

Gevoelens en Opties

Met deze denkroutine leer je nadenken over sociale of emotionele dilemma's. Je bekijkt een situatie vanuit verschillende perspectieven en bedenkt mogelijke oplossingen.

Wat ga je doen?:

Je doorloopt vier stappen:

1. **Identificeren:** Wie zijn de mensen in het dilemma? Wat is hun probleem of uitdaging?
2. **Voelen:** Wat zou elke persoon voelen? Waarom is deze situatie lastig voor hen?
3. **Verbeelden:** Welke opties of oplossingen zijn er om dit probleem aan te pakken? Welke optie werkt het beste voor iedereen?
4. **Zeggen:** Wat zouden de mensen in het dilemma kunnen zeggen om het op te lossen?

Wat is het nut of doel hiervan?

Je leert met deze denkroutine:

- Hoe je je kunt inleven in anderen en hun perspectieven beter begrijpt.
- Hoe je vriendelijk en respectvol kunt omgaan met moeilijke situaties.
- Hoe je goede ideeën bedenkt om een probleem op te lossen.
- Hoe je duidelijk en effectief kunt zeggen wat je bedoelt.

Voorbeeld

Scenario: Emma en Sofie zijn vriendinnen. Emma heeft per ongeluk een geheim van Sofie gedeeld. Nu is Sofie boos en wil niet meer praten.

1. **Identificeren:**
 - Wie zijn erbij betrokken? Emma en Sofie.
 - Wat is het probleem? Sofie is boos omdat Emma haar geheim heeft gedeeld.
2. **Voelen:**
 - Hoe voelt Sofie zich? Gekwetst en boos, omdat ze Emma vertrouwde.
 - Hoe voelt Emma zich? Schuldig en verdrietig, omdat ze Sofie niet wilde kwetsen.
3. **Verbeelden:**
 - Wat kan er gedaan worden?
 - Excuses aanbieden en uitleggen dat het een fout was.
 - Sofie kan vertellen hoe ze zich voelt en waarom ze boos is.
 - Ze kunnen afspreken hoe ze dit soort dingen in de toekomst kunnen voorkomen.
 - Beste optie: Emma biedt excuses aan, en ze bespreken samen hoe ze elkaar weer kunnen vertrouwen.
4. **Zeggen:**
 - Wat kan Emma zeggen? "Sofie, het spijt me echt dat ik je geheim heb gedeeld. Dat had ik niet moeten doen. Kunnen we erover praten?"

Wanneer kun je dit gebruiken?:

Je kunt deze denkroutine gebruiken als je:

- Een situatie bespreekt waarin mensen een probleem hebben, zoals ruzie, misverstanden of online uitdagingen.
- Meer wilt leren over hoe je goed met anderen omgaat, bijvoorbeeld bij vriendschappen, relaties of samenwerken.
- Wil oefenen met nadenken over keuzes en de gevolgen daarvan.

Tips voor het gebruik:

- Denk bij elke stap rustig na. Probeer je echt in te leven in hoe anderen zich voelen.
- Werk samen met anderen. Door te praten hoor je ook andere ideeën en perspectieven.
- Bedenk zoveel mogelijk oplossingen, ook al lijken ze eerst niet haalbaar.
- Stel jezelf de vraag: hoe zou ik me voelen als ik in hun schoenen stond?

