

# INHOUD

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

## DEEL I THEORETISCHE EN PRAKTISCHE ACHTERGRONDEN

1	Inleiding	11
2	Boosheid begrijpen	17
3	Waarom gebruiken we spelletjes om boosheidscontrole te ondersteunen?	28
4	Het structureren van de emotionele omgeving	36
5	Als een kind al boos is	45
6	Over jezelf nadenken en voor jezelf zorgen	50

## DEEL II SPELLETJES VOOR BOOSHEIDSCONTROLE

7	Niet-competitieve manieren om groepen en groepsbegeleiders te kiezen	56
8	Warming-ups en spelletjes om het ijs te breken	58
9	De lont in het kruitvat: het verkennen van boosheid en triggers voor boosheid	73
10	Als ik boos ben: reacties en gevolgen	84
11	Jij en ik: empathie	96
12	Jij en ik samen: respect, samenwerking en overleg	108
13	Op de bestuurdersplaats: controle hebben, met spanning omgaan, frustratie toelaten	121
14	Begrepen! Problemen oplossen	137
15	Daar gaan we! Doelen stellen en voorbereid zijn	145
16	Cooling-downs en vieringen	153
	Dankwoord	162
	Bibliografie	163

# LIJST VAN SPELLETJES

Afsluiting in de kring	157	Loop op deze manier	101
Alle vogels vliegen	123	Magische drietallen	68
Als dit kind een bloem was	103	Marionetten	129
Als gevoelens kleuren waren	102	Muzikaal evenwicht	113
Belangrijke namen	109	Muzikale tekeningen	130
Blind lopen	104	Omdat ...	90
Cartoons	82	Ons verhaal	127
De regels van het land	70	Onthoud mijn naam	60
Dit en dat	126	Ontspanning	154
Een Oscar winnen	159	Pak je koffer	151
Emotiemaskers	74	Parachutespel 'De piratenschat'	160
Emoties	76	Parachutespel 'Het golven van de zee'	85
Fruitsalade	65	Parachutespel met de grote bal	116
Gebaren en tekens	63	Persoonlijke interviews	106
Geef de boodschap door	81	Pratende hoofden	115
Geef de schelp door	156	Prijzen voor moed	146
Geef een glimlach door	131	Raad de stem	61
Gevolgen	94	Raad eens!	93
Giechelknop	134	Reclame	148
Groepskreet	158	Ren als een haas	125
Groepstekening	112	Ruilen	119
Handen omhoog!	88	Samen een verhaal vertellen	140
Hoe heet ik?	59	Schud het eruit	135
Hoe voelt boosheid?	77	Slapende beer	122
Hoeveel gevoelens?	87	Slapende monsters	124
Ik pak mijn koffer...	147	Smeltende sneeuwpop	132
In de juiste volgorde zetten	138	Spiegelgesprekken	100
In de knoop	139	Stap op de steen	141
Kringbeweging	67	Stille begroeting	97
Levende schakels	79		

Symbolen van succes	149
Theatervoorstelling	150
Verhaallijn	110
Verlaat het schip!	118
Vervoer	142
Vingerpopjes	92
Vocaal koor en orkest	114
Voel het, doe het	99
Werkende onderdelen	117
Zoek de leider	143
Zorgen-verhalen	133
Zwaan kleef aan	111

## HOE HEET IK?

7



10 minuten



luisteren



concentratie



vragen stellen



observatie



geheugen



om de beurt iets doen

### *Hoe speel je het?*

De spelers schrijven hun naam (of een naam die ze zelf hebben gekozen) op een zelfklevend stickertje. Dat plakken ze in hun kleren op zo'n manier dat het niet zichtbaar is, bijvoorbeeld op de binnenkant van hun sok, in een broek- of jaszak, op de binnenkant van een kraag of tegen hun schoenzool.

Kinderen moeten zoveel mogelijk namen zien te vinden (binnen een tijdslimiet die geschikt is voor de leeftijdsgroep), zonder iemand aan te raken. Ze mogen alleen vragen stellen als 'Zit het tegen de zool van je schoen?' of 'Kun je me de onderkant van je rechtervoet laten zien?' Ze schrijven alle namen op die ze gevonden hebben of ze proberen die te onthouden.

Als de tijd om is, komt iedereen in een kring staan of zitten. De spelbegeleider gaat steeds achter een ander kind staan en iedereen probeert zich de naam van dat kind te herinneren.

### *Aanpassingen*

5



Gooi een zacht kussentje naar elk kind in de kring. Wanneer een kind het vangt, zegt het zijn naam. Als iedereen een beurt heeft gehad, begin je opnieuw. Deze keer zegt de groep de naam van het kind dat het kussentje vangt.

### *Nabespreking*

Wat helpt jou om de namen van andere mensen te onthouden? Hoe voelt het als andere mensen zich jouw naam herinneren?

### *Aantekeningen*

---

---

## GEEF DE BOODSCHAP DOOR

5



10 minuten



luisteren



om de beurt iets doen



concentratie



wachten

Dit bekende fluisterspelletje is een leuke manier om te laten zien hoe dingen die we zeggen verkeerd geïnterpreteerd of verdraaid kunnen worden. Het bevordert ook tolerantie voor lichte frustratie.

### *Hoe speel je het?*

De spelers zitten in een kring. Speler 1 fluistert een korte zin in het oor van de speler naast hem, die hem doorfluistert naar de volgende in de kring en zo verder tot het zinnetje speler 1 weer heeft bereikt. Deze laatste zin wordt dan vergeleken met de oorspronkelijke versie.

### *Aanpassingen*

Speler 1 tekent met zijn wijsvinger een eenvoudige vorm of een simpel plaatje op de rug van speler 2, die het doorgeeft aan de volgende in de kring enzovoort.

Speler 1 maakt een eenvoudige tekening op een vel papier en laat die kort aan speler 2 zien. Die tekent het uit zijn geheugen na en laat de nieuwe versie aan speler 3 zien enzovoort.

### *Nabespreking*

Besprek hoe feiten verdraaid kunnen worden en hoe geruchten kunnen worden verspreid. Vergelijk de verschillende versies van de tekening of de doorgefluisterde zin. Is het gemakkelijk of moeilijk om je details te herinneren van wat we zien of horen? Besprek hoe de dingen die we zeggen en doen verkeerd onthouden kunnen worden. Wat zouden we moeten doen als we denken dat iemand valse geruchten over ons verspreidt of verkeerde informatie over ons geeft?

### *Aantekeningen*

---

---

## GEVOLGEN

10



10 minuten



oorzaak en gevolg begrijpen



om de beurt iets doen



fantasie



concentratie



in volgorde plaatsen

Een bekend spel voor partijtjes, aangepast om de nadruk te leggen op het kijken naar de gevolgen van boosheid.

### *Hoe speel je het?*

Elke speler begint met een vel of strook blanco papier om iets op te schrijven. Speler 1 schrijft de naam (een beroemde man) bovenaan het papier en vouwt het papier zo dat de naam niet meer zichtbaar is. Deze speler geeft het papier door naar links. Speler 2 schrijft het woord 'ontmoette' op en voegt er de naam van een beroemde vrouw aan toe. Hij vouwt het papier weer en geeft het door. Speler 3 schrijft 'in' of 'op' en voegt er een plaats aan toe. Speler 4 schrijft 'Hij zei' en verzint een boos zinnetje. Speler 5 schrijft 'Zij zei' en bedenkt een boos antwoord. Speler 6 schrijft 'De wereld zei' en geeft een mening over de situatie. Het papier wordt nog een keer doorgegeven en hardop voorgelezen.

### *Aanpassingen*

6

Speel de tekenversie, waarbij de spelers 'een boos persoon' tekenen. De eerste speler tekent hoofd en hals en vouwt het papier zo dat je nog net een stukje van de hals ziet. De volgende speler tekent het eerste stuk van het bovenlichaam eraan dat ophoudt bij de ellebogen en het middel, en zo verder.

### *Nabespreking*

Soms kan boosheid opgelost worden door humor. Wanneer zou dit op zijn plaats zijn? Wanneer zou dit niet op zijn plaats zijn? Ben je ooit boos geweest over iets waar je later om kon lachen?

Kun je je herinneren dat er ooit iets onverwachts of grappigs gebeurde omdat iemand boos was?

## VOCAAL KOOR EN ORKEST

6



10 minuten



samenwerking



observatie



overleggen



non-verbale communicatie



concentratie

### *Hoe speel je het?*

De spelbegeleider doet voor hoe je een orkest dirigeert met handbewegingen die bijvoorbeeld hard, zacht, snel, langzaam, allemaal tegelijk en stop aangeven.

Ieder kind kiest een eigen geluid dat het zelf maakt (zie *Raad de stem*, p. 61). Afhankelijk van de grootte van de groep staan de spelers in een rij, in groepjes of in een kring. Om de beurt dirigeert een kind het gehele orkest, of duo's, of solisten enzovoort.

### *Aanpassingen*

Maak bewegingen in plaats van geluiden, bijvoorbeeld huppen, springen, uitrekken, zwaaien.

5

Verdeel de groep in groepjes van vier. De groepjes staan bij elkaar en maken allemaal dezelfde beweging of hetzelfde geluid als de dirigent naar hen wijst.

Gebruik zelfgemaakte instrumenten.

### *Nabespreking*

Hoe voelt het om de dirigent te zijn? Hoe voelt het om deel van het orkest te zijn? Wat is er moeilijk aan dirigent zijn? Hoe voelt het om als solist of duo op te treden als je onderdeel van het orkest bent?

Is er bij alle coöperatieve spelletjes een leider nodig?

### *Aantekeningen*

---

---

---

## REN ALS EEN HAAS

5



5 minuten



zelfbewustzijn



fantasie



zelfbeheersing



luisteren



observatie

### *Hoe speel je het?*

Leg de kinderen uit dat jij de hoofdman bent van een dorp in het oerwoud en dat het jouw taak is om op de spelende dorpskinderen te passen. Het zijn bijzonder luidruchtige kinderen, die als gekken door het oerwoud rennen en daarbij hard roepen en lachen. Het enige gevaar in het oerwoud komt van de leeuwen! Jij kunt de leeuwen al aan horen komen lang voordat de kinderen ze horen. Ze moeten dus goed op jou letten en als jij gaat zitten met je hand voor je mond, moeten ze ook meteen gaan zitten. Met hun stilte en onbeweeglijkheid foppen ze de leeuwen, die dan weggaan. Als teken dat het gevaar voorbij is roep je: 'Ren als een haas!' Dan springt iedereen overeind en begint weer te rennen en te schreeuwen.

### *Aanpassingen*

Wijs een paar keer een nieuw dorpshoofd op zo'n manier aan dat niemand weet wie er gekozen is.

### *Nabespreking*

Hoe gemakkelijk of hoe moeilijk is het je ervan bewust te blijven van wat er gebeurt als je heel actief bezig bent?

### *Aantekeningen*

---

---

---

---

---

---

---

---



## SMELTENDE SNEEUWPOP

5



5 minuten



zelfbewustzijn



fantasie



zelfbeheersing



dramatisch bewustzijn



ontspanningsvaardigheden

### *Hoe speel je het?*

Laat de kinderen goed verspreid in het lokaal staan, zodat ze allemaal genoeg plek hebben om te kunnen ‘smelten’. De spelers moeten zich eerst voorstellen dat ze een pas gemaakte sneeuwpop zijn. Ze blijven doodstil staan, met hun armen langs hun lichaam. Elk kind spant al zijn spieren aan. Nu moeten ze fantaseren dat de zon opkomt en dat het steeds warmer wordt. De sneeuwpoppen beginnen te smelten, tot ze als gesmolten plasjes sneeuw op de vloer liggen. De kinderen blijven heel stil liggen en laten hun spieren helemaal slap worden. Nu komen er sneeuwwolken en er valt heel veel sneeuw, zodat ze weer sneeuwpoppen kunnen worden. Daarna smelten ze nog een keer. Dan worden ze weer kinderen. Vraag of ze willen gaan staan en zich heel lang maken; laat ze hun armen, handen en benen schudden om de sneeuw eraf te krijgen.

### *Aanpassingen*

Laat de kinderen afwisselend een lappenpop en een houten of metalen stuk speelgoed zijn.

### *Nabespreking*

Hoe voelt het om gespannen of juist heel relaxed te zijn? Merk het verschil tussen heel gespannen zijn toen je een sneeuwpop was, en sterk zijn zonder overdreven spanning te voelen. Waarom is het belangrijk voor ons lichaam om soms ontspannen te zijn? Is er zoiets als een zinvolle spanning? Wanneer is het nodig dat we ons gespannen voelen? Zijn er momenten dat er spanning in je lijf zit die er niet hoeft te zijn?

### *Aantekeningen*

---

---