



# EMOTIE KAARTEN

# WAAROM EEN SPEL OVER EMOTIES EN GEVOELENS?

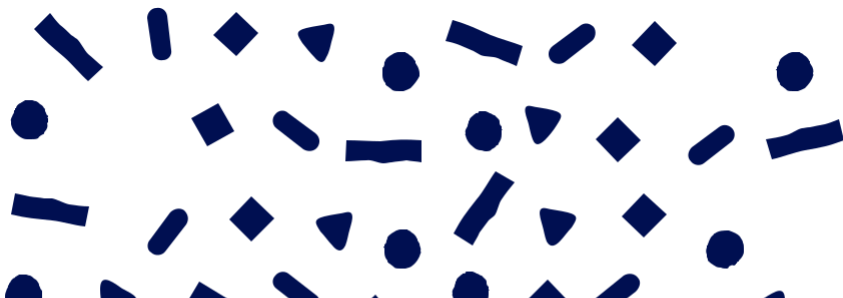
Je kent de missie van scouting:  
*"bijdragen aan de opvoeding van jongeren  
om zo mee te bouwen aan een betere wereld met mensen die klaar staan om een  
constructieve rol in de samenleving te spelen".*

Door Scouting, help je jongeren zich te ontwikkelen op de vijf ontwikkelingsgebieden: sociaal, moreel, intellectueel, lichamelijk en EMOTIONEEL. Het ontwikkelen van emoties in Scouting lijkt misschien abstract. Scouting speelt echter een belangrijke rol in het leven van jongeren.

Het leren herkennen, begrijpen en beheersen van iemands behoeften en emoties helpt om zelfvertrouwen te krijgen, verbetert ons vermogen om de behoeften en emoties van anderen waar te nemen en te interpreteren en draagt zo bij aan de ontwikkeling van onze emotionele intelligentie. Dit kaartspel geeft je een leuke kans om de emotionele ontwikkeling van de jongeren die aan jouw zorg zijn toevertrouwd te stimuleren.  
(Meer activiteiten op [lesscouts.be](http://lesscouts.be).)

**Verantwoordelijke uitgever:** Christelle ALEXANDRE, Les Scouts ASBL – Dublinstraat 21 – 1050 Brussel

**Illustraties:** [www.lebruitdesimages.com](http://www.lebruitdesimages.com)





# ONTDEK JOUW EMOTIES

## POSTENSPEL

(bevers, welpen)

DOEL  
Ontdekken  
van emoties

### VOORBEREIDING

1. Maak groepjes van 4 tot 6 scouts.
2. Maak vier posten : mime, situatie, vocabulaire, discussie.
3. Verdeel de Emotie-kaarten willekeurig.

### ACTIVITEIT

4. Kleine groepjes gaan van post naar post en doen daar een activiteit.
5. Neem, afhankelijk van de leeftijd van de scouts, vooraf even de tijd om uit te leggen wat een emotie is en voorbeelden te geven (zie kaart Wat is een emotie?).
6. Op elke post voert het groepje een activiteit uit waarmee ze een element kunnen verwerven dat verband houdt met emoties (woorden om een zin te maken, een voorwerp, een puzzelstukje, enz.).

### DE VERSCHILLENDE POSTEN

7. **Mime:** om de beurt trekt iemand een emotiekaart en doet deze na. Als de hele groep klaar is, winnen ze een element.
8. **Situatie:** de Emoties-kaarten worden met de afbeelding naar beneden uitgespreid. Eén persoon in de groep trekt een kaart. Eén voor één roepen de scouts een situatie op waarin ze deze emotie voelden.

Aan het einde van de activiteit wint het team een element.

1. **Vocabulaire :** de scouts noemen om de beurt een emotie die ze kennen. Ze mogen elkaar helpen. Aan het einde van de activiteit wint het team een element.

2. Vocabulaire: de leiding kiest één of meer emoties die hem ingewikkeld lijken. Het groepje beschrijft samen wat deze emoties zijn. Aan het einde van de activiteit wint het team een element.

Wanneer de activiteit voorbij is, worden de items die door alle teams in het spel zijn gebracht en verzameld, gepresenteerd zodat iedereen ze kan zien.

### **AFRONDING**

Welke emoties hebben de scouts vandaag ontdekt?

Welke emotie voelen ze op dit moment.

### **MATERIAAL**

Twee sets Emotie-kaarten.



# ONTDEK JOUW EMOTIES

## MIJN LIJF

(alle leeftijden)

**DOEL**  
ontdeken hoe  
een emotie in het  
lichaam wordt  
waargenomen  
lichaam wordt  
waargenomen

### VOORBEREIDING

3. Maak groepjes van 8 tot 12 personen.
4. Ga in een kring staan.
5. Herinner de groep aan de feedback regels (zie de kaart Respectvolle feedback).

### ACTIVITEIT

1. Deel willekeurig een Emotiekaart uit aan elke person en geef de tijd om erover te leren.
2. Zorg ervoor dat iedereen de emotie op hun kaart begrijpt en vraag hen individueel na te denken over hoe deze in hun lichaam tot uiting komt: brok in de maag, zweten, samengeknepen ogen, gesloten mond, gebalde vuisten, tranen.
3. Na een periode van reflectie laat elke deelnemer op zijn beurt de emotie zien die hij heeft ontvangen en legt uit hoe deze tot uiting komt in zijn lichaam wanneer hij die voelt.
4. Help de jongsten met lezen en zorg ervoor dat iedereen de genoemde emotie begrijpt. Als een kind moeite heeft met uitleggen hoe de emotie in voelt, kunnen de anderen uitleggen wat zij voelen. Hij kan dan vertellen of hij hetzelfde voelt of niet. De spelleider kan ook voorbeelden van situaties geven waarin hij deze emotie kon voelen.

### AFRONDING

Wordt emotie bij iedereen op dezelfde manier uitgedrukt? in wat?

is het de moeite waard om het uit te drukken?

De bedoeling is om te benadrukken dat iedereen zijn emoties uitdrukt op zijn eigen manier: waar een boos persoon zich in zichzelf terugtrekt, een ander zal schreeuwen. Je gevoelens in woorden uitdrukken helpt om anderen te informeren over hun gevoelens, om de emotie voor zichzelf te verduidelijken en dus gemakkelijker te beheren.





# ONTDEK JOUW EMOTIES

## ELKE SITUATIE IS ANDERS

(alle leeftijden)

**DOEL**  
Ontdek een set  
gerelateerde  
emoties

### VOORBEREIDING

1. Maak groepjes van 8 tot 12 personen.
2. Vorm een halve cirkel en leg de emotiekaarten op de grond.

### ACTIVITEIT

3. Een of meer mensen spelen een van de volgende situaties:
  1. Eén persoon valt en de anderen lachen.
  2. Een scout maakt zijn tas klaar voor het kamp.
  3. Het is de laatste dag op kamp, een scout wacht om opgehaald te worden.
  4. Een persoon helpt iemand een zware tas te dragen.
  5. Twee mensen maken ruzie, een ander probeert hen te helpen.
  6. Een groep speelt of praat samen en laat niemand anders mee doen.
4. Vraag toeschouwers en spelers om een emotiekaart te kiezen die overeenkomt met hoe ze zich voelen wanneer ze de situatie van een van de personages. Ze delen hun gevoelens.

De situaties worden gekozen op basis van de beschikbare tijd of op basis wat er speelt in de groep (te bespreken onderwerpen, spanningen in de groep,

goed nieuws, enz). Benadruk dat iedereen zijn emoties uitdrukt op zijn eigen manier uit: waar één persoon als hij boos is, zich in zichzelf terugtrekt, zal een ander schreeuwen. Je gevoelens in woorden uitdrukken helpt om anderen te informeren over hun gevoelens, om de emotie voor jezelf te verduidelijken en dus gemakkelijker te beheersen.

### NABESPREKING

De spelleider en de groep kunnen andere situaties voorstellen.

Wijs erop dat dezelfde situatie verschillende emoties oproept in iedereen en dat er geen juiste manier is om de emoties te ervaren die wij voelen







# ONTDEK JOUW EMOTIES

## DE STEMMING

(alle speltakken)

**DOEL**  
Druk je emoties uit  
en laat weten hoe jij  
je voelt

### VOORBEREIDING

1. Maximale groepsgrootte: 20 personen.  
Voor grotere groepen verdelen in meerdere groepen.
2. De kaarten zijn zo uitgestald dat iedereen ze kan zien.
3. Herinner de groep aan de feedback regels (zie de kaart Respectvolle feedback).

### ACTIVITEIT

4. Aan het begin van de opkomst kiest iedereen de emotie die het beste bij zijn of haar huidige stemming past. De groep zit in een kring. Als twee mensen dezelfde kaart kiezen, gaan ze naast elkaar zitten of geven de kaart aan elkaar door tijdens het praten. De kaart wordt open voor de mensen gelegd.
5. De deelnemers lezen op hun beurt de uitgekozen emotie voor en leggen eventueel uit waarom hun keuze op deze kaart uitkwam.

### AFRONDING

**Doe de opdracht aan het einde van de opkomst opnieuw om te zien of stemmingen zijn veranderd.**

Het is een eenvoudig en snel middel om bij elke bijeenkomst in te zetten om geleidelijk je emoties te leren herkennen, uiten en rekening te houden met die van anderen. Je kunt ook een emotiewiel of een andere werkvorm gebruiken om je emotie te duiden.





# ONTDEK JOUW EMOTIES

## IK HOU (NIET) VAN

(alle speltakken)

### DOEL

Een emotie uiten die ik graag voel en een andere die ik niet leuk

### VOORBEREIDING

1. Maak groepjes van 8 tot 12 scouts.
2. Leg de kaarten op de grond met de afbeeldingen naar boven.
3. Herinner de groep aan de feedback regels (zie de kaart Respectvolle feedback).

### ACTIVITEIT

1. Vraag iedereen om een emotiekaart te kiezen waar ze zich prettig bij voelen.
2. De deelnemers lopen rond en kiezen een kaart.
3. Als ze klaar zijn, kiezen ze een emotiekaart die ze niet graag voelen.
4. De deelnemers wordt gevraagd in een kring te staan, zittend of staand.
5. Iedereen presenteert op zijn beurt een van de gekozen emoties en legt uit waarom ze het wel of niet leuk vinden om het te voelen. Een tweede ronde maakt het mogelijk om de tweede emotie te delen.

### NABESPREKING

Genieten we allemaal van dezelfde emoties?

Is er een emotie die iemand heeft gekozen als leuk en iemand anders als niet leuk?

Wat moet ik doen als ik een emotie voel die ik niet leuk vind?





# OMGAAN MET CONFLICTEN

## PARTIJ KIEZEN

(alle speltakken)

### DOEL

Los een conflict op door over emoties en behoeften te praten.

### VOORBEREIDING

1. Een persoon buiten het conflict neemt de rol van bemiddelaar op zich (zie kaart Animatiemarkeringen). Hij kiest geen partij, maar helpt iedereen zich vrij uit te drukken om de situatie. Hij kadert het gesprek en zorgt ervoor dat het proces soepel verloopt.
2. De bemiddelaar zoekt een rustige plek, weg van de grote groep, in een neutrale en veilige omgeving.
3. De betrokkenen bij het conflict staan in een kring.
4. De bemiddelaar herinnert aan de regels van luisteren en respecteren (zie de Kaart gids).
5. Leg uit dat iedereen met zijn eigen gevoelens zal spreken en dat het normaal is dat de perceptie van de feiten van persoon tot persoon verschilt (zie kaart Wat is een emotie?).

### ACTIVITEIT

6. Bepaal samen wat er van deze conflictoplossing wordt verwacht (de ander begrijpen, gehoord worden, spanningen verminderen, vrienden zijn, etc.): "Als we dit gesprek hebben afgerond, wat zou je dan willen? of "Waarom nemen we de tijd om deze situatie te bespreken?" "
7. Scouts leggen om de beurt de situatie uit vanuit hun eigen gezichtspunt. Ze proberen alleen feiten te benoemen. Anderen mogen zich er niet mee bemoeien.
8. Iedereen wordt uitgenodigd om na te denken over hoe ze zich momenteel voelen door een of meer Emotiekaarten te kiezen en vervolgens hun emoties uit te leggen zonder dat de anderen tussenbeide komen.
9. De bemiddelaar zorgt ervoor dat iedereen de gedeelde emoties begrijpt.
10. Hij stelt de vraag: "Wat heb je nodig om de situatie te laten werken? ". De scouts kiezen hun Behoeftenkaart en leggen die uit.
11. De bemiddelaar zorgt ervoor dat iedereen de gedeelde behoeften begrijpt.
12. Iedereen geeft aan waar hij zich voor kan inzetten om het conflict op te lossen.
13. De bemiddelaar zorgt ervoor dat de voorstellen door iedereen worden begrepen en geaccepteerd.

**TIP**

Conflicthantering kan worden ingezet wanneer de spanning is afgenomen en er geen agressieve verbale uitwisseling is.





# OMGAAN MET CONFLICTEN

## JEU À POSTES

(enfants)

### DOEL

Een conflict oplossen in een groep door te praten over gevoelens en behoeften.

### VOORBEREIDING

1. De groep gaat in een kring zitten. De Emoties-kaarten worden op de grond gelegd met de afbeelding naar boven.
2. De bemiddelaar herinnert de groep aan de feedback regels (zie de kaart Respectvolle feedback).

### ACTIVITEIT

3. Leg de problematische situatie uit door de feiten op te geven.
4. Nodig iedereen uit om een kaart te kiezen die hun emotie in deze situatie weergeeft.
5. Leg uit dat het belangrijk is om je gevoel te uiten, zonder iemand te beschuldigen, om het probleem op te lossen.
6. Op hun beurt kunnen degenen die dat wensen hun emotie in een paar woorden uiten zonder dat de anderen daarop mogen reageren.
7. Alle gekozen kaarten worden aan de begeleider gegeven.
8. Als deze ronde voorbij is, herinnert de begeleider zich de emoties die werden geuit.
9. Vraag de deelnemers of ze willen zeggen wat ze vinden van de emoties die worden geuit.
10. De Behoeftenkaarten worden open op de grond gelegd.
11. Stel met een groep kinderen de vraag: "Wat heb je nodig om je goed te voelen? ".
12. Stel met een groep jongeren en volwassenen de vraag: "Wat hebben we nodig om de zaken in onze groep beter te maken? ".  
Deze keer kiezen de scouts een Behoeftenkaart met het welzijn van de groep in gedachten.
1. Het uiten van emoties en behoeften is het begin van een oplossing om het probleem op te lossen. De begeleider helpt de groep bij het formuleren mogelijke oplossingen.







# WAT IS EEN EMOTIE?

## EMOTIES UITGELEGD AAN JONGEREN EN VOLWASSENEN

Emotie is een plotselinge affectieve reactie (een reflex), tijdelijk en onvrijwillig gegenereerd door onze hersenen:

2. het volgt een prikkel uit de omgeving en wordt opgevangen door onze vijf zintuigen (een beeld, een geluid, een geur, een smaak, contact met onze huid of meerdere tegelijk);
3. het roept een reactie op in ons lichaam (gezichtsuitdrukking, samengeknepen maag, gebalde vuisten, lachen).

Een emotie is dus informatie die ons lichaam ons geeft door het op gang brengen van fysiologische reacties.

Emoties tonen zijn nodig om als individu te overleven, bijvoorbeeld:

4. angst maakt vluchten, aanvallen of bevriezen mogelijk;
5. woede mobiliseert de energie die nodig is om je territorium te respecteren;
6. vreugde helpt bij het creëren van sociale banden.

We leren onze emoties te beheersen door onze redenering: een film die ons de eerste keer bang maakte, zal ervoor zorgen dat we minder reageren als we hem opnieuw bekijken. Onze hersenen analyseerden dat de reactie niet nodig was.

De hersenen van kinderen en adolescenten zijn niet zo ontwikkeld als die van volwassenen. Dit is de reden waarom kinderen niet op dezelfde manier met hun emoties kunnen omgaan. Hun hersenen hebben nog niet onthouden dat een noodreactie niet systematisch was nodig: ze hebben meer reacties gerelateerd aan emoties.

Het leren herkennen van je emoties maakt het makkelijker om ermee om te gaan, helpt om die van anderen te accepteren en ontwikkelt empathie.

### **EMOTIES UITGELEGD AAN KINDEREN**

Een emotie is een natuurlijke reactie van het lichaam op wat we ervaren:

1. Je hersenen nemen een gebeurtenis waar: dit is de stimulus.
2. Je lichaam reageert: het is emotie.

Bijvoorbeeld :

3. Je ziet een grote hond op je af komen rennen: je hersenen krijgen een prikkel.  
→ Je bent bang en je begint te rennen: je emotie (angst) heeft je lichaam laten reageren.
4. Je gaat je vrienden opzoeken en bedenkt wat je met ze gaat doen: je hersenen krijgen een prikkel.  
→ Je bent opgewonden en je beweegt veel: je emotie (de opwindning) laat je lichaam reageren.

Een emotie is een spontane reactie die sensaties in het lichaam veroorzaakt (zweiterige handen, snelle hartslag, knoop in de maag, tintelingen in de armen, blozen van de wangen, enz.).

Soms, als een emotie je overvalt, lijkt het alsof die de baas is omdat je lichaam heel sterk reageert: je schreeuwt, je slaat of je huilt zonder te kunnen stoppen. Geleidelijk aan leert u uw emotionele reacties te beheersen.



# FEEDBACK REGELS

## GROEPSAFSPRAKEN

Spreeken voor een groep mensen vereist zelfvertrouwen. Daarom is het belangrijk om een werkend kader op te zetten waarin iedereen zich vrij en zonder oordeel kan uiten.

Zorgt ervoor dat de regels worden begrepen en toegepast tijdens de activiteiten:

5. Ik respecteer wat anderen zeggen.
6. Ik luister naar anderen.
7. Ik steek mijn hand op als ik iets wil zeggen of ik wacht op mijn beurt om te praten.
8. Ik praat over wat IK voel zonder iemand anders erbij te betrekken.

De groep kan ze aanpassen aan hun behoeften.

Deze regels kunt je op een bord schrijven, zodat ze tijdens de activiteiten zichtbaar zijn.

## KRINGGESPREK

Nodig iedereen uit om in een kring te gaan staan. Hierdoor voelt iedereen zich gelijkwaardig, kan iedereen elkaar zien en horen.

Een cirkel nodigt bovendien uit tot communicatie en het delen van woorden.

## DE PRAATSTOK

Om ervoor te zorgen dat iedereen om de beurt aan het woord is, kun je een praatstok gebruiken. Wie de praatstok vasthoudt, mag praten. Hij geeft het woord (letterlijk) door aan een andere deelnemer door het stokje door te geven. Het is ook een visuele manier om ervoor te zorgen dat iedereen aan het woord is.

## GESPREKSLEIDER

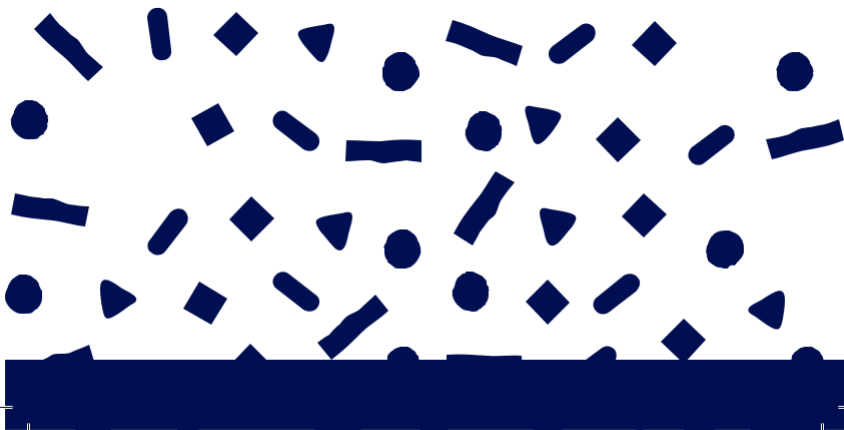
De gespreksleider is een volwaardig lid van de kring. Het schept de nodige voorwaarden voor een vlot verloop van de activiteit:

9. Net als de andere leden van de groep luistert de leider en oordeelt niet.
10. Hij zorgt ervoor dat ieders woord wordt gerespecteerd.
11. Het zorgt dat iedereen aan het woord komt.
12. Hij zorgt ervoor dat de regels worden nageleefd.

## BEMIDDELAAR

Het schept de nodige voorwaarden voor een vlot verloop van het evenement:

13. Het bevordert de dialoog tussen mensen in conflict door actief luisteren of welwillend luisteren. Dit bestaat uit het helpen onder woorden te brengen van de ervaren emoties en gevoelens.
14. De bemiddelaar zorgt ervoor dat ieders standpunten gerespecteerd worden.
15. Hij blijft neutraal in het conflict.
16. Hij zorgt ervoor dat er voorstellen voor conflictoplossing worden gedaan.
17. Het zorgt ervoor dat de verschillende partijen bereid zijn hun engagementen na te komen.









eenzaam







agressief





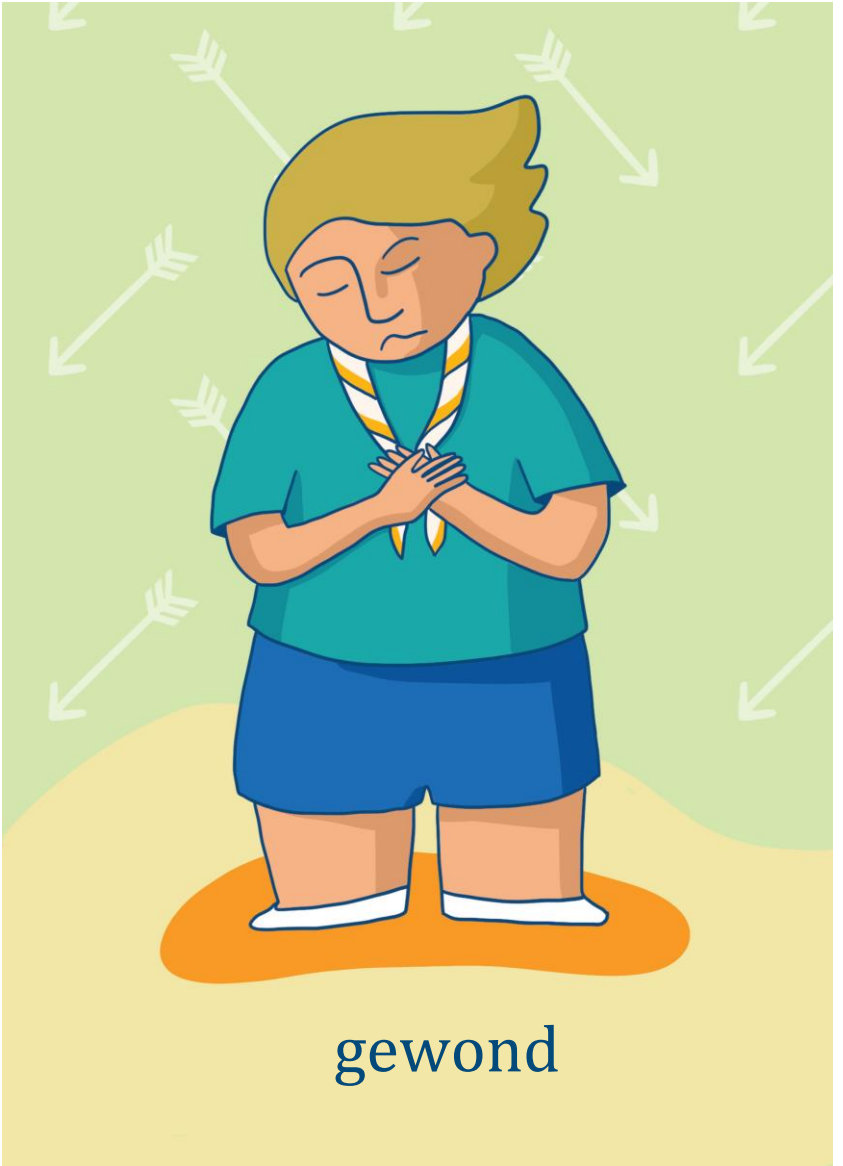
geliefd





verliefd

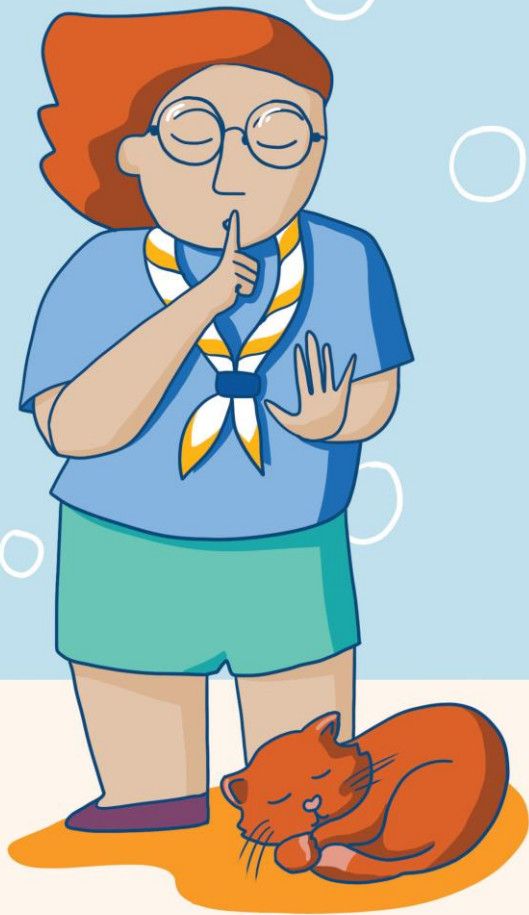




gewond







rustig





boos





moedig

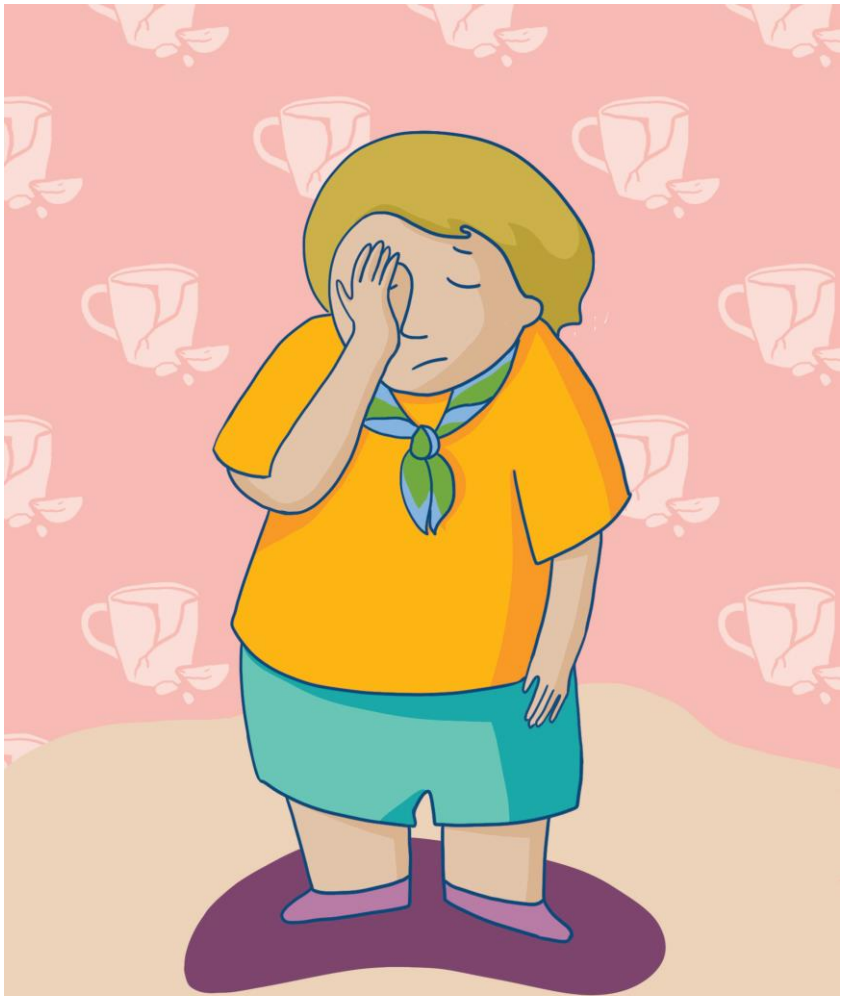




nieuwsgierig







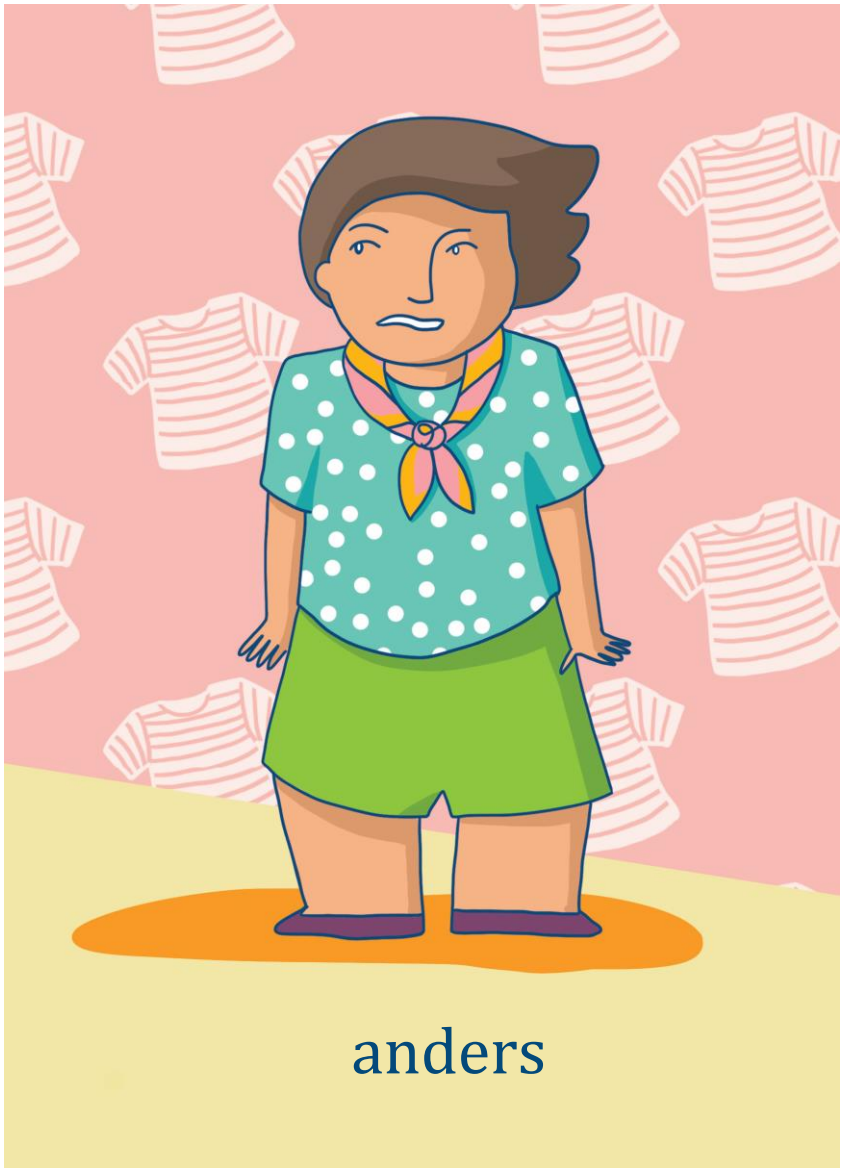
teleurgesteld





walgend





anders





enthusiast







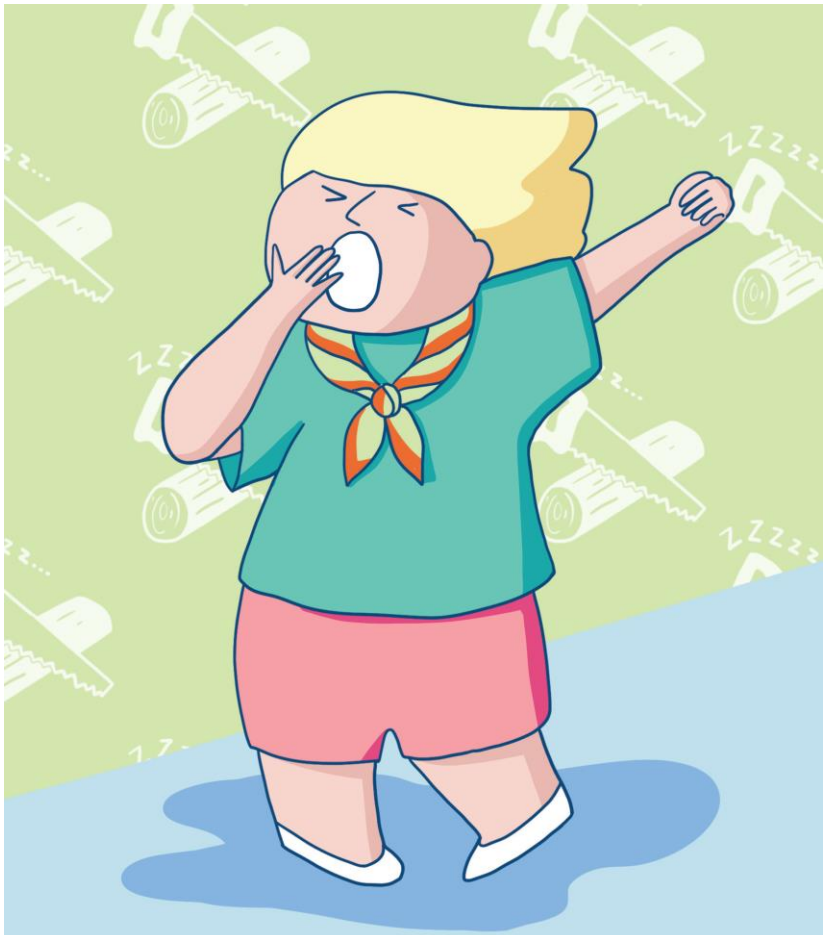
uitgeput





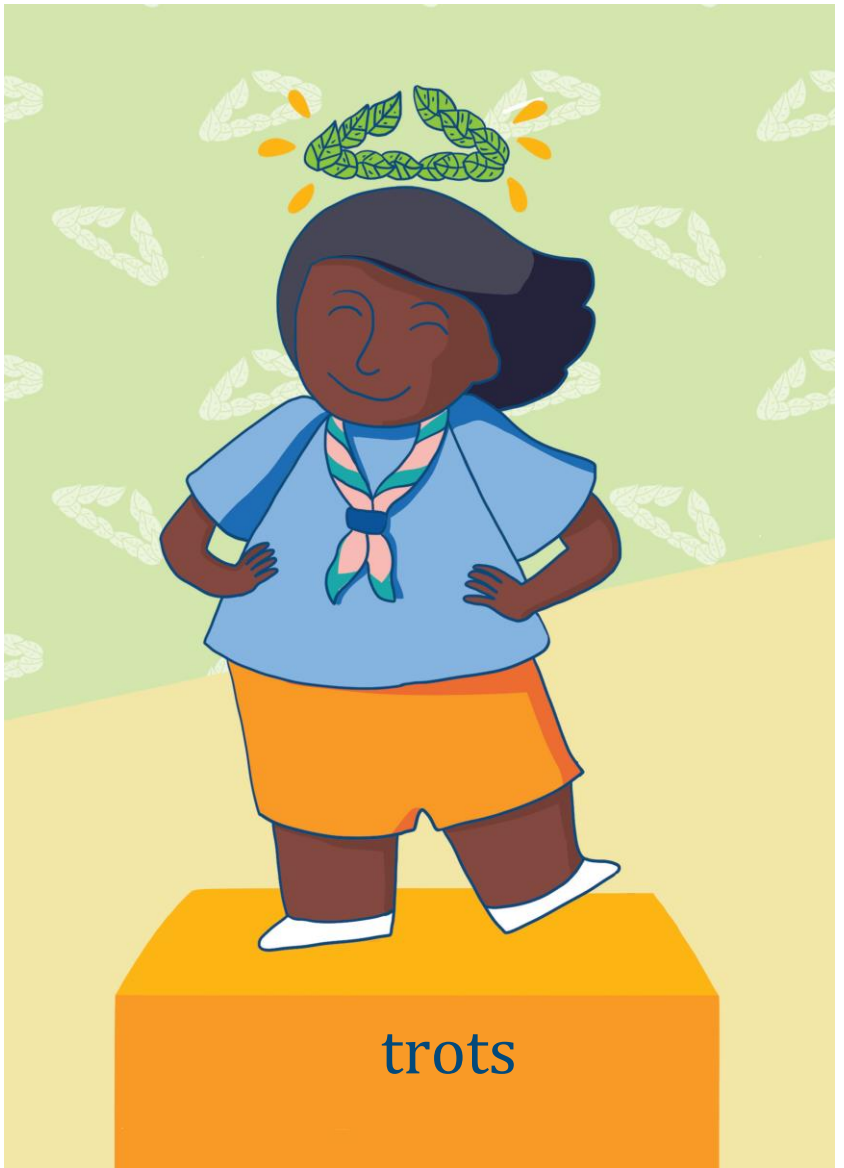
opgewonden





vermoeid





trots







sterk





gelukkig





beschaamd





ongeduldig







bezorgd



onzeker





verlegen





jaloers







gelukkig





twijfelend





gemotiveerd



buitengesloten





niet gerespecteerd



bang



bescherm



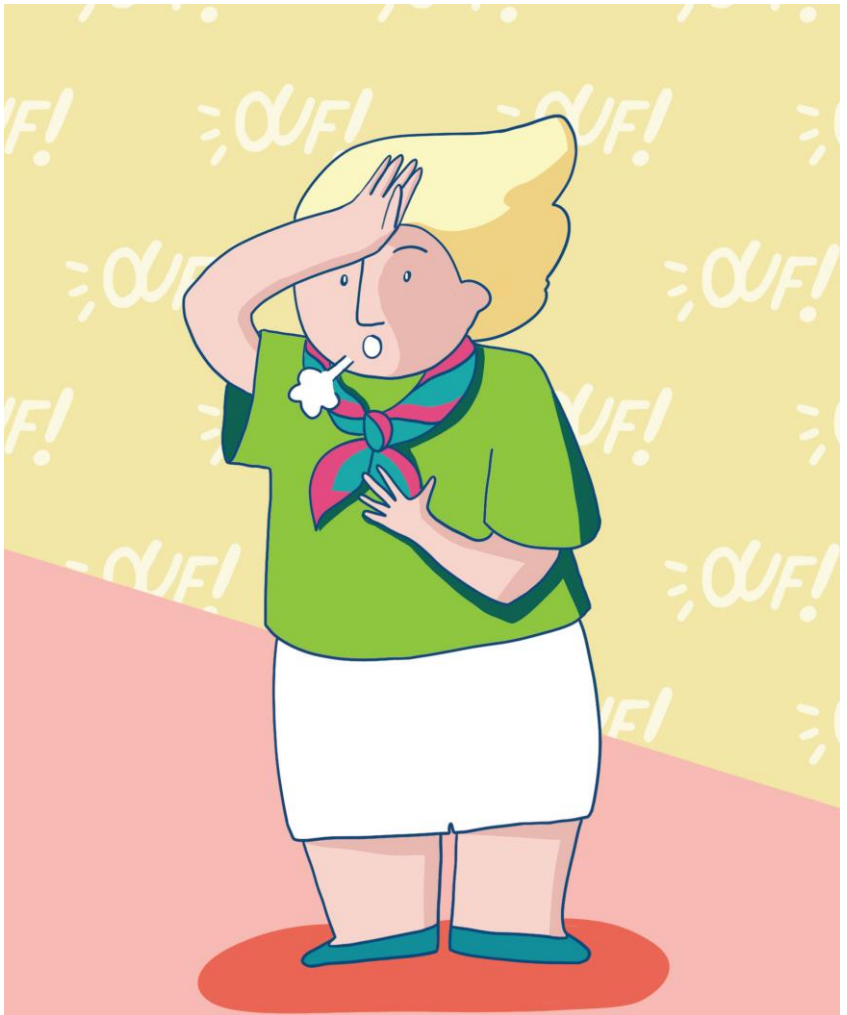
veilig





verlaten





opgelucht



dom



verrast





verdrietig



verveeld



levenslustig



