

## Emotionele rollercoaster

### Samenvatting:

Emoties zijn een extreem belangrijke component van onze persoonlijkheid. Je eigen emoties en emoties van anderen herkennen ligt aan de basis van het ontwikkelen van emotionele intelligentie.

Wetenschappelijk onderzoekers stimuleren steeds vaker de ontwikkeling van dit soort vaardigheden, omdat ze een belangrijke voorspeller zijn voor het succes dat iemand in zijn latere leven heeft. Het omgaan met emoties en het uitdrukking geven aan emoties zou een basisvaardigheid moeten zijn die wordt onderwezen in het moderne onderwijssysteem. Oefenen stimuleert het kunnen herkennen en omgaan met emoties, waardoor mensen sterker worden.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Voorkomen	• klein • middelgroot	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 45 min • 1 uur

### Doelstellingen van de activiteit

- Jezelf en je verschillende emoties ontdekken
- Anderen en hun verschillende emoties herkennen

### Deelnemers

Geschikt voor gebruik in verschillende groepen

### Beschrijving van de activiteit

#### Stap 1:

Vier hoeken van de ruimte worden aangewezen als “emotiegebieden” zoals woede, vreugde, verdriet en neutraliteit. Iedere keer dat je je in één van deze hoeken bevindt, heb je ook het gevoel dat erbij hoort. Als je naar een andere hoek gaat, verandert je gevoel geleidelijk aan. Eerst doe je dit alleen. Dan ontmoet je andere mensen die hetzelfde gevoel hebben als jij.

Je kunt heel snel van de ene hoek naar de andere lopen; probeer de emoties met je lichaam aan te voelen, je mag er geluid bij maken, maar je mag niks zeggen. Hoe voelt je hoofd aan, hoe voelen je schouders, wat voel je in je buik, wat doen je benen?

Dit doe je eerst in stilte, maar dan spreek je je gevoel ook uit. Als je niks wilt zeggen, is dat ook goed, als je wilt schreeuwen, schreeuw.

Zorg ervoor dat je iedere weg ten minste één keer aflegt – van verdriet naar woede, van vreugde naar neutraliteit, etc. – iedere richting ten minste één keer.

#### Stap 2:

Treed vervolgens in contact met anderen, ontmoet hen. Als je iemand in dezelfde hoek ontmoet, zijn jullie samen blij of verdrietig, wat doen jullie? Is er enige interactie tussen jullie?

*Als jij uit de neutrale hoek komt en je iemand die verdrietig lijkt tegenkomt, wat doe je dan?*

*Hoe zeg je gedag? Wat doet dat met jou?*

Jullie bevinden je allemaal in dezelfde ruimte, sommige mensen zijn blij, anderen verdrietig, sommigen zijn neutraal, sommigen boos. Hoe ga je daarmee om?

Je kunt gebruikmaken van je lichaam, je mag praten, bewegen en je kunt gewoon normaal doen. Als je klaar bent, kies je een emotie uit waarvan je graag wilt dat die blijft aanhouden, en dan loop je de hoek uit, als dat goed voor je voelt.

De discussie na afloop laat zien hoe rijk de oefening is. Het is altijd nuttig om bepaalde emoties achter elkaar door te doorlopen in een veilige omgeving. Normaal gesproken kent een mensenleven alle emoties. Er zijn geen goede of slechte emoties, er zijn gewoon emoties.

### **Feedback en samenvatting van de oefening**

Hoe was het om de oefening te doen? Kon je alle emoties voelen?

De rol van de trainer is vooral om vragen te stellen. Je kunt nog meer vragen stellen, zoals:

Welke wegen waren moeilijk om af te leggen en welke waren makkelijk?

Wat vond je van en wat voelde je toen jij of anderen geluiden maakte?

### **Methodologie**

Discussie, leren door te doen

### **Advies voor Trainer**

Wees als trainer geduldig en geef de deelnemers de tijd om bijvoorbeeld van de ene hoek naar de andere hoek te lopen.

### **Bronnen / Literatuur**

Bewerking van: Step by Step into Future; A Training Handbook for young Women in Iraqui (2006)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Emotionele rollercoaster.* Ontvangen op Wednesday May 6, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE310/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.