

HET SPIEGEL-JEZELF-SPEL EN DE OKIDOOTJES

Ben jij creatief, behulpzaam, dapper of juist flexibel van geest?

Wanneer je een handicap hebt gaat het al snel over de dingen die je niet (meer) kunt. Maar ja... dat is vaak algemeen bekend en je kunt er weinig tot niets aan doen. Veel leuker en interessanter is het om spelenderwijs te ontdekken waar je wel goed in bent, wat jouw mooie eigenschappen zijn en hoe veerkrachtig je eigenlijk bent. Of hoe je dit nog beter kunt ontwikkelen.

Met het vernieuwde Spiegel-jezelf-spel en de nieuwe Okidootjes ga je samen op zoek naar het mooie in jezelf en in de ander. Hoe zie jij jezelf en hoe ziet de ander jou? Door dit samen te bespreken kom je soms tot een verrassende kijk op jezelf en elkaar, en het draagt bij aan je zelfvertrouwen. Beide spellen zijn geschikt voor de leeftijd van 8 tot 108 jaar. Je kunt ze alleen spelen en met wel 30 spelers. Overigens zijn de spellen ook heel geschikt om professioneel in te zetten tijdens bijvoorbeeld een coachingtraject of in een les.

SPIEGEL-JEZELF-SPEL

Het Spiegel-jezelf-spel is in de praktijk ontstaan en ontwikkeld door twee orthopedagogen: Petra Lahr en Daphne Rijkée. Zij worden veelal ingeschakeld als er een probleem is in de ontwikkeling van kinderen. Petra en Daphne: "Vaak spelen de problemen al langere tijd en zijn er al meerdere manieren geprobeerd om het gedrag te laten veranderen. Hoewel het voor de hand ligt om te focussen op deze problemen, is het vaak effectiever om aandacht te besteden aan de dingen die wel goed gaan. Al vaak genoeg horen kinderen wat ze niet goed doen. Met een

positiever zelfbeeld zijn kinderen beter in staat om ongewenst gedrag te veranderen of problemen op te lossen. Daarnaast ervaren kinderen minder weerstand bij deze vorm van positieve begeleiding."

24 POSITIEVE EIGENSCHAPPEN

Op de kaartjes van het spel vind je de 24 figuurtjes - geïllustreerd door Inge Voets - die staan voor allerlei verschillende positieve eigenschappen, zoals creatief, sportief, grappig, tevreden, dapper en vrolijk. Daphne en Petra: "Onze kinderen vonden ZOEF een mooie naam voor de positieve figuurtjes en daarom hebben wij het nu over de 24 ZOEFjes."



SPEELWIJZE

Er zijn allerlei toepassingen van het spel, zoals onderstaande vier:

1. HET SPIEGEL-JEZELF-SPEL

Probeer zo snel mogelijk je kaarten kwijt te raken door setjes met eigenschappen op tafel te leggen. Hoor wat een ander zo leuk aan je vindt.

2. DRIE OM DRIE

Hoe zie jij jezelf en hoe zien anderen jou?

Vergelijk de drie eigenschappen die jezelf gekozen hebt met de kwaliteiten die de andere spelers bij jou vinden passen.

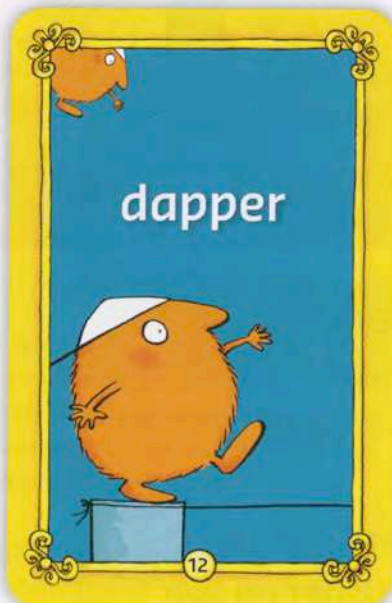
3. MIJN TOP-3

Welke drie sterke eigenschappen passen het beste bij jou?

4. KAARTJE VAN DE DAG

Met deze spelvorm leer je de waarde van de sterke eigenschappen kennen. Waaraan herken je de kwaliteit?

Om het spel zelf te proberen spelen we (redacteur Monique, zus Marianne en nichtjes Anne en Lotte) de drie om drie variant. We komen erachter dat het best moeilijk is om voor jezelf drie kaarten uit te zoeken, want welke eigenschappen passen nou het best bij je? Ben ik nou meer behulpzaam of vrijgevig? Eigenlijk kijk je nooit zo bewust naar jezelf. Anne (8) vindt het ZOEFje handig goed bij me passen. "Jij doet Serena's (dochter) luier altijd zo goed verschonen met je tenen. Dat vind ik echt handig van je." Zo grappig. Anne ontdekt op haar manier weer hoe dapper ze eigenlijk is. Ze is best ziek geweest. Gelukkig durft ze nu weer veel en kan ze het ook!



“DOOR JE TE RICHTEN OP HET POSITIEVE VAN JEZELF, VOEL JE JE STERKER EN BEN JE BETER IN STAAT VERANDERINGEN AAN TE BRENGEN.”

OKIDOOTJES VEERKRACHT

Na het succes van onder andere het Spiegel-jezelf-spel, hield Annemariet van Beers van Dubbelzets uitgeverij de vraag waarom de ene persoon of het ene kind nou beter met tegenslagen kan omgaan dan het andere, steeds meer bezig. Samen met haar zus Lo van Beers (co-auteur van de coachingkaartjes EigenWijsjes), dook ze in verschillende onderzoeken op zoek naar kenmerken rondom veerkracht. Sinds september liggen de Okidootjes in de winkel. Annemariet: “Veerkracht kun je omschrijven als het vermogen om flexibel te reageren als je uit balans bent gebracht. Met veerkracht sta je stevig in je schoenen. Je bent in staat om je aan te passen en positief om te gaan met veranderingen en andere stressvolle situaties. En na tegenslag herstel je jezelf om daarna weer doelgericht verder te kunnen gaan.”

Maar ja... hoe ontwikkel je een spel waarbij je dit alles kunt ontdekken? En welke kenmerken heb je nodig om veerkrachtig te kunnen zijn? “Dat was ook een heel proces. We

hebben de Okidootjes in zes thema's onderverdeeld:

- Autonomie: geloof in eigen waarden en kwaliteiten
- Positieve focus: realistisch optimisme
- Zelfcontrole: effectief reageren op gebeurtenissen
- Daadkracht: actief op de toekomst gericht zijn
- Sociaal contact: omgaan met de ander
- Zelfzorg: aandacht en zorg voor jezelf



Op ieder Okidootje staat een sterke gedachte met daaronder een specifiek kenmerk van veerkracht. Van ieder kenmerk zijn er drie verschillende kaartjes. In totaal zijn er 51 bouwstenen die je kunt gebruiken in alledaagse situaties om veerkracht mee op te bouwen. Alle kaartjes zijn naast een positieve sterke gedachte ook voorzien van een grappig plaatje als metafoor. Op één van de Okidootjes staat bijvoorbeeld een rijtje appels waarvan één appeltje een rot plekje heeft. De tekst luidt: Ik laat één dingetje niet alles bederven. Of een met een hondje die op zijn kop staat: Als iets niet werkt, doe ik het op een andere manier.”

>>

STOP!
Ik kan **wachten.**

ZELFBEHEERSING 20

Als iets niet werkt,
doe ik het op een **andere manier.**

FLEXIBEL 24

verdriet toch goed voelt.) Het is fijn om tijdens het spel het er uitgebreid met elkaar over te hebben. Door de Okidootjes kon ik mijn hart luchten, zodat ik meer rust en vertrouwen kreeg in hoe het leven ook zal lopen, het komt goed. Echtgenoot Tinus wist beter wat er door mij heen ging, zodat hij zich beter in mij kon inleven. Bijzonder verhelderend en verrijkend.

SPEELWIJZE

Er zijn allerlei toepassingen van het spel, zoals onderstaande 4:

1. OKIDOOTJE VAN DE DAG OF WEEK

Trek blind een Okidootje. Klopt het? Hoe kan dit kaartje mij helpen?

2. TIP-TOP-SPEL

Trek om de beurt een kaart en geef deze als TOP (= compliment) of TIP (= ondersteuning) aan jezelf of aan iemand anders.

3. MIJN TOP-3

Wat kan ik en doe ik al? Trek drie kaarten en leg deze open neer. Kies het Okidootje dat je al het beste kunt. Doe dit 3 keer.

4. ZES OP EEN RIJ - TIP'S

Met dit spel ontdek je welke kenmerken voor veerkracht je al hebt of nog nodig hebt. Probeer van elk thema één kaart als TIP in handen te krijgen: zes kleuren!

Zoals Annemariet aangaf vormen de plaatjes inderdaad een hele goede ondersteuning bij de tekst. De grappige figuurtjes maken de voor kinderen soms best moeilijke zinnen een stuk duidelijker. We spelen het Okidootje van de week. Dit keer speelt ook mijn man Tinus mee. Blind trekken we een kaartje. Op mijn Okidootje staat een hondje in een mand met verband om zijn hoofd, Ik weet dat het voorbij gaat, het komt goed, staat erop. Het kaartje valt onder vertrouwen, iets wat ik juist nu even helemaal kwijt ben. Tranen rollen ineens over mijn wangen. Milo, mijn trouwe hulphond, is oud en gaat hard achteruit. Ik twijfel wat ik moet doen, en heb het daar heel moeilijk mee. (Uiteindelijk heb ik hem een week later laten inslapen, een eerlijke beslissing die ondanks het

KIJK VOOR MEER INFORMATIE, NOG MEER SPELVARIATIES, EXTRA DOWNLOADS, TIPS EN VERKOOP OP:
WWW.SPIEGEL-JEZELF-SPEL.NL EN
WWW.OKIDOOTJES.NL

Ook al zit het tegen,
ik geef niet op,
ik zet door!

DOORZETTEN 25

