

HANDLEIDING

Doelen van het spel

Leren werken met Rationeel Emotieve Therapie.

Herkennen van gedachten bij negatieve situaties.

Leren gedachten te veranderen.

Uitleg

RET staat voor Rationeel Emotieve Therapie waarbij uitgegaan wordt van het feit dat niet een gebeurtenis zélf, maar juist de gedachten die je daarbij hebt, zorgen voor een negatief gevoel. Als je in staat bent deze niet helpende en heel vaak niet-ware gedachten te herkennen en onder de loep te nemen, kun je ze veranderen in helpende ware gedachten. Daarmee verandert automatisch ook je gevoel.

In de afgelopen twintig jaar zijn in zo'n 5000 trainingen en gesprekken positieve en negatieve gedachten verzameld, die vaak voorkomen bij negatieve spanningssituaties. Die gedachten zijn omgezet in dit RET-Kwartet.

HANDLEIDING

Het RET-Kwartet is te gebruiken in een groep of individueel om samen te ontdekken en te bespreken, welke negatieve en positieve gedachten een rol kunnen spelen in een spanningssituatie. Het kan hierbij bijvoorbeeld gaan om een situatie rondom faalangst en negatief zelfbeeld, maar ook om perfectionisme en dwang-neuroses.

In dit kwartet worden gedachten in diverse categorieën onderverdeeld. Bij elke gedachte vind je tevens een hulpvraag om deze gedachte verder te onderzoeken. Belangrijke vragen bij elke gedachten zijn steeds: 'helpt deze gedachte mij?' en 'is deze gedachte eigenlijk wel waar?'.

Naast het gebruik als kwartetspel, waarbij elk kaartje besproken wordt voordat het wordt doorgegeven, zijn er ook diverse andere gebruiksmogelijkheden.

HANDLEIDING

Spelsuggestie 1

Elke deelnemer krijgt een aantal willekeurige kaarten. De deelnemer geeft per kaartje aan of hij de gedachte herkent en benoemt een situatie waarin die gedachte voorgekomen is. Als hij geen situatie herkent, geeft hij het kaartje aan een andere deelnemer, waarbij hij denkt dat die gedachte beter past. Per gedachte wordt steeds bediscussieerd waarom deze gedachte wel of niet helpend en waar is.

Spelsuggestie 2

Een aantal kaarten wordt verdeeld over de deelnemers zodanig dat iedereen er evenveel heeft. De bedoeling is om je kaarten kwijt te raken. Elke deelnemer bespreekt om de beurt zijn kaartje en probeert de anderen ervan te overtuigen waarom hij die gedachte niet wil hebben. Als iedereen het antwoord goed vindt, mag het kaartje weg worden gelegd.

HANDLEIDING

Spelsuggestie 3

Alle kaarten worden open in het midden van de tafel gelegd. Deelnemers pakken om de beurt een kaart met een gedachte die zij herkennen of graag willen hebben. Als alle kaarten verdeeld zijn, probeert elke deelnemer kwartetten te maken. Dit doet hij door met de andere deelnemers te onderhandelen over de gedachten. Hij probeert kaarten te ruilen met andere deelnemers door hen te overtuigen van het feit dat een bepaalde gedachte beter bij hem of juist bij de anderen zou passen. Wie het beste 'onderhandeld' en de meeste kwartetten heeft wint!

Spelsuggestie 4

(Zowel in een groep als individueel) Een deelnemer trekt een willekeurige kaart. Hij vertelt of de gedachte herkenbaar is en waarom deze wel of niet zinvol en helpend is. De kaarten zijn dan leidend voor een gesprek of discussie.

Meer suggesties?

Kijk op de website, www.onderwijsmaakjesamen.nl