

DE KLEUR VAN EMOTIES

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	Deelnemers gaan creatief aan de slag met hun eigen emotiepotjes. Via muziek en expressief tekenen ontdekken ze hoe emoties eruit kunnen zien en welke ruimte ze innemen. Daarna vullen ze hun persoonlijke potjes met kleuren, vormen en texturen die passen bij hun gevoelens: hoe ziet boosheid eruit, welke kleur heeft blijdschap, en welke emotiepotjes raken snel vol of blijven leeg? Tot slot wisselen ze ervaringen uit en ontdekken ze hoe belangrijk het is om emoties op tijd ruimte te geven. Een speelse, verrassende manier om emoties zichtbaar én bespreekbaar te maken.
DOEL	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· leren emoties herkennen, benoemen en verbeelden;· leren dat emoties bij het leven horen, maar ook ruimte nodig hebben;· ontdekken welke emoties vaak terugkomen en welke misschien 'opgekropt' raken;· leren inzien hoe belangrijk het is om met emoties om te gaan voor ze 'overlopen';· ervaren hoe creativiteit kan helpen bij het uiten van emoties.
THEMA	Emotieregulatie
DUUR	30 min – 1 uur
AARD	Uitwisselen creatief doen en ervaren
VOORBEREIDING	<p>Materialen afprinten:</p> <ul style="list-style-type: none">· Werkblad De kleur van emoties – emoties in potjes (1x/deelnemer, A4) <p>Materialen voor tijdens de sessie voorzien:</p> <ul style="list-style-type: none">· Voldoende kladpapier· Verschillende soorten tekenmateriaal:<ul style="list-style-type: none">· Waterverf/ecoline· Aquarelpotloden· Inkt- en rietpennen· Wasco's of kleurpotloden· Materialen voor textuureffecten:<ul style="list-style-type: none">· Wattenstaafjes/oorstokjes· Kleine sponsjes· Tandienstokers <p>Voorzie water, doekjes, verfborstels en voldoende beschermmateriaal voor de tafels.</p> <p>Voorzie iets om muziek af te spelen en een playlist met verschillende emotionele muziekstukken (zie suggesties).</p>

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

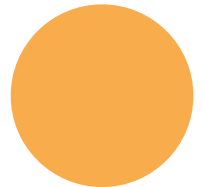
Doe deze geluksmaker bij voorkeur na de geluksbabbel over de 'oranje bol'. Leg kort het idee van de 'oranje bol' uit, dat kadert binnen de geluksdriehoek. Vertel dat we vandaag focussen op emoties, hoe ze eruitzien en hoe we daarmee omgaan.

Vertel in je eigen woorden:

We voelen elke dag allerlei emoties. Blij, boos, bang, verdrietig, zenuwachtig, hoopvol, ... soms veel tegelijk, soms bijna niets. We zijn er ons niet altijd bewust van. Sommige gevoelens laten we gemakkelijk zien, andere stoppen we weg. Maar als we te veel emoties blijven 'opkroppen', wordt het op de duur te veel en kan ons potje overlopen.

In deze oefening gaan we stilstaan bij onze emoties en geven we ze vorm en kleur. Niet met woorden, maar met beelden. Elk potje op het blad stelt een emotie voor. Door die in te kleuren of op te vullen met texturen, ontdek je hoe die emotie er voor jou uit ziet en hoeveel ruimte ze inneemt.

Wat zit er in jouw potjes? Wat loopt er over? Wat blijft altijd bijna leeg?



STAPPENPLAN

1

Een tekening waarvan je blij wordt

Vertel over de metafoor van emoties als potjes. Leg uit dat we vandaag gaan ontdekken hoe hun eigen 'emotiepotjes' eruitzien.

Zeg bijvoorbeeld:

"Vandaag gaan we kijken naar jullie eigen emotiepotjes. Hoe ziet jouw boosheid eruit? Welke kleur heeft jouw blijdschap? En hoe vol zitten die potjes meestal bij jou? We gaan dat allemaal tekenen en inkleuren. En dan kijken we samen wat we kunnen doen als een potje bijna overloopt."

2

Experimenteren met tekenen

Geef iedereen een stukje kladpapier.

Muziekvoorbeelden:

Voor boosheid/wildheid:

"Lose Yourself" – Eminem

"Killing in the Name" - Rage Against the Machine

"Uprising" – Muse

Voor rust/blijdschap:

"Weightless" - Marconi Union

"River Flows in You" – Yiruma

"Banana Pancakes" – Jack Johnson

Werkwijze:

- 1 Zet een wild, kwaad nummer op en vraag: "Tekenen eens alsof je heel kwaad bent terwijl je naar deze muziek luistert. Gebruik je hele lichaam, druk hard, maak wilde streken! Laat de muziek je lichaam leiden."
- 2 Wissel naar een rustig, blij nummer en vraag: "En teken nu eens alsof je heel rustig en blij bent. Zachte bewegingen, rustig ademen, laat de muziek je kalm maken..."

Laat hen voelen hoe verschillende emoties én muziek zich anders uiten in hun tekening en lichaam.

3

Potjes invullen

Elke deelnemer krijgt een blad met verschillende lege potjes (met onder elk potje een bepaalde emotie).

Leg uit:

Onder elk potje staat een emotie. Die mag je op je eigen manier invullen.

Stel reflectievragen tijdens het tekenen:

- Welke kleur past bij deze emotie voor jou?
- Hoe vol zit dit potje meestal bij jou?
- Heeft deze emotie structuur? Is ze glad, ruw, bubbelig, plakkerig, stekelig?
- Hoe ga je dit tekenen?

Geef aan dat er geen 'juiste' manier is om een potje in te vullen.

Moedig expressie en experiment aan:

Gebruik materialen die passen bij hoe jij een gevoel ervaart. Probeer iets nieuws: scherpe lijnen met tandenstokers voor spanning? Een sponsje voor zachtheid? Laat je gevoel spreken.

Licht kort toe wat ze nog met de lege potjes mogen doen:

de lege potjes onderaan mag je zelf invullen. Geef ze een naam die past bij een gevoel dat jij vaak hebt (zoals: jaloezie, verward, opgelucht, druk in je hoofd, vrolijk, ...).

Begeleidingstip: geef tijdens het tekenen rustig ruimte. Wandel rond, stel zachte reflectievragen ("Wat gebeurt er in dat potje?", "Wat maakte dit zo vol?") zonder te pushen.

3

Reflectie en uitwisseling (individueel of in kleine groepjes)

Bespreek na het creatieve deel (vrijblijvend of in duo's):

- Welke emoties voel je vaak?
- Welke potjes zijn vaak vol bij jou?
- Wat doe je als een potje bijna overloopt?
- Wat helpt jou om een potje te 'verluchten'?
- Welke emoties hou je vaak binnen?
- Welke potjes waren (bijna) leeg?
- Zijn er potjes die je meer zou willen vullen?
- Wat valt op aan de verschillen tussen jullie tekeningen?

Stel open vragen en geef ruimte voor verschil.

4

Afsluitmoment

Concludeer dat het normaal is dat emotiepotjes soms vol zitten. Het belangrijkste is dat je ze opmerkt en dat je er iets mee doet. Emoties mogen er zijn. Ze willen gevoeld worden. Zoek voor jezelf manieren om je potjes te 'luchten' voordat ze overlopen.

Sluit af met een groepsronde of korte reflectie:

- Wat heb je over jezelf ontdekt?
- Wat neem je mee uit deze oefening?

5

Extra: verdieping of vervolgoptie – je eigen emotiepotje

Geef iedereen een écht leeg potje mee (bv. glazen bokaal).

Vertel de opdracht:

Neem je potje mee naar huis. Vul het komende week met kleine dingen die je emoties voorstellen. Je mag alles mengen – emoties zijn vaak een mix.

Denk aan gekleurde watten (licht, luchtig gevoel), stenen (zwaar gevoel), gekreukte papertjes (gekwetst gevoel), zakdoekjes (verdriet), elastiekjes (gespannen gevoel), ...

Volgende keer bekijken we samen wat er in je potje zit. Wat zat er veel in? Wat misschien te veel? Welke gevoelens wil je meer plek geven?

6

Extra opmerkingen

- 1 Verwijs na deze sessie alvast naar de geluksmaker 'Plan voor moeilijke momenten':
"Wat helpt om een vol potje op een gezonde manier leeg te maken?"
- 2 Let op kwetsbaarheid. Sommige mensen kunnen door deze oefening emoties beleven die hen overspoelen. Bied een nagesprek aan of verwijs tijdig door indien nodig.
"Heb je na deze oefening het gevoel dat er iets blijft hangen?
Spreek me gerust aan. We kunnen samen bekijken wat jou kan helpen."



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

