

Gezinsspellenboek



Een verzameling aan activiteiten voor jong en oud!

Inhoudsopgave



Wie ben jij en wie ben ik?

6 Activiteiten om elkaar nóg beter te leren kennen

Pagina 2 t/m 4



Samen staan we sterker!

10 Activiteiten om beter samen te werken

Pagina 5 t/m 6



Communiceren kan ook zo!

12 Activiteiten mét taal maar zonder praten

Pagina 7 t/m 9



Wedstrijdje?

8 x Competitie en omgaan met winst en verlies

pagina 10 t/m 11



Creatief

7 x Uit je gevoel, je talent, wees trots, doe het samen en kom tot rust

pagina 12 t/m 13



Wie ben jij en wie ben ik?

Als gezin breng je veel tijd samen door en maak je van alles mee, hierdoor kennen gezinsleden elkaar al goed. Toch heeft ieder gezinslid zijn eigen voorkeuren, interesses, mening, talenten, ideeën enz. Doormiddel van onderstaande activiteiten leren gezinsleden elkaar nóg beter kennen.

1. Andere vragen stellen

Elke ouder kent het wel; je vraagt hoe jouw kind zijn of haar dag was en het antwoord dat er dan vaak volgt is "goed". Een kind maakt op een dag een hele hoop mee, prettige maar ook nare zaken en al deze zaken maken je kind tot wie hij of zij is. Datzelfde geldt voor ouders natuurlijk. Door het stellen van andere vragen, krijg je andere antwoorden. Ga ermee aan de slag en laat je verbazen!

1. Wat is iets wat ik heel vaak tegen je zeg?
2. Kun je omschrijven wat ik voor werk doe?
3. Wat vind je leuk om met mij te doen?
4. Als onze huisdier kon praten, wat zou hij dan zeggen?
5. Wat vind ik altijd heel grappig?
6. Wat vind jij altijd super grappig?
7. Waarom is roze/blauw/groen/paars je lievelingskleur?
8. Waarom is patat/pizza/spinazie je lievelingseten?
9. Waar zou je supergraag naartoe willen?
10. Weet jij wat mij gelukkig maakt?
11. Weet jij wat mij verdrietig maakt?
12. Waar word jij verdrietig van?
13. Wat is het leukste dat je deze dag/week gedaan hebt?
14. Wat is het stomste dat je deze dag/week gedaan hebt?
15. Wat vind je supervies?
16. Kun je me iets heel grappigs vertellen?
17. Kun je me iets heel verdrietigs of stoms vertellen?
18. Wat is mijn lievelingseten, -kleur, -dier, etc?
19. Wat is papa's lievelingseten, -kleur, -dier, etc?
20. Met wie speel je het allerliefst?
21. Wat speel je het allerliefst?
22. Wat is het grappigste woord dat je kent?
23. Waar zou je het allerliefst willen wonen?
24. Wat wil je later worden?
25. Zou je later een huisdier willen?
26. Als je iets mocht veranderen aan ons huis, wat zou je dan veranderen?
27. Als je iets mocht kopen, maakt niet uit hoe duur, wat zou je dan kopen?
28. Als je iets voor mij mocht kopen, maakt niet uit hoe duur, wat zou je dan kopen?
29. Wat zou ik jou vaker moeten vragen?

2. Ik ga naar een onbewoond eiland en neem mee..

Alle gezinsleden spreken uit; "Ik ga naar een onbewoond eiland en neem mee.." en voegt daaraan een voorwerp, persoon, dier etc. toe. Telkens wordt de lijst langer en dient onthouden en uitgesproken te worden door de gezinsleden. De lijst wordt steeds langer en lastiger. Leer elkaar beter kennen en train die hersenen!

Voorbeeld: "Ik ga naar een onbewoond eiland en neem mee.. de hond, mijn beste vriend Freek, mijn knutselspulletjes, de voetbal, een pan... etc "

TIP!

Bevraag elkaar over de zaken die meegaan naar het onbewoond eiland, ze zijn niet zomaar gekozen.

"Wat maakt dat je de hond meeneemt en niet de kat?"



3. Maak een levensgroot (familie)portret

Maak een omtrek van elk gezinslid met stift of stoepkrijt op een groot papier (papieren tafelkleed) of op de stoep. Binnen de omtrek wordt vervolgens beschreven of getekend wat het gezinslid kenmerkt, goed kan of waarin diegene juist nog mag groeien. Doe dit bij je eigen omtrek maar vraag je gezinsleden om mee te denken!

TIP!

Plaats kenmerken op de plek binnen het lichaam waar het zou kunnen passen, bijvoorbeeld:

Hoofd: beschrijf of teken gedachten, interesses en andere zaken die je bezighouden

Ogen: beschrijf of teken wat je graag of juist niet graag ziet

Neus: Waar heb jij een neus voor, wat kun je uitermate goed?

Mond: Wat lust je graag? Wat zeg je vaak? Wat kun je beter niet uitspreken? Wat zeg je niet maar zou je wel willen zeggen?

Nek: Waar steek jij je nek voor uit?

Schouders: Wat draag jij op je schouders? Wat vind je lastig?

Bovenarmen: Wat maakt jou sterk/krachtig?

Hart: Wie of wat zit er in je hart? Wat is het meest belangrijk voor jou?

Buik: Wat vind je lekker, zijn je hobby's, leuk of bezorgt je juist buikpijn?

Benen: Waarvan groei jij? Waar wil je nog in groeien en waar ben je al in gegroeid?

Voeten: Waardoor wordt jij op je tenen getrapt? Hoe aard jij/kom je tot rust?

Waarvan krijg jij lood in de schoenen/ Wat doe je niet graag?

Doormiddel van het gebruik van kleuren en symbolen wordt het portret nóg duidelijker.

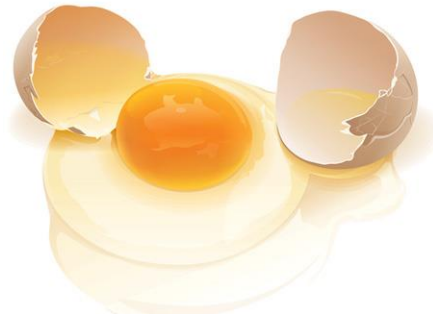


4. Eitje gooien

Neem een rauw ei en maak een cirkel. Gooi het ei binnen **5** seconden naar iemand uit de cirkel en noem iets dat je leuk, lekker of interessant vindt. Houdt de snelheid erin en maak de cirkel telkens een stukje groter door een stap naar achteren te zetten. Hoelang houden jullie het vol zonder dat het ei breekt? Wat ben je te weten gekomen dat je nog niet wist?

TIP!

Varieer met thema's, benoem juist zaken die bij de vanger horen of geef elkaar op deze ludieke wijze een compliment.



5. Wie is het?

Schrijf op stukjes papier, bijvoorbeeld post-its, de namen van alle familieleden. Vervolgens neem je zonder erop te kijken een briefje met naam en plakt deze op je voorhoofd. Stel vragen aan de overige familieleden om erachter te komen welke naam op het briefje staat.

6. Over de streep

Trek een streep of spreek een denkbeeldige lijn af. Ga allen aan één kant, maar op een aantal meter afstand van de streep staan en zeg om de beurt "ik heb nog nooit ..." en vul de zin aan met een activiteit die je wél of juist nog nóóit ondernomen hebt. Steeds wanneer je een activiteit hoort die je wél ondernomen hebt, zet je één stap richting de streep. Wanneer de eerste de streep over is, is het spel voorbij of begint het opnieuw.



TIP!

Varieer met thema's en ga eens op zoek naar gemeenschappelijke interesses!

Samen staan we sterker!

Samenwerken brengt ons in contact met andere mensen. Samen weten we meer. Samen zie, hoor en voel je meer: samen ontdek je meer. Als je samen bent, kunnen jullie talenten elkaar aanvullen en versterken. Samen ben je sterker!

1. Doorgeven zonder handen

Neem een hoepel, een grote ring of maak een lus van touw. Ga nu als gezin in een kring staan en houdt elkaars handen vast. De hoepel (of ander voorwerp) ligt op de grond en geef je met je voeten door aan degene die naast je staat totdat hij terug is bij de eerste persoon. Óf hang de hoepel om een arm, sluit de cirkel en geef de hoepel aan de volgende door er doorheen te stappen. Laat de handen niet los!

TIP!

Kan dit sneller? Verbreek jullie eigen record!



2. De spaghetti- en spekjestoren

Neem een pak spaghetti en snoepspekken (of ander snoep). Doormiddel van de spekken kunnen de spaghettistengels aan elkaar bevestigd worden. Lukt het jullie als gezin een hoge toren te bouwen? Of misschien een hele stad...?

3. De blindengeleider

Maak een parcours met obstakels maar houdt het veilig. Blinddoek vervolgens je gezinsleden en leidt hen doormiddel van goede aanwijzingen veilig door het parcours.

TIP!

Wissel af, verander het parcours, maak een trein of loop los. Een andere optie is slechts één gezinslid te blinddoeken en de andere gezinsleden om beurten één aanwijzing te laten geven.

4. Zoek het voorwerp

Spreek met je gezinsleden een 'zoeker' af. De zoeker wordt vervolgens geblinddoekt. Nu spreken de overige gezinsleden een voorwerp af en verstopt dit voor de zoeker. Doormiddel van aanwijzingen leiden jullie de zoeker naar het voorwerp. Wissel ook af!



5. Brandje blussen

WAARSCHUWING: Doe deze oefening enkel buiten, op steen en onder toezicht van volwassenen!

Zorg voor voldoende ruimte, plaats een theelicht in het midden op de stoep en teken met stoepkrijt een grote cirkel om het theelicht heen (+/- 4 meter doorsnede). Neem een flesje met water en een lang touw. De volwassene steekt nu het theelichtje aan.

Probeer als gezin een manier te vinden om met het flesje en het touw, maar zonder de cirkel te betreden, het vuurtje te blussen!



6. Opstaan!

Maak tweetallen en ga met de ruggen tegen elkaar zitten. Haak de armen nu in elkaar en probeer zo samen op te staan. Wissel ook eens van partner.



7. Bouw jullie eigen voertuig, hut of creëer een chillplek!

Bouwen kan eigenlijk overal en met allerlei voorwerpen. Wat willen jullie als gezin bouwen? Misschien een schip? Waar moet dit aan voldoen en wat gaan we ervoor gebruiken? Overleg met elkaar, verdeel taken, wees creatief en geef ieder een rol. Tot slot, geniet samen van jullie bouwwerk!

8. Flessen voetbal

Elk gezinslid vult een plastic fles met water. Maak vervolgens twee teams, neem een bal en ga verspreid staan. Probeer nu met jouw team zoveel mogelijk flessen van het andere team met de bal omver te stampen. Het rechtzetten van de fles is toegestaan maar wanneer de fles leeg is, ben je als team af. Help je teamgenoten en zorg ervoor dat de flessen gevuld blijven!

9. Verzin een bordspel

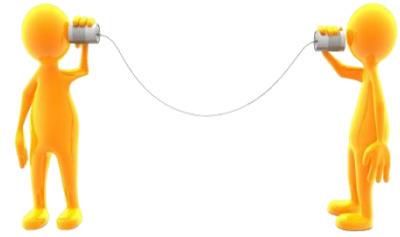
Bedenk samen met je gezinsleden een bordspel. Spreek samen spelregels en opdrachten af en ga vervolgens aan de slag met jullie eigen bordspel!

10. Schrijf een lied, een gedicht of rap

Waar gaat jullie lied, gedicht of rap over? Over jullie gezin misschien? Spreek samen af hoe jullie te werk gaan en waaraan de tekst moet voldoen. Gaan jullie rijmen? Om beurten één regel? Zijn jullie muzikaal? Denk dan ook eens aan een melodie of instrumentale begeleiding. Bedenk jullie eigen hit!



Communiceren kan ook zo!



Bij communicatie denken de meeste mensen meteen aan praten en luisteren. Toch bestaat het grootste deel van onze communicatie uit non-verbale communicatie. Communicatie zonder woorden dus. Waar moet je dan aan denken?

Gezichtsuitdrukking, lichaamsbeweging, lichaamshouding, gebaren, oogcontact, aanraking, ruimte, stemgebruik enz.

Wat je vertelt met woorden en wat je toont met je lichaam is niet hetzelfde. Wanneer je al lachend vertelt dat je boos bent, zal dit de ontvanger verwarren. In de meeste gevallen kiest de ontvanger dan hetgene je lichaam uitstraalt.

1. Uitbeelden

Bedenk een woord of een zin en maak aan je familieleden duidelijk wat je bedoelt doormiddel van uitbeelden. Wissel elkaar af! Voorbeeld: 'Met kerst gaan we met de familie bowlen en gourmetten.'

2. Rara Wat teken ik?

Neem papier en pen, leg dit zo neer zodat iedereen erop kijken kan en zet een stopwatch. Start met het tekenen van een voorwerp, het is aan je gezinsleden om zo snel mogelijk te raden wat je aan het tekenen bent!

3. Memory

Bij deze oefening zijn verschillende ruimten nodig, alle materialen in tweevoud en worden de volgende rollen verdeeld: De prater, de uitbeelder, de tekenaar en de legger.

De prater legt een aantal voorwerpen neer achter een scherm (of doos, deken etc).

De prater legt vervolgens aan de uitbeelder met woorden uit waar welk voorwerp ten opzichte van de andere voorwerpen ligt.



De uitbeelder beeldt deze informatie uit aan de tekenaar.

De tekenaar tekent vervolgens de voorwerpen en brengt de tekening naar de legger.

Deze legt de voorwerpen neer zoals de tekening aangeeft.

Ga dan met zijn allen eens kijken of de spullen werkelijk zo liggen als de prater bedoeld heeft.

TIP!

Begin gemakkelijk, met weinig voorwerpen, en daag jullie zelf uit door voorwerpen toe te voegen. Wissel ook eens van rol!

4. Ruis op de lijn

Alle gezinsleden gaan in een rij achter elkaar staan. De achterste tikt degene ervoor aan en beeldt iets uit, bijvoorbeeld een broodrooster. Vervolgens tikt diegene de persoon voor hem aan en toont de boodschap opnieuw. Ga door tot de boodschap de voorste persoon bereikt heeft. Wat was de boodschap? Klopt dit? Probeer verschillende boodschappen door te geven en van plek te wisselen.



5. Blinddoek verstoppertje

WAARSCHUWING: Om ongelukken te voorkomen is het raadzaam dat een volwassene het spel begeleidt en toezicht houdt.

Één persoon wordt geblinddoekt en naar de gang geleid. Ondertussen verstoppen de overige gezinsleden zich in de ruimte. De geblinddoekte mag de andere gezinsleden gaan zoeken doormiddel van voelen en goed luisteren! Kun je raden wie je gevonden hebt? Hoe wist je dit?!

6. 30 Seconds

Dit populaire spel kun je ook zelf maken. Hoe? Maak kaartjes waarop je telkens 4 'antwoorden' schrijft, maak een stapel met de antwoorden naar beneden. Raap nu een kaartje van de stapel, zet een timer en probeer binnen 30 seconden zoveel mogelijk woorden van het kaartje te omschrijven aan je gezin. Je mag het woord, een deel of de vertaling ervan nooit benoemen!

Is dit gelukt, dan verdien je een punt.



7. Tellen!

Ga in een cirkel staan, houdt voldoende afstand van elkaar en draai je dan met de neus naar de buitenkant van jullie cirkel. Overleg is vanaf dit moment verboden. Jullie gaan nu tellen door om de beurt een getal te noemen. Let op! Wanneer twee personen tegelijk het getal zeggen dient er opnieuw begonnen te worden met tellen.

Tot welk getal komen jullie? Hebben jullie zonder overleg een manier kunnen vinden? Is iedereen tevreden met het resultaat of wagen jullie nog een poging?

8. Commando pinkelen

Spreek af wie de speelleider is. Ga aan tafel zitten en volg de instructies van de speelleider op.

Wanneer de speelleider 'Commando pinkelen' zegt, trommelen de deelnemers met hun pinken op de rand van de tafel. Bij 'Commando hol' leggen de deelnemers hun handen in de vorm van een kommetje op tafel. Bij 'Commando bol' maken de deelnemers een bol vorm met de handen op tafel.

Wanneer de speelleider het woord 'commando' weglaat dienen de deelnemers het vorige commando te blijven uitvoeren. Degene die hierbij in de fout gaat is af.



9. Voel, proef, ruik en luister

Niet alleen onze ogen vertellen ons een hoop. Door goed te voelen, luisteren, proeven en te ruiken kom je er vaak ook achter wat iets is!

Laat jullie om beurten blinddoeken, de overige gezinsleden bieden vervolgens zaken aan die geproefd, gevoeld en geroken kunnen worden. Kun je er ook mee rammelen? Waar klinkt het na?

10. De detective

Een andere naam voor dit spel is 'moordenaartje'. Het gezin zit aan tafel, één gezinslid wordt de ruimte uit gestuurd en is 'de detective'. De overige gezinsleden wijzen nu 'de moordenaar' aan. Als deze voor iedereen duidelijk is dan mag de detective de ruimte weer in. De moordenaar gaat nu slachtoffers maken door zo onopvallend mogelijk te knipogen naar de overige gezinsleden. Is er na je geknipoogd? Ga dan met je hoofd op tafel liggen. De detective mag slechts één keer raden, ontdekt hij de moordenaar op tijd?



11. Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet...

Ook dit bekende spel kan overal gespeeld worden. Om beurten geef je aan "Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet en de kleur is....." Neem een voorwerp in de ruimte en benoem daarvan enkel de kleur. Je gezinsleden gaan proberen te raden aan welk voorwerp jij dacht!

12. De bliksemsnelle fotoshoot

Bij dit spel roept de speelleider telkens een voorwerp, persoon of dier dat de overige gezinsleden dienen uit te beelden. Alleen de speelleider mag praten. De overige gezinsleden beelden zo snel mogelijk uit wat de speelleider zegt. De speelleider noemt zo snel mogelijk een nieuw woord. Bijvoorbeeld: Een olifant. Één persoon staat in het midden en houdt zijn arm voor zijn gezicht als een slurf. Links en recht van hem vormen twee personen de oren door met de armen deze vorm te maken.



Wedstrijdje?

Wedstrijden bestaan er in vele vormen maar het doel ervan is hetzelfde: Winnen!

Soms wil je zo graag winnen dat je vergeet te genieten en kan verliezen ervoor zorgen dat je boos wordt. De teleurstelling kan groot en intens zijn. Dit is heel normaal maar door goed te oefenen wordt je beter in genieten! Ook ouders kunnen daarbij helpen, door op een goede manier met tegenslag om te gaan.

1. Fopbal

Het gezin vormt een cirkel en houdt de handen op de rug. Één gezinslid staat in het midden van de cirkel met een bal voor het lichaam. Telkens draait diegene zich naar een persoon en fopt die persoon door te doen alsof hij gooit of door juist wel echt te gooien. De handen mogen de rug niet verlaten zonder dat de bal echt gegooid is. De bal mag de grond niet raken!

2. Schipper mag ik overvaren?

De schipper staat in het midden van de ruimte op een lijn (teken of bepaal een lijn). De overige gezinsleden staan allen aan één kant van die lijn en zingen "Schipper mag ik overvaren, ja of nee? Moet ik dan ook geld betalen, ja of nee?" De schipper geeft dan antwoord met 'ja' of 'nee'. De gezinsleden vragen dan "hoe dan?" en proberen dan op die manier langs de schipper, de overkant te bereiken. De schipper zal je op dezelfde manier proberen te tikken! Bijvoorbeeld: "rennend", "hinkelend", "kruipend"



3. Klop.. Klop..

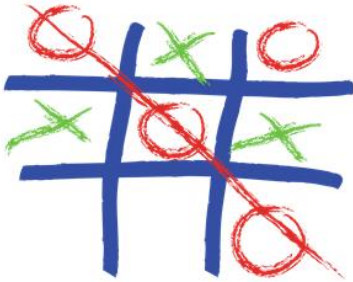
Ga aan tafel zitten en leg je armen op tafel. Iedereen legt nu zijn rechterarm over de linkerarm van het gezinslid rechts van je (als een kruis). Vervolgens klopt de eerste persoon één keer op tafel, de volgende hand klopt, de daarop volgende hand.. etc. Maar let op, wanneer er iemand besluit 2X te kloppen dan draait de speelrichting van het spel. Lukt het jullie door te kloppen zonder foutjes te maken?

4. Kevertikkertje

Wanneer je getikt wordt door de tikker, ga je als een kevertje op je rug op de grond liggen. De andere spelers mogen je weer recht zetten zodat je weer kunt deelnemen aan het spel. Zijn jullie de tikker te snel af?



5. Boter, Kaas en Eieren estafette



Teken met stoepkrijt een rooster op de grond zoals je dat kent van 'boter, kaas en eieren'. Verdeel je gezin in twee teams; team kruisje en team rondje. Ga met je team in een rij naast de rij van het andere team staan. De eersten rennen naar het rooster en tekenen een kruisje en rondje in het rooster. Zij rennen vervolgens terug naar de rij en tikken de volgende van het team aan. Welk team is het snelst en heeft als eerste drie op één rij?

6. Chinees worstelen

Bij Chinees worstelen ga je tegenover elkaar staan met de handen tegen elkaar. Door kracht te zetten op de ander zijn handen, probeer je diegene uit balans te brengen. De handen mogen niet loslaten en je blijft op je plek staan. Is het gelukt? Wat merk je?

7. Dobbelen

Neem een pen, papier en een dobbelsteen. Om beurten gaan de gezinsleden dobbelen. Wie 6 gooit, rent naar het papier en begint met de cijfers 1 t/m 100 op te schrijven. De overige gezinsleden dobbelen ondertussen door. Gooit er iemand 6, dan neemt diegene het schrijven van de getallen over. Wie schrijft uiteindelijk het cijfer 100 op?



8. Koekjesrace

De gezinsleden leggen een koekje op het voorhoofd en houden de handen op de rug. Wie lukt het als eerst om het koekje, zonder de handen van de rug te halen, naar de mond te leiden?



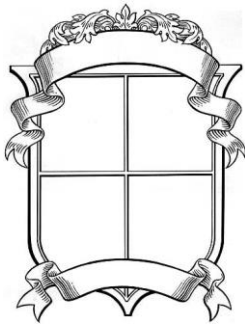
Creatief

Wist je dat creatief bezig zijn voor ontspanning kan zorgen? Daarnaast kun je doormiddel van creativiteit laten zien hoe je je voelt en wat je talenten zijn. Ontdek je eigen, maar ook de creativiteit van je gezinsleden. Verbaas elkaar en wees trots!

1. Maak een familieschilderij

Neem een leeg canvas, groot vel papier of stuk stof. Maak hierop met verf, stift, potloden of ander materiaal gezamenlijk een kunstwerk. Spreek af of ieder een eigen deel krijgt, juist door elkaar zal werken en wat het resultaat zal zijn.

2. Ontwerp jullie eigen familiewapen



Sommige (oude) families hebben een familiewapen. Waar moet jullie familiewapen aan voldoen? Waaraan is te zien dat dit wapen bij jullie familie hoort? Ga aan de slag met jullie familiewapen door het te tekenen of te knutselen!

TIP!

Google eens op 'familiewapen' en doe inspiratie op.

3. Ontwerp jullie eigen familiezegel

Vroeger werden brieven dichtgeplakt doormiddel van kaarsvet waarin de afzender met een zogenaamde zegelring een afbeelding drukte. Aan deze afbeelding kon de ontvanger de afzender herkennen. Bedenk samen ook een zegel en maak hem door de afbeelding in een aardappel te kerven. Je kunt er nu mee stempelen!



4. Streetart!



Fleur de stoep voor het huis of het terras in jullie tuin op met familiestreetart! Pleintje in de buurt? Maak dan bijvoorbeeld samen een mooie mandala en kleur hem in, op die manier heeft de hele buurt er plezier van.

5. Bedenk een (strip)verhaal

Altijd al de hoofdrol in een spannend verhaal willen spelen? Bedenk samen met je gezin een (strip)verhaal en teken er afbeeldingen bij! Misschien houdt jullie verhaal nooit op en blijven jullie gebeurtenissen in jullie verhaal verwerken. Op die manier kijk je over een paar jaar terug op zaken die je anders misschien vergeten zou zijn!



6. Blind tekenen

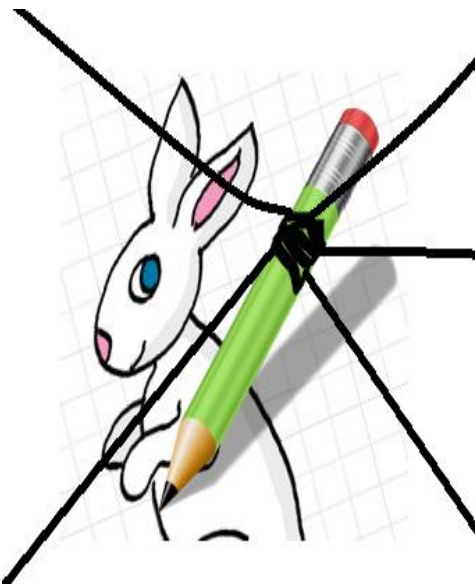
De schilderijen van de wereld beroemde schilder Picasso al eens bekeken? Die zouden wel blind geschilderd kunnen zijn! Probeer eens blind te schilderen of te tekenen, is het resultaat zoals je had verwacht?

Blind tekenen 1.

Bij deze activiteit kun je in tweetallen werken. Één gezinslid wordt geblinddoekt en krijgt een stiftpen in handen, het andere gezinslid geeft instructies.

Blind tekenen 2.

Een andere uitdagende optie is door aan de stiftpen draden van ongeveer een meter lang te bevestigen. Elk gezinslid houdt één draad vast en op spanning. Bespreek samen wat de afbeelding worden gaat en bestuur gezamenlijk de stiftpen door aan de touwen te trekken!



7. Toneel

Een toneelspel is niet alleen leuk om te bedenken en uit te voeren. Het kan ook opluchten! In een toneelstuk kun je emoties goed kwijt. Is jouw personage vrolijk of juist verdrietig? Gooi het er eens uit; lach, huil, schreeuw of wees eens iemand anders.

Toneel kun je ook gebruiken als vertier voor het hele gezin. Zet die televisie, telefoon of de tablet eens een avond uit en organiseer een Bonte Avond! Samen of ieder voor zich bereiden jullie een optreden voor en beleven jullie plezier van elkaars talenten.



Dit is een verzameling aan spellen en activiteiten die allen raken aan sociale thema's zoals communicatie en samenwerking, bestemd voor het hele gezin en tot stand gebracht door Xonar Xtra. Maart 2020

