

# INHOUD

Lijst van spelletjes	6
----------------------	---

## DEEL I THEORETISCHE EN PRAKTISCHE ACHTERGRONDEN

1 Inleiding	11
2 Zelfrespect begrijpen	17
3 Waarom spelletjes om een gezond zelfrespect te ontwikkelen?	29
4 Werken met groepen	35

## DEEL II ZELFRESPECT

5 Niet-competitieve manieren om groepen en groepsbegeleiders te kiezen	47
6 Warming-ups en spelletjes om het ijs te breken	49
7 Wie ben ik?	63
8 Vrienden en gevoelens	77
9 Je goed voelen over jezelf	91
10 Voor jezelf zorgen	105
11 Meer dan alleen maar praten	117
12 Problemen oplossen	131
13 Al mijn zintuigen	141
14 Cooling-downs en vieringen	151
Dankwoord	159

# LIJST VAN SPELLETJES

Afsluiting in de kring	153	Ik pak mijn koffer ...	109
Als gevoelens kleuren waren	120	Ik vind mijn handen mooi, omdat ...	92
Als handen konden praten	119	Ik zie, ik zie	97
Als ik een dier zou zijn	66	In de juiste volgorde zetten	82
Beeldhouwer	85	In de knoop	137
Belangrijke namen	100	Kleurige ik	99
Blind lopen	80	Kringbeweging	113
Bouwstenen	96	Kriskras parachutespel	135
Dans van de betoverde apen	98	Levende schakels	68
De regels van het land	60	Loop op deze manier	72
Dit ben ik	125	Magische drietallen	58
Dit en dat	148	Marionetten	101
Drie dingen over mij	94	Muzikaal evenwicht	133
Een heel bijzondere boom	83	Muzikale tekeningen	145
Een Oscar winnen	155	Ons verhaal	59
Emoties	118	Onze naam	54
Fruitsalade	55	Pak je koffer	152
Gebaren en tekens	53	Parachutespel 'De piratenschat'	156
Geef de schelp door	93	Parachutespel met de grote bal	88
Geef een glimlach door	106	Persoonlijke interviews	128
Geluiden herkennen	146	Pratende hoofden	124
Giechelknop	114	Prijzen voor moed	115
Goed nieuws en slecht nieuws	136	Raad de stem	51
Groepskreet	154	Raad eens!	149
Groepstekenen	78	Raad het voorwerp	139
Handpalmtekenen	147	Reclame	95
Hoe heet ik?	50	Ren als een haas	110
Hoeveel gevoelens?	87	Rondrennen	57
Iets nieuws creëren	132	Schud het eruit	112
Ik kan het, jij kunt het	74		

Slapende beer	143
Slapende monsters	111
Smeltende sneeuwpop	107
Spiegelgesprekken	126
Stille begroeting	56
Symbolen	69
Theatervoorstelling	127
Verandering	144
Verhaallijn	65
Verhalenreeks	138
Verlaat het schip!	134
Verstoppertje	122
Vertel me mijn verhaal	71
Vingerafdrukken	70
Vocaal koor en orkest	79
Voel het, doe het	121
Volg mijn manier van lopen	123
Waar of niet waar?	73
Werkende onderdelen	84
Wie ben ik?	64
Zintuigen opsporen	142
Zoek de leider	86
Zorgen-verhalen	108

## ONZE NAAM

7



5 minuten



luisteren



observatie



om de beurt iets doen



fantasie



concentratie



dramatisch bewustzijn

### *Hoe speel je het?*

De spelers staan of zitten in een kring. De spelbegeleider demonstreert de manier van spreken van een fanatieke popfan, een koning of koningin, een tovenaars, een dirigent of een beroemde held/heldin. Overdrijf zoveel mogelijk! De kinderen zeggen achter elkaar hun eigen naam op die manier. Herhaal dat met een aantal verschillende manieren. Dan vertellen de spelers om de beurt aan de groep hoe ze hun eigen naam willen horen. Dan herhaalt iedereen tegelijkertijd de naam van die speler op de gekozen manier.

### *Aanpassingen*

Spreek op verschillende manieren, bijvoorbeeld namen heel zachtjes zeggen, luid, langzaam, snel, op hoge toon, lage toon, of verschillende combinaties daarvan.  
Zeg de namen met verschillende emotionele accenten, bijvoorbeeld knorrig, blij, verdrietig, dapper.

### *Nabespreking*

Onze naam is heel belangrijk voor onze identiteit. Hoe horen we onze naam gebruiken? Liefdevol, boos, beschuldigend, melodieus? Hoe willen we dat hij in deze groep wordt gebruikt? Kun je altijd zeggen wat iemand voelt als hij je naam zegt? Hoe weet je dat? Heb je het altijd goed?

### *Aantekeningen*

---

---

---

---

---

---

## WIE BEN IK?

9



60 minuten



zelfbewustzijn



observatie



creatief denken



concentratie



begrijpen van metaforen

Dit spel vergt van tevoren enige voorbereiding van de spelbegeleider.

### *Hoe speel je het?*

Verdeel de groep in tweeën. Groep A en B werken in verschillende lokalen of in verschillende hoeken van hetzelfde lokaal, maar ze mogen niet zien wat de andere groep doet. Binnen elke groep werken de spelers in tweetallen of met z'n drieën om elkaars lichaamsomtrek op grote vellen papier te zetten. Elk kind gebruikt plaatjes uit tijdschriften, stripboeken, catalogi enzovoort om zijn lichaamsomtrek 'aan te kleden' met dingen die iets zeggen over wie hij is en wat hij graag doet.

Groep A probeert te raden bij wie uit groep B welke collage hoort en vice versa.

### *Aanpassingen*

5

Als de lichaamsomtrek is aangekleed schrijf er dan woorden, koppen en uitspraken bij die sterke karaktereigenschappen vertegenwoordigen.

Jongere kinderen kunnen alleen elkaars lichaamsvorm omtrekken of dat kan gedaan worden door een helper. Dan voegen ze een gezicht toe en kleuren de kleren in.

### *Nabespreking*

Hoe wist je welke figuur welke persoon vertegenwoordigde? Heb je iets over een ander ontdekt dat je eerst niet wist?

Als je naar alle collages kijkt, zie je dan iets wat ze allemaal hebben?

Wat zijn de belangrijkste verschillen?

Welk(e) aspect(en) van je eigen collage wil je graag dat anderen zich herinneren?

## VERTEL ME MIJN VERHAAL

9



10 minuten



luisteren



vertrouwen



fantasie



empathie



om de beurt iets doen



rangschikken/verhalen vertellen

Een geweldig spel om thuis te spelen omdat kinderen het heerlijk vinden verhalen te horen over de belangrijke gebeurtenissen in hun leven – steeds maar weer!

### *Hoe speel je het?*

De spelbegeleider geeft een titel waarin de naam van een kind voorkomt, bijvoorbeeld: ‘Mark de stoere’, ‘Sterke Peter’, ‘Jenny’s droomdag’, ‘Karins grootste avontuur’.

Het kind waar het over gaat, begint met het verhaal. De groep gaat verder, de kring langs, waarbij iedereen één zin zegt. Het kan een fantasieverhaal zijn of gaan over iets waarvan iedereen weet dat het echt is gebeurd.

### *Aanpassingen*

Geef drie of vier titels, zodat elk kind zijn eigen titel kan kiezen. Moedig de kinderen aan een eigen titel voor hun verhaal te bedenken.

### *Nabespreking*

Was dit moeilijk, opwindend, leuk, gemakkelijk? Kwam de groep met dingen die echt hoorden bij het karakter van dat kind, of waar het van hield of een hekel aan had?

Hoe voelde het om te luisteren naar een verhaal over jezelf?

### *Aantekeningen*

---

---

---

---

---

---

---

---

## IN DE JUISTE VOLGORDE ZETTEN

7



10 minuten



problemen oplossen



vragen stellen



samenwerking



observatie



geheugen



categoriseren

### *Hoe speel je het?*

De spelbegeleider neemt de tijd op, terwijl de groep zich in een rij opstelt volgens een of meer van de volgende criteria:

- alfabetisch volgorde, via de eerste letter van hun voornaam;
- huisnummer;
- leeftijd;
- hoe laat de kinderen 's morgens opstaan.

### *Aanpassingen*

De kinderen kiezen hun eigen criteria voor het opstellen in een rij. Kleinere groepjes kinderen staan op een gymnastiekbank en proberen zich in een rij op te stellen naar verschillende criteria zonder van de bank te stappen.

Het spel wordt gespeeld met criteria die geen verbale interactie vereisen (bijvoorbeeld lengte, groepjes met dezelfde kleur ogen of haarkleur).

Stel je voor dat het lokaal verdeeld is in noord, zuid, oost en west. De kinderen staan midden in het lokaal en moeten de goede muur aantikken als de spelbegeleider iets roept dat gekoppeld is aan een bepaalde muur, bijvoorbeeld: 'bruine ogen' (= westmuur) of 'kan fietsen' (= oostmuur).

### *Nabespreking*

Welke rij kostte het minste tijd om op te stellen? Waarom? Welke rij duurde het langst? Waarom?

Denk na over overeenkomsten en verschillen en hoe we deel kunnen uitmaken van verschillende groepen.

### *Aantekeningen*

---

---

## PRIJZEN VOOR MOED

5



5 minuten



zelfbewustzijn



anderen respecteren



vertrouwen



om de beurt iets doen



complimenten geven en ontvangen

### *Hoe speel je het?*

Bespreek de keren dat je iets deed wat *een beetje* eng was en waar je moed voor nodig had. Geef voorbeelden van heel ‘gewone’ situaties (bijvoorbeeld de eerste dag op een nieuwe school, leren fietsen, voor het eerst in het zwembad duiken, iets hardop zeggen tijdens een toneelstuk op school). Moedig de kinderen aan ten minste tien situaties te verzinnen. Brainstorm dan over manieren waarop we waardering kunnen laten blijken voor iemands moed. Dat kan zijn: een compliment geven, duim omhoog steken, applaudiseren en zovoort, of een echte prijsuitreiking. Doe een rondje ‘Ik was dapper toen ...’ waarbij elk kind een situatie uit zijn lijst kiest. De groep reageert lawaaiig en enthousiast op de moed van het kind!

### *Aanpassing*

Prijs kleine hoogtepunten van competentie: de keren dat je een ‘wijs besluit’ hebt genomen, dat je een probleem hebt opgelost.

### *Nabespreking*

Bespreek hoe je leert je eigen, kleine prestaties op te merken en jezelf een compliment te geven. Soms zien anderen niet of weten ze niet hoe je je voelt of wat je hebt bereikt. Maar dat ze je geen compliment hebben gegeven, betekent niet dat je het niet goed hebt gedaan.

### *Aantekeningen*

---

---

---

---

---

---