

Visualiseren en benoemen van gevoelens

Enkele spelsuggesties

Hieronder geven we enkele hulpmiddelen om:

>gevoelens visueel voor te stellen en uit te drukken

>hulpmiddelen om gevoelens te verwoorden, het gesprek aan te gaan

Voor een volledig overzicht van alle spelen, verwijzen we graag door naar de [spelwijzer](#).

Zoek o.a. op thema 'sociaal & emotioneel'.

Alle vragen en eigen tips welkom via speelvogels@arteveldehs.be

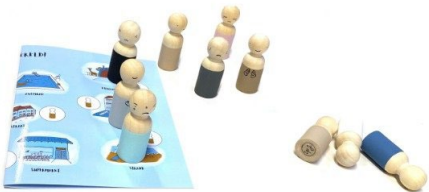
Neem ook eens een kijkje in de lijst [Emotieregulatie en Metacognitie](#) voor extra inspiratie.
Hier vind je spelen om deze executieve functies te trainen en ondersteunen.

Spelen en werkvormen		
Spel	Omschrijving	Meer info
Blob emotions http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/101773	Blobs zijn niet mannelijk, niet vrouwelijk; ze zijn volkomen neutraal. Met deze kaartjes kan je in gesprek	Er bestaan ook Blob-kaarten rond de emoties ' boosheid '

	gaan met kinderen en jongeren (of ook ouderen natuurlijk) rond emoties.	
Feelings flashcards. Identify, express and share your feelings in 25 languages http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/13284 	30 kaarten met een uniek gezicht, 25 kaarten met 'how are you feeling today?	
Gefühlsmonster. Gevoelsmonsterkaarten http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/95518	Voor kinderen en jeugdigen van familie tot school, voor volwassenen van persoonlijke relaties tot op de werkplek, bij coaching, team- en personeelsontwikkeling, supervisie, workshops enz. Het gemeenschappelijk bekijken van de stripfiguren op de kaarten leidt meteen tot een prettige sfeer en kunnen gesprekken over onze	Versie voor kinderen met autisme

	gevoelens makkelijker plaatsvinden. De kaarten kunnen helpen jezelf en de ander te begrijpen.	
Kidspicto Emotie/gevoel http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/67984 	Deze pictogrammen zijn initieel bedoeld voor kinderen met autisme, om hen te laten verwoorden wat ze voelen en om over emoties te praten.	Kidspicto Emotie/gevoel 2 
Feelings and emotions sorting bags http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/53796	Maak onderscheid tussen verschillende emoties en sorteer ze op de juiste manier. De 6 tassen laten elk een andere emotie zien (Blij, Verdrietig, Verrast, Bezorgd, Bang en Boos). Kinderen praten over hun emoties en sorteren de kaarten in de katoenen zakjes.	

		
Omarm je emoties: kaartenset 	Met deze kaartenset leer je emoties herkennen en benoemen. De kaartenset helpt je om zicht te krijgen op onderliggende behoeften en je kan aan de slag met gezonde copingvaardigheden. De kaartenset bevordert de emotionele geletterdheid en zorgt voor een betere emotieregulatie. Belangrijke vaardigheden in een uitdagende wereld! De afwasbare kaartjes zijn uitermate geschikt om mee te dragen buitenshuis. Ontdek de kaartenset en ontwikkel belangrijke vaardigheden voor nu en later! Emotionele geletterdheid op maat van kleutertjes! Set van 10 emotiepoppetjes ter bevordering van de emotionele geletterdheid en emotieregulatie van	Omarm je emoties: doeboek

Omarm je emoties: emotiepoppetjes http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/222548  The image shows the components of the 'Omarm je emoties' game. It includes a blue instruction card with illustrations of people and a small boat, several small wooden figures with different colored heads (yellow, black, brown), and a blue string with yellow beads.	jonge kinderen. Helpt kinderen bij het herkennen en benoemen van emoties.	
Sterk in je schoenen: gevoelskaarten http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/232047	Om sterk in je schoenen te staan, is het belangrijk om je bewust te zijn van je gevoelens en om ze te kunnen beheersen. De gevoelskaarten helpen je bij het ontwikkelen van deze belangrijke vaardigheid! Verken de vele gevoelens die je elke dag kunt hebben en oefen hoe je van ongemakkelijke gevoelens naar aangename kunt overgaan. Als je goed kunt benoemen wat je voelt, leer je jezelf beter begrijpen. Je merkt dan ook hoe je	

	gevoelens invloed hebben op je gedrag en je leert er beter mee omgaan.	
Foto-impulsen: gevoelens http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/167013 	Kinderen leren emoties herkennen, interpreteren en zichzelf daarin herkennen. Kinderen weten vaak niet echt wat er met hen gebeurt: boosheid, afgunst, vreugde, angst en verdriet. Ze ervaren al deze gevoelens maar kunnen ze niet toewijzen of benoemen. De 80 prachtige fotokaarten dienen als vertellen en gesprekskaarten en helpen in de geest van zelfreflectie, empathie en taalbevordering bij dit belangrijke aspect van de emotionele ontwikkeling.	
Kimochis mixed bag of feelings http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/13099	Kimochis zijn pluchen figuurtjes om emoties uit te drukken	

		
Rainbow wooden community people http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/68282 	Deze houten opstellingsfiguren zijn flexibel en veelzijdig. Je kan ze binnen diverse contexten gebruiken. Binnen het thema gevoelens kan je bv. uitbeelden hoe groot/sterk of hoe klein/zwak je je in een bepaalde situatie voelt.	Alternatief voor de Rainbow community people: Buts en Bofn Ook ideaal om in combinatie met gevoelenskaarten te gebruiken. 
Beebot emotie-mat http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/25280 	In gesprek over emoties en programmeren in één. Laat de Beebot rijden naar jouw emotie van de dag.	

Emoties handpoppen http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/68283 		
Speelbal emoties http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/122299 	Gooi de bal naar elkaar. Waar één van duimen op belandt, over die emotie vertel je iets aan elkaar.	
Zorgenvriendjes https://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/search?query=zorgenvriendje	Zorgenvriendjes worden gebruikt om een gesprek met een kind aan te gaan over bv. gevoelens en zorgen. Alles wat een kind niet kan zeggen, wordt op een briefje in de mond van het monster gestopt. De ouder of zorgende kan dan via het zorgenvriendje meer over het kind te weten komen.	

		
Emobellies http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/44116 	Dit boek is een instrument voor kinderen én hun ouders/opvoeders om aan te geven wat er zich in hun hoofd en lichaam afspeelt. Het boek bestaat uit vijf hoofdstukken die overeenstemmen met de vijf basisemoties die met de magneten worden uitgedrukt. In elk hoofdstuk staat één emotie centraal, maar ook het volledige gamma aan onderliggende emoties komt aan bod. Wanneer je tijdens het voorlezen een blauw gemarkeerd woord of uitdrukking ziet, is het de bedoeling dat het kind één of meerdere magneten die het toepasselijk vindt op het overeenstemmende gezichtje rechts van de bladzijde plaatst.	

Emotico. Gevoelensplattegrond http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/130373 	Met de gevoels-plattegrond kan je aanduiden hoe je je voelt.	
Face puzzle http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/177420 	Puzzelen met gevoelens en gezichts-uitdrukkingen.	
Dit zijn mijn emoties http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/260434	Dertig handige emotiekaarten die de woordenschat rond gevoelens verrijken en de emotionele intelligentie	

	vergroten. Met deze 30 emotiekaarten kan je veel kanten uit. Je kan de kaarten los gebruiken om emoties te leren benoemen. Of je kan aan de slag met de bijhorende oefeningen die helpen om dieper op de emoties in te gaan	
Beeld & Box. 100 beeldkaarten en spelsuggesties http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/135568 	BEELD&BOX brengt in elke situatie ruimte voor gesprek. Deze tool bevat honderd beeldkaarten die tijdens elk proces ingezet kunnen worden als metafoor voor een situatie, gevoel, behoefte of voorstel.	
(Prenten)boeken en poëziebundels rond emoties Je kan ook werken met (prenten)boeken of gedichten om het gesprek rond gevoelens op gang te brengen. Hieronder enkele tips uit de collectie. Klik op de covers voor meer info.		



Websites met werkvormen

<https://www.gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals/ruler-methode>

Het in kaart brengen van emoties met de RULER-methodiek

<https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas/je-goed-voelen/gevoelsmannetjes>

De gevoelsmannetjes