

De gewaarwording en (h)erkenning van gevoelens

Suggesties spelmateriaal

Deze spelsuggesties ondersteunen in het benoemen en (h)erkennen van gevoelens.

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.

Spel	Omschrijving	Meer info
Expressionary : a guessing game using words, movement and sketches http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/12476	Expressionary! Is een spel voor jongeren en volwassenen over gevoelens; welke situaties gevoelens veroorzaken en de verschillende manieren waarop deze kunnen uitgedrukt worden. Het is zowel een woordspel, als een spel om uit te beelden of te tekenen. Het doel van het spel is om zoveel	

	mogelijk uitdrukkingen en gevoelens te herkennen, en om goed te communiceren met elkaar.	
Feeling good http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/13988 	Gevoelenskaarten laat de spelers positief denken en nadenken over wat hen een slecht gevoel geeft. Met de doe-kaarten beelden spelers gevoelens uit door rollenspel en tekenen.	
Spring kikker, spring. Wat voel jij? http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/99571 	In dit spel worden de kinderen gestimuleerd te ontdekken welke gevoelens ze kunnen hebben in een bepaalde situatie. Ook leren zij na te denken over het waarom van die gevoelens en te bedenken wat zij zouden kunnen doen om zich beter te voelen.	

Emoties beter begrijpen. Inzichtskaarten voor een betere relatie met jezelf en anderen http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/64339 	Gestoeld op cognitieve gedragstherapie, mindfulness en positieve psychologie helpen deze kaartjes je om binnen een gestructureerde omgeving vertrouwd te raken met je stemmingen en emoties. Kies die kaart die je aandacht trekt of neem een willekeurige kaart uit de stapel en ga ermee aan de slag. Probeer de vragen op de achterkant zo eerlijk mogelijk te beantwoorden en gebruik de affirmaties om één te worden met je eigen gevoelswereld.	
Het emotie bordspel. Van misère naar meesterschap. Persoonlijke editie http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/155185 	In dit coöperatieve spel ontdek je hoe emoties fungeren als onze innerlijke gidsen, waarbij elke emotie een unieke kracht, boodschap en drijfveer heeft. Als spelers van dit spel vertegenwoordigen jullie samen de gevoelens, stemmen en acties van één personage als wie jullie gezamenlijk naar meesterschap ontwikkelen. Jullie bepalen samen welke avonturen de hoofdpersoon gaat beleven en laten jullie leiden door jullie 'gevoel'.	
De emotiebox. Leer je gevoelens beter begrijpen http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/177006	Leer je emoties beter kennen met deze speelkaarten! Hoe voel je je nu écht? Word je gek van verlangen? Draait je maag zich om van angst? Ontdek gevoelens waarvan je nooit hebt geweten dat je ze had. Vind nieuwe betekenissen in	

	vertrouwde emoties en krijg verrassende inzichten in hoe je je voelt. Benader je gevoelens op een grafische manier. Kies een categorie die aansluit bij de emotie die je voelt. Pak een kaart die je visueel het meest aanspreekt en draai de kaart om voor het verhaal achter het woord. Je ontdekt gevoelens waarvan je niet wist dat je ze had en vindt nieuwe betekenissen achter bekende emoties. Krijg een verrassend inzicht in waarom je je voelt zoals je je voelt.	
Emoties in beeld. Word je gevoelens de baas http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/176696 	Het doel van het spel is om te zorgen dat je emotie-meter niet buiten het raampje van tolerantie komt: je ontploft of raakt in paniek. Probeer de pion op je meter tot in het onderste groene stoplicht vakje te laten zakken en win zo een groene smiley! Welke situaties laten jou pion op de meter stijgen en wat kun je doen om je pion op de meter te laten zakken? Een leerzaam en spannend spel, wat kinderen graag spelen, met verschillende verdiepmogelijkheden!	
Mixed emotions. A game to help people describe how they really feel http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/12439 	Met dit spel pols je bij kinderen en jongeren naar hun dagelijkse ervaringen en gevoelens. Je krijgt inzicht in hoe zij zich voelen bij bepaalde situaties.	

Omarm je emoties http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/222551 	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!	
Gevoelsverkenner. De methodiek die je op beeldende wijze je gevoelswereld laat verkennen http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/34278 	De methodiek GevoelsVerkenner® biedt tools die je bewuster en creatiever maken in het verkennen van je gevoelsleven. Het geeft antwoord op vragen als: 'Wat voel je? Vanuit welke invalshoek verbind jij je met dit gevoel? Hoe ga je ermee verder?'	
The window of tolerance http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/34623	Als ondersteuning bij de uitleg is er nu ook dit getekende Spanningsraam. Het beeld is begrijpelijk voor zowel jeugd als volwassenen; de therapeut past zelf taalgebruik aan. Gebruik	

	als thermometer: Hoe hoog zit jij nu in je spanning? Optimale spanning is nodig om te leren. Dat geldt op school, maar ook in therapie.	
Art therapy cards for children. Creative prompts to explore feelings, self-esteem, relationships and more http://mediatheken.arteveldehogeschool.be/game-guide/155937 	Diverse therapeutische activiteiten om kinderen te ondersteunen bij gevoelens relaties, lichaamsbewustzijn en verbeelding.	