



De diepte in met de Gronkels – enkele spelvarianten

Gronkels – het woord komt van Gedachtekronekels. Kronekels, omdat ze je zo af en toe in de weg kunnen zitten. Het kan soms voelen alsof je negatieve gedachtes ook daadwerkelijk kloppen, en dat geeft een vervelend gevoel. Gronkels leren (h)erkennen is vaak een eerste stap richting positiever denken - en daar helpt dit spel je bij! Welke Gronkel zit jou in de weg?

Tip voor als je meteen positiever wil denken: wees meer zoals Rick Relax, Roza Roze en Luca Luchtig. Deze Gronkels kunnen je helpen om je mindset in positieve zin te veranderen, dan voel je je direct beter!

Onderstaande **spelvarianten** kun je gebruiken als je het spel wat wil verdiepen. Je kunt verschillende spelvarianten ook combineren. Wees creatief!

Spelvarianten:

1. Roep de naam!

Roep, zodra je de kaarten op tafel legt, de naam van de bijbehorende Gronkel. Zo maak je degene met wie je werkt alvast bekend met de namen.

2. Positief of negatief

Je maakt onderscheid tussen de positieve kaarten (Roza Roze, Rick Relax en Luca Luchtig) en de negatieve kaarten. De 'negatieve' Gronkels mag je –volgens de basisspelregels - voor het eerst uitleggen met minimaal 2 tegelijk. Voor de positieven geldt bij deze spelvariant een andere regel: je mag ze direct op tafel leggen. Op deze manier maak je de ander spelenderwijs bekend met de verschillen tussen de Gronkels.

3. Wie zegt wat?

Je zorgt ervoor dat jullie allebei de bijgevoegde zinnnetjes kunnen lezen. Maak eventueel een extra kopie. Je speelt het spel volgens de basisregels, maar degene die de laatste kaart weglegt, heeft alleen gewonnen wanneer deze ook het bijbehorende zinnnetje roept. Bijvoorbeeld wanneer je laatst kaart Lara Loser is, roep je: "Mij lukt ook nooit wat" (liefst op Lara-achtige toon). Is je laatste kaart een positieve Gronkel? Verzin dan je eigen "powergedachte". Speel het spel een aantal keren om met verschillende Gronkel-zinnen te oefenen. Door deze spelvariant toe te passen gaat de toelichting op de Gronkels (nog) meer leven.

Pak je Gronkels aan! (verrijking):

1. Praten over Gronkels

Na het spelen van het spel kun je het gesprek aangaan. Vragen die je kunt stellen zijn:

- Herken je een bepaalde Gronkel?
- Welke Gronkel heb jij wel eens? Wanneer?
- Klopt deze Gronkel?
- Kun je 100% zeker weten dat deze Gronkel waar is?
- Welke Gronkel kan jou wel helpen?
- Wat zou je dan denken?

Ter afsluiting kan het leuk zijn om een eigen (helpende) Gronkel te laten tekenen, bv met zijn of haar eigen naam of een gekke zelfverzonnen naam.

2. Leg ze op volgorde!

Als verdieping kun je vragen om de Gronkels op volgorde te laten leggen. Welke Gronkel is voor jou het lastigste? En van welke Gronkel heb je minder/geen last? Op deze manier kun je 3 of 5 Gronkels meer verdieping geven. Ook de positieve Gronkels kun je zo meer uitdiepen. Welke Gronkel zou jij vaker willen hebben?

Bonusvariant: speel een heel ander spelletje

De Gronkels zijn flexibel en je kunt er dus alle kanten mee op! Speel voor de lol eens het volgende spel: je legt alle kaarten door elkaar op tafel met de afbeeldingen naar beneden. Dan draai je om de beurt een kaart om. Laat de kaart liggen op de plek waar je deze omdraait. Zodra er drie dezelfde Gronkels op tafel liggen probeer je ze zo snel mogelijk aan te tikken. Welke je aantikt, zijn voor jou. Degene die aan het einde de meeste kaarten heeft, is de winnaar. Heb je behoefte aan nog meer uitdaging? Roep dan de naam van de Gronkel waarvan er 3 op tafel liggen. Chaos en lol gegarandeerd!

Wat zouden de Gronkels kunnen denken?

Negatieve Gronkels

Carlo Contrast:

“Mijn vriend deed gemeen tegen mij, hij is nu mijn vriend niet meer.”

Donnie Drama:

“Mijn fiets doet het niet, niets lukt in mijn leven.”

Didi Dubbel:

“Dat ging wel goed, maar het was makkelijk dus het telt niet.”

Hennie Heftig:

“Ik voel dat ik het niet kan, en daarom gaat het niet lukken.”

Hassan Hoog:

“Ik moet het perfect doen, anders ben ik niks waard.”

Keet Kristal :

“Ik ga toch nooit mijn diploma halen.”

Lotte Last:

“Het komt door mij dat we verloren hebben.”

Yentl Yeidenk :

“Ik weet zeker dat hij mij niet leuk vindt.”

Lara Loser:

“Het was een stomme dag want de gymles ging niet door.”

Positieve Gronkels

Luca Luchtig:

“Als het vandaag niet lukt, probeer ik het gewoon morgen nog een keer.”

Rick Relax

“Het kan goed gaan en het kan fout ook gaan.”

Rosa Roze

“Meer dan mijn best kan ik niet doen.”