

Gevoelens

DOELSTELLINGEN

Aan de hand van gevoelswereldspelkaarten praten Belgische en anderstalige deelnemers over gevoelens in het algemeen en over hun eigen emoties. We zien en horen dat mensen wereldwijd emoties voelen, en er door hun cultuur soms verschillend mee omgaan.

MATERIAAL

- tekeningen van de 4 basisemoties: blij, bang, boos en bedroefd.
- Doosje “Gevoelswereldspelkaartjes” (ISBN 9789074123105).
- Door de deelnemers meegebrachte voorwerpen, foto’s of tekeningen.

VOORBEREIDING

- Vraag een week op voorhand aan de deelnemers om voor volgende bijeenkomst twee voorwerpen/tekeningen/foto’s/enz. mee te brengen: één van iets dat hen blij maakt en één van iets dat hen droevig maakt.
- Stel centraal twee tafels op: een ‘blijje’ tafel en een ‘droevige’ tafel.

METHODE

In de grote groep

- Vraag de deelnemers om hun meegebrachte voorwerpen/foto’s/tekeningen/enz. stuk voor stuk op die tafel te leggen waar ze het best thuishoren: de blijje tafel of de droevige tafel.
- Selecteer de positieve gevoelens uit het gevoelswereldspel. Je kan eventueel ook opteren voor de negatieve gevoelskaarten als de groep dit kan dragen.
- Geef uitleg bij de vier basisemoties: blij, bang, boos, verdrietig. Bijna alle emoties die wij voelen, zijn terug te brengen tot deze vier.
- Start rond de blijje en de droevige tafel.
Vraag de deelnemers elk om beurt hun voorwerp te tonen en uit te leggen waarom ze net dit voorwerp/foto/tekening hebben meegebracht.
Zoek samen naar gelijkenissen en verschillen: vb. veel mensen worden verdrietig van de oorlog.

In kleine groepjes

- Laat de deelnemers in kleine groepjes bij elkaar zitten, 4 à 5 deelnemers per groepje. Zorg ervoor dat de groepjes divers samengesteld zijn.
- Leg op elke tafel de gevoelswereldspelkaartjes met de woorden naar beneden.
- Leg het spel uit:
 - › Elk om beurt draait iemand een kaartje om en leest het positieve gevoel voor. Soms is er woordverklaring nodig.
 - › Die persoon zoekt vervolgens een situatie/gebeurtenis uit z'n nabije verleden waarin hij/zij zich gevoeld heeft zoals op het kaartje staat: gewaardeerd, trots, enz.
 - › De groep kan nu kiezen of elk van hen een verhaal vertelt dat overeenstemd met het gevoel dat op het kaartje staat, dan wel of er een nieuw kaartje wordt genomen.
- De begeleider laat de verschillende kaartjes tussen de groepjes circuleren (doorschuifstelsel).

Afsluiten in grote groep

Stel uitnodigende vragen: Wat is je bijgebleven? Wat vond je bijzonder?

OPMERKINGEN

Krachtige bijeenkomst. Deelnemers zijn vaak heel open over gevoelige thema's. De groep kan heel steunend zijn.

Variatie 1: Hoe voel je je nu?

- Benodigdheden: kaartjes met grote diversiteit aan smileys.
- Vraag in kleine groep: Welke smiley past het best bij hoe je je nu voelt?

Variatie 2: Evaluatie van hoe mensen zich voelen in Babelonië

- Leg de kaarten "Prettige gevoelens" en "Onprettige gevoelens" open op tafel.
- Elke deelnemer kiest een kaart die aangeeft hoe hij/zij Babelonië beleeft: een kaart met een prettig gevoel (indien van toepassing) en/of een kaart met een onprettig gevoel erop (indien van toepassing). De deelnemers lopen vrij rond om kaartjes te kiezen. Wanneer ze sommige woorden niet begrijpen, kunnen ze uitleg vragen aan de anderen.
- De deelnemers geven om de beurt toelichting, en wisselen uit over hun gevoel bij Babelonië.