

De 4 hoeken van gevoel

Verbindend communiceren

1

DOEL

Laten zien dat één situatie verschillende emoties kan oproepen.

Tonen dat gedachten / interpretaties mee bepalen wat je voelt.

2

BENODIGDHEDEN

- Tape of krijt om een groot kruis op de vloer te maken (4 hoeken)
- 4 A4's met: blij, boos, bang, verdrietig
- 5–8 situaties uit de leefwereld van de jongeren
- Duur 25 minuten

3

BESCHRIJVING

De 4 hoeken van gevoel maken

Maak met tape/krijt een groot plus-teken op de vloer → 4 hoeken. Leg in elke hoek één blad: blij – boos – bang – verdrietig. Leg kort in gewone taal uit wat je onder elke emotie verstaat.

Situatie voorlezen – kies jouw hoek

Lees per keer één situatie voor :

- Je post je mening op Instagram en iemand reageert heel hard: "Jij bent echt dom."
- Je hoort dat er in de groep wordt gezegd: "Zij horen meer bij die andere groep dan bij ons."
- Je komt in de jeugdwerving aan en merkt dat de anderen al een activiteit gepland hebben zonder jou te vragen.
- Thuis aan tafel maakt iemand een scherpe opmerking over vluchtelingen / LGBTQ+ / religie, en jij denkt daar anders over.
- Op kamp maakt iemand een "grapje" over jouw naam, accent of kleding.

"Ga in de hoek staan die het beste past bij hoe jij je zou voelen." Iedereen kiest een hoek. Geen goed of fout.

Doorvragen: gedachte + lichaam (na elke situatie)

Kies telkens enkele deelnemers uit verschillende hoeken:

- Gedachte: "Wat dacht jij als eerste bij deze situatie?"
- Lichaam: "Wat voel je in je lichaam bij deze emotie?"

Nodig ook iemand uit een andere hoek uit om te zeggen waarom hij/zij iets anders voelt. Zo wordt zichtbaar: zelfde situatie → andere gedachte → andere emotie.

4

REFLECTIE

- Vond je het verrassend dat anderen een andere emotie kozen bij dezelfde situatie?
- Welke gedachten merkte je bij jezelf?
- Zie je hoe misverstanden en ruzies kunnen ontstaan als we niet weten wat de ander dacht/voelde?

5

TIP EN BRON

"In discussies en wij-zij-situaties gaan we vaak uit van onze eigen gevoelens en denken we dat de ander 'overdrijft' of 'koud' is. Deze oefening laat zien dat mensen dezelfde situatie via een andere bril beleven."

