

Gedachten, emoties en gedrag

Suggesties spelmateriaal

Het uitgangspunt van cognitieve gedragstherapie is dat gedachten (cognities) een invloed hebben op ons gedrag en op hoe we ons voelen, en omgekeerd.

Via cognitieve gedragstherapie leert men via inzichten het gedrag te beheersen en zo nodig te veranderen. Het is daarom belangrijk inzicht te krijgen in de manier van denken.

<https://www.gezondheidwetenschap.be/richtlijnen/cognitieve-gedragstherapie>

Uiteraard spelen ook emoties een grote rol in cognitieve gedragstherapie.

In dit overzicht geven we enkele spellen- en werkvormtips om te werken rond (negatieve) gedachten en gedrag.

Voor een volledig overzicht van alle spellen, 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 spellen om deze executieve functies te trainen en ondersteunen.

Spel	Omschrijving	Meer info
CBT deck for kids and teens http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/12650 	Deze kaartenset geeft concrete tips om kinderen en jongeren te leren omgaan met stressvolle situaties, leert hen negatieve gedachten ombuigen, en leert hen tot rust te komen.	
Cognitive Affective Therapy. Kids' daily dilemma's http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/12675 	Kinderen denken bij deze situatiekaarten na over wat ze zouden doen. Is het dilemma 'mild', 'gemiddeld' of 'intens'?	
Teen aggression and bullying. Discussion starter cards http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/12560	Met deze vragenkaarten ga je het gesprek aan over agressie, gedrag, gevoelens en pesten.	

		
Snakes & ladders. Climb to emotional maturity http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/71579 	Bij de ene situatie ga je omhoog de emotionele ladder, bij de andere ga je omlaag. De verschillende situaties laten je nadenken over emoties en gedrag en nodigen uit om verhalen uit je persoonlijke leven te vertellen.	
CBT 123 http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/13624 	Leer hoe gedachten, gedrag en emoties samenhangen. Terwijl je situaties uitbeeldt en zoveel mogelijk kaartensetjes probeert te verzamelen, leer je de beginselen van cognitieve gedragstherapie. Dit spel leert kinderen en jongeren om hun gedachten, gedrag en emoties onder controle te hebben.	
Brain mates. An interactive CBT tool for kids and teens http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/13628	Dit spel leert kinderen en jongeren nadenken en controle hebben over hun denkpatronen en gedrag. De acht breinmaatjes representeren verschillende denkaspecten van de mens; positief en negatief.	

		
HulpKID toolkit http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/122388 	Met behulp van de toolkit leert het kind oplossingsgericht te denken, planmatig te werken en leert het kind te reflecteren op zijn eigen gedrag, emoties en denkpatronen. Het kind ervaart dat door zijn eigen inzet, verandering en groei mogelijk is en ontwikkelt hierdoor een groeimindset en meer veerkracht.	
BENBox https://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/search?query=benbox 	Een toegankelijk reflectie- en communicatiemiddel. 'Na een lange zoektocht naar een heldere en makkelijk hanteerbare manier om 'gedrag' anders te bekijken, heb ik de BENBox ontwikkeld. Het werd een symbiose tussen gedragsontleding (psychologie) en personage-opbouw (dramaturgie). Twee domeinen waarop ik me regelmatig begeef.' (Ann Ceurvels)	
Too close, too far, just right. A game about personal space : role-play your way to a better understanding of personal space	In dit spel reflecteer je op verschillende situaties en op sociale en persoonlijke veiligheid.	

http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/64101 		
Prikkelprofiel. Kaartspel kinderen en jongeren http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/168196 	Met de Prikkelprofiel kaartenset maak je samen het kind of jongere een individueel signaleringsplan van prikkels. Het kaartspel helpt om bepaald gedrag inzichtelijk te maken en te ontdekken wat ten grondslag ligt aan eventuele gedragsproblemen.	Versie voor volwassenen Werkboekjes en boek
Perfectionisme gesprekskaarten voor jongeren http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/232048 	De kaarten kunnen jongeren helpen hun gedachten, gevoelens en gedrag beter te begrijpen en te beheersen en zo het perfectionistisch denken en handelen te verminderen. De kaarten nodigen uit tot openhartige gesprekken en bevatten interactieve doe-opdrachten waarbij jongeren hun gevoelens en ervaringen kunnen delen. Door bewustwording te creëren en te begrijpen dat niemand perfect is, kunnen jongeren leren om zichzelf te accepteren zoals ze zijn en realistische doelen te stellen. De gesprekskaarten zijn gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT). De CGT-benadering gaat ervan uit dat	

	onze gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verweven zijn en elkaar beïnvloeden. Vanuit meerdere onderzoeken is bekend dat deze benadering helpend is bij het leren omgaan met perfectionisme.	
Het grote weerbaarheidsspel voor pubers. Leren op een gezonde manier voor jezelf op te komen http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/169580 	Door middel van dit spel leren pubers over oorzaak en gevolg en krijgen ze meer gedragsopties en inzicht in hun eigen gedrag. Op een speelse wijze kunnen ze overzien en oefenen met wat er allemaal mogelijk is. Er wordt geoefend met verschillende levensgebieden die belangrijk zijn voor deze leeftijdsfase.	
Omgaan met overweldigende emoties. 52 trainingskaarten http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/55471 	In het boek Omgaan met overweldigende emoties worden op basis van dialectische gedragstherapie (DBT) vier basisvaardigheden onderscheiden om met overweldigende emoties om te gaan: mindfulness, emotieregulatie, frustratietolerantie en interpersoonlijke effectiviteit. Met de 52 trainingskaarten in deze box kun je die vaardigheden elke dag oefenen. Voor elke vaardigheid zijn 13 oefeningen opgenomen, gebaseerd op de verschillende DBT-technieken uit het boek.	Boek (te vinden bij spelmateriaal)