

SPEL

EMOTIE

Doel

Emotionele veiligheid creëren en ruimte bieden voor het delen van gevoelens en ervaringen. Dit spel helpt niet alleen bij het uiten van emoties, maar versterkt ook de onderlinge band tussen de deelnemers, waardoor een veilig gevoel van ontstaat.

Benodigheden

- De set kaartjes voor het emotiespel
- Eventueel: pen en papier of laat iemand iets persoonlijks van thuis meenemen.

Vorbereiding

- Print de kaartjes, knip ze uit en de naar wens kun je ze lamineren. (1 setje per groep)
- Zet stoelen in een cirkel, en zorg voor een comfortabele en veilige omgeving om het spel te spelen. Wanneer er een grote groep is kun je ook groepjes van 5 of 6 personen maken.

Het Emotiespel

- Laat elke deelnemer om de beurt een emotiekaart trekken.
- Vraag de deelnemer om te vertellen wanneer in het verleden deze emotie is ervaren.
- De deelnemer deelt de ervaring, indien hij/zij zich daar comfortabel bij voelt. Dit kan bijvoorbeeld gaan over een situatie waarin ze zich blij, verdrietig, of angstig voelden.
- Anderen in de groep kunnen vragen stellen of hun eigen ervaringen delen die verband heeft met deze emotie.

Reflectie

- Na elke ronde kan de groep reflecteren op wat er is gedeeld. Dit kan helpen om empathie en begrip voor elkaars ervaringen te vergroten.
- Bespreek met elkaar wat het gevoel van emotionele veiligheid voor ieder van hen betekent en wat hen helpt om zich veilig te voelen.

Afsluiting

- Sluit het spel af door samen terug te kijken op wat de deelnemers hebben geleerd en hoe ze deze emotionele veiligheid in de groep kunnen blijven ondersteunen.

Variaties

- Je kunt starten met iets persoonlijks van thuis. Deelnemers delen waar zij blij van worden.
- Je kunt het spel aanpassen door specifieke thema's te kiezen, zoals veranderingen op het Kind-Centrum of vriendschappen.
- Je kunt gebruik maken van creativiteit, zoals tekenen of schrijven over een ervaring in plaats van het te delen. Voor sommige deelnemers kan dit prettiger zijn.

Uitleg: Emotie spel



gelukkig



blij



enthousiast



onbezorgd



ontspannen



tevreden



verdrietig



bang



teleurgesteld



boos



ontroostbaar



verslagen



angstig



uitbundig



droevig



verbaasd



kwaad



ontdeugend