.

Je kunt meer helpende gedachten krijgen. Bijvoorbeeld door te ontspannen en anders te gaan denken. We geven hier een aantal tips:

- 1) Luister goed naar je eigen gedachten. Bedenk of ze sub-assertief, assertief zijn of agressief zijn. Sub-assertieve en agressieve gedachten helpen je niet.
- 2) Luister goed naar je eigen gedachten. Zijn je gedachten helpend of niet - helpend?
- 3) Stel jezelf vragen:
 - Is dat zo?
 - Hoe weet ik dat?
 - Welke bewijzen heb ik?
 - Is wel eens gebeurd waar ik bang voor ben?
 - Overdrijf ik?
 - Maak ik de dingen erger dan ze zijn?
 - Ben ik zeker dat dit echt gaat gebeuren?
 - Is dit 100% waar?
 - Kloppen mijn gedachten?
 - Heeft je vriendin of vriend dezelfde gedachte?
 - Hoe zou een jonger iemand hier over denken?
 - Maakt het uit wat anderen denken?
 - Vergeet ik het positieve?
 - Wat zou een ander denken?
 - Wat zou ik hier over vijf jaar over denken?
 - Wat dacht ik hier vroeger bij, voor ik er bang voor was?
 - Wat zou mijn held hierbij denken?
 - Kan ik alles perfect doen?
 - Is dit het einde van de wereld?
 - Stel dat het zo is, hoe erg is dat?
 - Wat kan ik er zelf aan doen?
 - Mag ik geen fouten maken?
 - Kan ik weten wat anderen denken of gaan doen?

- Kan ik de toekomst voorspellen?
- Vergeet ik niet naar de positieve kant te kijken?
- Hoe zou ik denken als de rollen omgedraaid zouden zijn?

Stel je eigen lijst van 5 vragen samen die voor jou goed blijken te werken.

- 4) Verander niet-helpende gedachten in helpende gedachten. Dit zijn assertieve gedachten.

- Laat je helpende gedachten beginnen met "IK".
(want het gaat om jou zelf en alleen jij kan zorgen dat je anders gaat doen)
- Gebruik positieve woorden.
(dus denk wat je WEL wilt, in plaats van wat je niet wilt)
- Laat terugkomen in je gedachten, wat je wilt doen / zeggen. Je kunt je ook voorstellen dat je een filmpje in je hoofd afspeelt met wat je gaat doen/zeggen.
(je zet je brein dan alvast in de doe-modus)

TIPS VOOR gebruik

- Het spel is te spelen vanaf 6 jaar. Maak een selectie van de spelkaarten die van toepassing kunnen zijn. Datzelfde geldt voor kinderen vanaf 8 jaar. Vanaf 10 jaar kunnen alle spelkaarten gebruikt worden en is het niet nodig voorafgaand een selectie te maken.
- De spelvormen zijn individueel en in groepsverband te spelen.
- Houd de spelvormen dynamisch door de beurten in de kring niet op volgorde te geven. Laat deelnemers elkaar uitnodigen met behulp van een vertelvoorwerp (bijvoorbeeld een steen, praatstok of vertelbloem) dat wordt doorgegeven aan elkaar.
- Rond de spelvorm altijd positief af. Stop daarom op tijd. Manieren om de spelvorm positief af te sluiten zijn bijvoorbeeld energizers.

Maak afspraken over het omgaan met elkaar

Spreek iedere keer voordat je een spelvorm gaat spelen af, hoe je omgaat met elkaar tijdens het spel. Bewaak de veiligheid en de sfeer tijdens het spel. Je kunt deelnemers uitnodigen om zelf afspraken te bedenken. We geven een opsomming van mogelijke afspraken. Controleer of alle spelers achter de afspraken staan. Maak de afspraken zichtbaar (bijvoorbeeld door deze op te schrijven op een flap en deze op te hangen).

- We gaan zorgvuldig met de kaartjes om.
- We schudden de kaartjes voordat we het spel gaan spelen met elkaar (zorg voor een leuke schaal of kleed als ondergrond).
- We leggen de kaartjes met de plaatjes naar boven.
- We concentreren ons op de kaartjes, en het kaartje dat je aandacht trekt pak je met je linkerhand. Dit is je ontvangende hand.
- Dit kaartje heeft je nu iets te vertellen en zal je stimuleren jezelf STERK te denken, zodat je je STERK gaat voelen en STERKE dingen gaat doen voor jezelf en of een ander!
- We laten elkaar uitspreken en luisteren aandachtig naar elkaar.
- We tonen respect voor elkaar.

Speeluitleg spelvormen

1. Wie denkt wat?

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Wie denkt wat?	vertelvoorwerp	6 jaar *1	20 min.	1 – 25 *2

*1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.

*2 Bij een groep boven 10 spelers, na 10 spelers een energizer doen om de aandacht vast te houden.

Laat de deelnemers in een kring gaan zitten. Liefst een open kring zonder tafels ertussen om een open communicatieve sfeer te bevorderen. Leg het spel uit. Leg dan de kaarten in het midden op een kleed of in een grote schaal. Laat de kinderen samen de kaarten door elkaar husselen en weer op hun plek gaan zitten. Dan mogen zij kijken welk kaartje hun aandacht trekt en deze pakken. Ze lezen het kaartje eerst voor zichzelf. Geef dan een vertelvoorwerp (steen, stok, bloem) aan de eerste verteller. Deze vertelt over de afbeelding op het kaartje en de helpende gedachte. Vragen hierbij kunnen zijn:

- In welke situatie kun jij dit kaartje gebruiken?
- Wat ga je dan denken, voelen en doen?

Soms weten deelnemers niet wat het kaartje hun wil vertellen. Zij mogen dan een ander om hulp vragen dit te verduidelijken. Als de verteller uitgesproken is mag deze het vertelvoorwerp aan iemand anders geven in de kring. Door de kring niet op volgorde te doorlopen blijft het een dynamisch kringgesprek.

2. En dan nu even over mij ...

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
En dan nu over mij	vertelvoorwerp	10 jaar	15 min.	1-25*2

* 2 Bij een groep boven 10 spelers, na 10 spelers een energizer doen om de aandacht vast te houden.

Aan de start of afronding van een groepsbijeenkomst kun je elke deelnemer een kaart laten trekken of bewust laten kiezen (*leg dan de helpende gedachte naar boven*) en erbij laten vertellen hoe deze kaart op dit moment te maken heeft met de deelnemer. Bijvoorbeeld

- als persoon
- in zijn werk
- in deze groep
- waartoe de kaart uitdaagt
- ...

Kies voor alle deelnemers dezelfde invalshoek.



3. Verborgen boodschappen

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Verborgen boodschappen	Vertelvoorwerp	8 jaar* 1	25 min.	1-25 *2

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

**2 Bij een groep boven 10 spelers, na 10 spelers een energizer doen om de aandacht vast te houden.*

Laat de deelnemers in een kring gaan zitten. Liefst een open kring zonder tafels ertussen om een sfeer van open communicatie te bevorderen. Leg het spel uit. Leg dan de kaarten in het midden op een kleed of in een grote schaal. Laat de kinderen samen de kaarten door elkaar husselen en weer op hun plek gaan zitten. Dan mogen zij kijken welk kaartje hun aandacht trekt en dit pakken. Ze mogen de kaart niet omdraaien en de bijbehorende helpende gedachte nog niet lezen. Laat hen de kaart voor zich neerleggen of afdekken met een hand. Anders is het te verleidelijk om toch de helpende gedachte te lezen. Geef dan een vertelvoorwerp (steen, stok, bloem) aan de eerste verteller. Deze verteller deelt met de luisteraars waar het plaatje op het kaartje aan doet denken. Tot slot mag de verteller de kaart omdraaien naar iemand uit de kring. Die leest de verborgen boodschap, de helpende gedachte, voor. De verteller mag er, als daar behoefte aan is, nog iets over zeggen. Dit hoeft niet. (De verteller kan bijvoorbeeld delen of de verborgen boodschap klopt of juist niet en of past bij het vertelde verhaal over het plaatje) Als de verteller uitgesproken is mag deze het vertelvoorwerp aan iemand anders geven in de kring. Door de kring niet op volgorde te doorlopen blijft het een dynamisch kringgesprek.

4. Thema van de week

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Thema van de week	Flap-over (White) board	6 jaar *1	Afhankelijk van gekozen toepassing	6 - 30

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

Een deelnemer mag een kaart kiezen. Deze kaart vormt het thema van de week. De tekst op de kaart kan op het bord geschreven worden of uitvergroot gekopieerd worden en opgehangen worden in de groepsruimte. Mogelijkheden om het thema vorm te geven zijn:

- een kringgesprek over de kaart waarin een ieder zijn persoonlijke betekenis aan de kaart geeft en met de anderen deelt (zie ook spelvorm 1, wie denkt wat)
- in subgroepjes toneelstukjes oefenen en voor de groep laten doen waarin het positieve effect van de helpende gedachte centraal staat
- complimenten geven aan elkaar over het gebruik van het thema (bijvoorbeeld door middel van het plakken van briefjes op ieders rug en tijdens het rondlopen complimenten noteren op de briefjes)
- gedicht schrijven over de helpende gedachten
- teken een stripverhaal
- teken jouw eigen succesmoment binnen dit thema
- een collage maken met de hele groep
- verwijzen naar de helpende gedachte als deze van toepassing is

5. Pluk de kaart

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Pluk de kaart	Fotoknijper	6 jaar *1	5 min. Kaart pakken 20 min. terugblik	6 - 30

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

Deelnemers trekken een kaart voor zichzelf voor deze dag of komende week. Zij kunnen deze als stimulans gebruiken, door er op lastige momenten aan te denken. Ze kunnen de kaart op tafel leggen of in een fotoknijper op tafel zetten bij hun eigen plek. Aan het einde van de dag of de week kan op de kaarten worden terug gekomen. Dit hoeft niet (altijd).

6. Positief afronden van een gesprek

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Positief afronden van een gesprek	Afhankelijk van gekozen spelvorm	6 jaar *1	10 min.	2 - 30

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

Er zijn gesprekken waaraan je een positieve en stimulerende afronding wilt geven. Als je bijvoorbeeld een conflict hebt uitgesproken of hebt bemiddeld in een conflict. Je kunt dit op verschillende manieren doen:

- Kaartje pakken en aan de ander geven. (zie ook spelvorm 6)
- Kaartje uitzoeken en aan de ander geven. (zie ook spelvorm 6 variant)
- Deelnemers zelf een kaartje laten pakken en laten vertellen hoe dit kaartje hen uitdaagt zich in het vervolg sterker te gedragen.
- Deelnemers zelf een kaartje laten pakken en mee laten nemen en bij hun plek laten neerleggen of in een fotoprikker neer zetten. Soms willen deelnemers deze helpende gedachte niet openlijk laten zien, kies dan voor een enveloppe, zodat het kaartje in het eigen laatje kan op school en je het later weer terug kunt vragen nadat je besproken hebt of de helpende gedachte heeft gewerkt. Wanneer het niet het geval is, is het belangrijk te benaderen en met een positieve houding. Wat zou helpen om te zorgen dat het wel werkt?

7. Oppeppertje

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Oppeppertje	Schaal met daarin de kaartjes van het spel "ik denk me sterk"	6 jaar *1	n.v.t.	1-30

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

Zet een mooie schaal op een vaste plek in de ruimte met daarin de kaarten. Wanneer deelnemers daar behoefte aan hebben, kunnen zij zelf een moment kiezen om een kaart uit de schaal te trekken. De kaart heeft als doel hen op te peppen.

8. Mijn eigen kaartje

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Mijn eigen kaartje	Creatieve materialen (papier, stiften, kleurpotloden, krijt). Eventueel lamineermachine en lamineerbladen.	6 jaar *1	30 min.	1-30

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

Laat deelnemers tijdens hun eigen veranderingsproces een kaartje trekken / kiezen (*leg de kaarten dan met de teksten naar boven*) / zelf bedenken. Koppel het kaartje aan de leerwens van de deelnemer binnen het proces. Hier mogen zij hun eigen helpende gedachtekaart van maken. Laat ze het kaartje versieren. Lamineer het kaartje. Zo kunnen zij het bij zich dragen als broekzakkaartje. Natuurlijk kan ergens opbergen of ophangen ook.

Spelvormen binnen training en coaching

9. Start van een coaching- /trainingsbijeenkomst

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Start van een coaching / training bijeenkomst	Flapover (White) board Eventueel werkblad vier G's	6 jaar *1	Afhankelijk van de gekozen toepassing	1- 8

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

Deelnemers trekken een kaart voor zichzelf om mee te werken tijdens een coaching- / trainingsbijeenkomst. Als begeleider kun je op de kaart inspelen door:

- ernaar te verwijzen in de werkvormen die je inzet
- terug te blikken op de afgelopen week: Waarbij had deze gedachte jou kunnen helpen, wat kun je daar nu van leren? Wat ga je morgen anders denken -> voelen -> doen?
- rollenspel te spelen a.d.h.v. de helpende gedachte die uitdaagt tot ...
- vier G's te maken (gebeurtenis -> gedachten -> gevoelens -> gedrag -> gevolg / nieuwe gebeurtenis)

10. Afronding van een coaching / training bijeenkomst

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Afronding van een coaching / training bijeenkomst	Creatieve materialen (papier, stiften, kleurpotloden, krijt). Eventueel lamineermachine en lamineerbladen.	6 jaar *1	Afhankelijk van de gekozen toepassing	1 - 8

**1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.*

Deelnemers trekken een kaart waaraan je een huiswerkopdracht verbindt:

- ankerbriefje maken
- oefenen met de gedachte -> gevoel -> gedrag dat bij de kaart hoort en effect ervaren
- helpende gedachtenkaart maken als broekzakkaartje
- helpende gedachten cd maken vanuit deze kaart

Andere spelvormen

Daarnaast biedt stichting omgaan met pesten regelmatig de workshop 'Ik denk me sterk' aan. In deze inspirerende workshop leert u nieuwe toepassingen van het spel. Deze workshop kan ook op uw eigen locatie gegeven worden.

Overzicht van de spelvormen

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
1. Wie denkt wat?	vertelvoorwerp	6 jaar *1	20 min.	1 – 25 *2
2. En dan nu over mij	vertelvoorwerp	10 jaar	15 min.	1-25
3. Verborgene boodschappen	Vertelvoorwerp	8 jaar*1	25 min.	1-25
4. Thema van de week	Flapover (White) board	6 jaar *1	Afhankelijk van gekozen toepassing	6 - 30
5. Pluk de kaart	Fotoknijper	6 jaar *1	5 min. Kaart pakken 20 min. terugblik	6 - 30
6. Positief afronden van een gesprek	Afhankelijk van gekozen spelvorm	6 jaar *1	10 min.	2 - 30
7. Oppeppertje	Schaal met daarin de kaartjes van het spel "ik denk me sterk"	6 jaar *1	n.v.t.	1-30
8. Mijn eigen kaartje	Creatieve materialen (papier, stiften, kleurpotloden, krijt). Eventueel lamineermachine en lamineerbladen.	6 jaar *1	30 min.	1-30
9. Start van een coaching / training bijeenkomst	Flapover (White) board Eventueel werkblad vier G's	6 jaar *1	Afhankelijk van de gekozen toepassing	1- 8
10. Afronding van een coaching / training bijeenkomst	Creatieve materialen (papier, stiften, kleurpotloden, krijt). Eventueel lamineermachine en lamineerbladen.	6 jaar *1	Afhankelijk van de gekozen toepassing	1 - 8

*1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en begrijpelijk.

* 2 Bij een groep boven 10 spelers, na 10 spelers een energizer doen om de aandacht vast te houden

Literatuur

Voor wie meer wil lezen over de vier G's of zich wil verdiepen in RET, rationeel emotieve therapie, verwijzen we naar onderstaande boeken:

- Ik kan denken / voelen wat ik wil van Rene Diekstra
- RET jezelf van Jan Verhulst
- RET je kind van Jan Verhulst
- Waaier RET op een rijtje van A. Zandbergen

Het is waardevol om gebruik te maken van energizers om de deelnemers in beweging te brengen voorafgaand aan het spel of juist het spel mee af te sluiten. Energizers zijn spelvormen die deelnemers in contact brengen met elkaar en zorgen voor een geanimeerde stemming. Iedereen kan meedoen en de regels zijn eenvoudig. Er zijn boeken beschikbaar met energizer spelvormen.

Met dank aan ...

In het spel "ik denk me sterk", zijn de tekeningen verwerkt van Rowina Koek; leerling van het Welland College in Aalsmeer en van Daphne Kramer, Eva Straver, Eveline Ysenbout, Steffi Karayaneva en Pieter Hoogerwerf; leerlingen van het Veenlanden College te Mijdrecht. Wij danken hen voor hun inzet tijdens de maatschappelijke stage binnen het project 'door jongeren voor jongeren' in 2010 bij de stichting omgaan met pesten.



Wij spreken onze dank uit aan de kinderen, jongeren en collega trainers voor het spelen van het spel in de testfase en het meedenken in de spelontwikkeling.



Semmie Sprekend Spel

Semmie Sprekend Spel is gespecialiseerd in praktisch therapeutische toepassingen rond sociaal-emotionele thema's.

De therapeutische toepassingen bestaan uit:

1. direct inzetbaar (spel)materiaal en boeken voor kinderen en jongeren
2. op maat gemaakte producten zoals beloningskaarten, gedragsregels, kleurplaten etc.
3. workshops/trainingen o.a. op het gebied van spel(begeleiding) en gedragsinterventies

De sociaal emotionele thema's zijn o.a. sociale vaardigheden, pesten, rouw, echtscheiding, AD(H)D, hoogsensitiviteit, seksueel misbruik en autistisch spectrum. Op de site van Semmie staat het complete overzicht van de thema's.

De intentie van Semmie Sprekend Spel is om pedagogische professionals te ondersteunen met praktijkgerichte producten en trainingen.

De doelstelling van Stichting Omgaan met Pesten wordt door Semmie van harte onderschreven. Met het gezamenlijk tot stand brengen van het spel IK DENK ME STERK kunnen beide partijen vanuit ieder een eigen achtergrond het pestgedrag en de gevolgen hiervan op een positieve manier beïnvloeden.

IK DENK ME STERK is een uniek spel. Als aanvulling of toevoeging op het thema pesten zijn verkrijgbaar via www.semmie.net:

Pesten, mijn boek over durf en zelfvertrouwen

Stop Denk Doe-spel

Kwartet Omgaan met conflicten

Stop Denk Doe- ankermunten

Kikkerbecool

Kinderen en sociale vaardigheden incl. Coole Kikkerkwartet

Coole Kikkerboek incl. Coole Kikkerkwartet

Coole Kikkerkwartet

Aansluitend op het werken met RET is In de put – uit de put uit de serie van de Coole Kikker



Biilage de vier g's



Welke helpende gedachte kaart heb je getrokken?

.....

.....

In welke situatie zou deze gedachte je kunnen helpen? Wat gebeurt er dan?	
Wat denk je dan?	
Wat voel je dan? (in je lichaam, in je gevoelens / emoties)	
Wat doe of zeg je dan?	
Wat gebeurt er daarna?	

Stel je dan nu voor: je denkt je helpende gedachte kaart!

Wat voel je dan? (in je lichaam, in je gevoelens / emoties)	
Wat zou je dan doen of zeggen?	
Wat zou er daarna gebeuren?	