



Handleiding voor het gebruik van het kwadrant met gevoelswoorden

Het kwadrant helpt je om beter te begrijpen wat je aan emoties en gevoelens ervaart en hier woorden aan te geven. Als je woorden kunt geven aan wat je lichaam merkt kun je het makkelijker uitleggen.

Maar wat is nu het verschil tussen een emotie en een gevoel?

Emoties en gevoelens lijken op elkaar. We gebruiken de woorden vaak door elkaar, maar er is een verschil...

- **Emoties** komen snel op. Ze zijn een reactie van je lichaam op iets wat er gebeurt. Je voelt ze meestal goed in je lichaam, bijvoorbeeld als je boos wordt of schrikt. Omdat emoties zo snel gaan, is het soms moeilijk om ze te stoppen. Maar met oefening kan dat wel! Emoties verdwijnen vaak ook weer snel.

- **Gevoelens** komen langzamer en duren langer. Over gevoelens denk je meer na. Het is vaak moeilijker om precies te weten wat je voelt en om dit uit te leggen. Gevoelens voel je meestal niet zo duidelijk in je lichaam.

Hoe kun je het kwadrant gebruiken?

Horizontale lijn (←→): Gaat over hoe positief (fijn) of negatief (niet-fijn) een gevoel is.

Verticale as (↑↓): Gaat over de hoeveelheid energie die het gevoel heeft, van laag naar hoog.

Stap 1: Begin eerst bij wat je voelt

“Wat voel je? Is het een fijn gevoel of een niet-fijn gevoel?” (horizontale as)

1. Begin met de basis: fijn of niet-fijn.
2. Nuanceer vervolgens: Is het een superfijn gevoel of een beetje fijn gevoel?
3. Help om dit gevoel op de horizontale as van het kwadrant te plaatsen.

Stap 2: Energie Inschatten

“Heeft het gevoel veel energie, zoals een volle batterij, of weinig energie, zoals een lege batterij?”

1. Begin met de basis: veel of weinig energie. (het kan helpend zijn om uit te beelden hoe veel of weinig energie eruitziet).
2. Nuanceer vervolgens: Hoeveel energie heeft dit gevoel? Heel veel, een beetje, of heel weinig?
3. Help om dit gevoel op de verticale as van het kwadrant te plaatsen.

Stap 3: Woorden Groeperen

Als het gevoel eenmaal een plek in het kwadrant heeft, bespreek je de groep woorden die daarbij hoort.

Bijvoorbeeld:

- Hoek oranje/geel: Superfijn met veel energie → opgewonden, blij, enthousiast.
- Hoek groen: Superfijn met weinig energie → kalm, tevreden, ontspannen.
- Hoek blauw: Super-niet-fijn met weinig energie → verdrietig, moe, verveeld
- Hoek paars: Super-niet-fijn met veel energie → woedend, pissig, in paniek

NB. We hebben in dit kwadrant ook uitingvormen van jongeren opgenomen. Maar het kan natuurlijk ook zijn dat het juiste woord er nog niet tussen staat. Ga dan samen in gesprek over welk woord wel passend zou kunnen zijn. Je kunt dat woord er dan bij schrijven.