

Methode – Stoplicht methode



Stoplicht methode

*De Stoplichtmethode is een eenvoudige manier om te zien hoe iemand zich voelt (BSTG, 2023). Met **groen** voor positieve gevoelens, **oranje** voor gemengde gevoelens en **rood** voor negatieve gevoelens. Het kan worden gebruikt om gesprekken te starten over emoties, feedback te geven en om op gebeurtenissen te reflecteren.*

Als je wilt weten hoe iemand zich voelt kan je vragen hoe degene zich voelt op basis van de drie kleuren van het stoplicht. Je kan de kleuren beschrijven naar de ander om hem te helpen met de beeldvorming.

- **Groen** - **Groen** staat voor positieve gevoelens en effectief functioneren. Het vertegenwoordigt tevredenheid, succes en algemeen goed welzijn. In een "**Groene zone**" is alles goed en zijn er geen grote zorgen of problemen. Het staat voor een soepele situatie zonder noemenswaardige problemen.
- **Oranje** - **Oranje** vertegenwoordigt neutrale of gemengde gevoelens, zoals lichte zorgen, ongemak of een lichte mate van stress. In de "**Oranje zone**" voelt iemand zich mogelijk niet helemaal op zijn gemak, maar zijn er geen ernstige problemen. Het kan worden gebruikt om aan te geven dat er ruimte is voor verbetering of dat er aandachtspunten zijn die moeten worden aangepakt, maar dat de situatie over het algemeen acceptabel was.
- **Rood** - **Rood** vertegenwoordigt negatieve gevoelens zoals angst, woede, verdriet of overweldigende stress. In de "**Rode zone**" ervaart iemand sterke emoties die hun functioneren kunnen belemmeren en hun welzijn in gevaar kunnen brengen. Het wordt gebruikt voor negatieve beoordelingen waarbij er problemen zijn en de situatie als ongunstig wordt beschouwd.

Als jij of de ander niet precies weet hoe het gaat kan je deze vragen stellen om het gevoel te verhelderen:

- **Groen**: "Ben je ergens blij over? Heb je nog iets leuks meegemaakt?"
- **Oranje**: "Is er iets waar je je zorgen over maakt? Heb je iets dat je dwars zit?"
- **Rood**: "Is er iets dat je van streek maakt of waar je gestrest over bent?"

