

Remmen, het stoplicht springt op rood

Hoofdboodschap:

Extremistische en gewelddadige groeperingen hebben de neiging om op alles wat ze als bedreiging zien in te slaan in plaats van dat ze strategieën zoeken om conflicten op te lossen en vervelende gevoelens te verminderen. Om te voorkomen dat jongeren dit gedrag kopiëren en om degenen die zich al ingelaten hebben met deze groeperingen tot inkeer te laten komen, is het noodzakelijk dat ze beter om leren gaan met hun emoties in plaats van dat ze zich op een slecht pad begeven.

Trefwoorden: zelfbeheersing, emotionele intelligentie

Samenvatting:

Deze korte zelfbeheersingstechniek dient om jongeren kennis te laten maken met emotionele intelligentie. Zelfbeheersing kun je omschrijven als het vermogen om – in situaties waarin ongemak, onbegrip of spanningen een rol spelen – je emoties onder controle te houden. In het dagelijkse leven waarin conflicten kunnen voorkomen, is het essentieel om ons bewust te zijn van onze emoties en de benodigde zelfbeheersingstechnieken onder de knie te krijgen om onplezierige emoties te reguleren en af te laten nemen.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Exit strategie	• Individueel • klein	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 uur

Doelstellingen van de activiteit

- Het benoemen en analyseren van de drie componenten van emoties (fysiek, cognitief en gedragsmatig) en het ontwikkelen van de vaardigheid om ze te herkennen (emotioneel zelfbewustzijn)
- Het analyseren van je eigen emoties en die delen met de groep om zo de identificatie met de groep en de groepscohesie te bevorderen
- Zelfbeheersingstechnieken leren om met negatieve emoties om te gaan

Deelnemers

Geschikt voor gebruik in diverse groepen

Beschrijving van de activiteit

Stap 1:

Houd een brainstormsessie over wat emoties zijn. U kunt uitgaan van de vier basisemoties *Geluk*, *Verdriet*, *Woede* en *Angst*. Leg uit welke emoties er zijn en uit welke componenten ze bestaan aan de hand van het schema «Ik denk, ik voel, ik doe» (zie hand-out 1), zodat de deelnemers inzien op welke manier onze gedachten de emoties die we ervaren beïnvloeden.

Neem als voorbeeld enkele emoties (geluk, woede, verdriet, etc.) en vraag de groep wat ze lichamenlijk bij iedere emotie zouden voelen (spanning, ontspanning, tranen, etc.), wat ze erbij zouden denken (bijv.: Hij houdt niet van me; Ik ben een sukkel; Hij doet dat om me te pesten; etc.) en wat ze zouden doen (bijv.: Ik sla hem; Ik ga weg; Hierdoor heb ik geen zin meer om uit te gaan; etc.).

Stap 2:

Vraag de deelnemers om tweetallen te vormen. Elk tweetal zet drie kolommen op een vel papier met daarin de drie emotiecomponenten (wat voelde je? – fysieke verschijnselen; wat dacht je? – gedachten; wat deed je? – gedrag) en laat ze de volgende vragen beantwoorden:

1. Welke van de eerder genoemde emoties heb je onlangs nog gehad? Woede, angst of verdriet (of een mengeling hiervan).
2. Denk na over de situatie en vul deze tabel in:

WAT VOELDE JE?	WAT DACHT JE?	WAT DEED JE?
-lichamelijke reactie-	-gedachten-	-gedrag-

Stap 3:

Ieder tweetal speelt een van de emoties die ze hebben omschreven in hun interview na (rollenspel) en de rest van de groep moet raden om welke emotie het gaat. Vraag de groep of ze het makkelijk vonden om de componenten van hun emoties te beschrijven en of het ze ook een paar keer is gelukt om hun emoties in de hand te houden. *Welke strategieën heb je hierbij gehanteerd?*

Benadruk de invloed die emoties hebben op onze gedachten en ons gedrag door voorbeelden te geven van situaties die de groep heeft omschreven en vraag iedereen om alternatieven en strategieën om met negatieve emoties om te gaan te geven (bijv.: Wat zou je doen als je erg zenuwachtig zou zijn? Wat kunnen we op zo'n moment bedenken om dat gevoel te verminderen?)

Stap 4:

Het is aan te raden om genoeg tijd voor dit onderdeel te nemen (20-25 min.) en de voorgaande stappen diepgaand uitgewerkt te hebben. Geef uitleg over een snelle en makkelijke zelfbeheersingstechniek die bestaat uit drie stappen: "Het stoplicht: Stop!, Denk!, Ga verder!" (zie hand-out 2). Het doel hiervan is om emoties waar te nemen en strategieën aan te leren om met emoties om te gaan in een discussie.

Leg uit dat er veel technieken zijn om onze emoties te reguleren en dat niet alle technieken toepasbaar zijn op alle situaties en niet voor iedereen op dezelfde manier werken, maar dat het belangrijk is om ze allemaal te kennen en ermee te oefenen om erachter te komen welke werken. In deze oefening gaan we op enkele technieken in:

1. Geef uitleg over de eerste stap: Stop- het stoplicht is rood, die bestaat uit het waarnemen van de lichamenlijke reacties (gespannen worden, zwaar ademen, hard praten, enz.) en het terugdringen van de emotie. Vraag de groep hoe ze dit laatste zouden kunnen doen en reik ze

- vervolgens enkele technieken, zoals het stemvolume veranderen, een stapje naar achteren doen en de ademhalingsoefening 4-4-8, aan.
2. In de tweede stap, "Denk!"-Oranje, gaat het om het herkennen van automatische of negatieve gedachten (bijv.: Het is ook altijd hetzelfde liedje; Ik heb hier genoeg van; etc.) en dan te bedenken welke doelen beide partijen hebben en mogelijke oplossingen te vinden. Geef voorbeelden van dingen die je tegen jezelf kunt zeggen om met automatische gedachten om te gaan.
 3. De laatste stap, "Rij maar door!"-Groen, bestaat uit het samenvatten van punten waarover ze het eens zijn en het vinden van een oplossing. Als dat niet is gelukt, gebruik dan de "loop weg en stel het uit"-gesprekstechnieken.

Benodigde materialen

Papier, pen vel karton met de "Stoplicht"-techniek (zie hand-outs)

Methodologie

Zelfassessment

Advies voor Trainer

- Pas het aantal emoties en het analyseniveau aan de leeftijd van de deelnemers en hun eerdere ervaringen met emotionele ontwikkelingstechnieken aan
- De docent/trainer/opleider moet van tevoren op vellen karton de techniekstappen en de voorbeelden van de bijbehorende strategieën schrijven, om uit te kunnen delen aan de deelnemers
- Het is aan te raden om deze oefening in te bedden in een sessie waarin aandacht wordt besteed aan het uitdrukken en reguleren van emoties, zelfbeheersing en denkfouten (automatische gedachten of verkeerde denkbeelden)

Bronnen / Literatuur

Araujo López, I. (2005). Manual de autocontrol. *Centro de Atención al Menor Alborada*

Hand-outs

1) schema «Ik denk, ik voel, ik handel»

[Remmen, het stoplicht springt op rood, handout 1](#)

2) "Het stoplicht: Stop!, Denk!, Ga verder!" (vereist)

[Remmen, het stoplicht springt op rood, handout 2](#)



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

Remmen, het stoplicht springt op rood. Ontvangen opFriday July 10, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE385/>

<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.