

Vorschläge zur Verwendung der Arbeitsblätter und Zusatzmaterialien zur kognitiven Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie wurde ursprünglich für gebildete Erwachsene entwickelt. Bevor Sie versuchen, Elemente der CBT mit jungen Menschen anzuwenden, ist es wichtig, sie so weit wie möglich zu vereinfachen und ansprechend zu gestalten. Ich empfehle Ihnen, sich für den Anfang dieses sechsminütigen CBT-Tutorial-Video anzusehen, das ich für ~ 7-jährige bis späte Teenager entwickelt habe. [ASD CBT Video for Children Number 1 – YouTube](#).

Es ist nicht erforderlich, dass die Kinder das Gesicht auf Seite 1 zeichnen. Manche Kinder finden es hilfreich, andere nicht.

Achten Sie genau darauf, ob das Kind selbst schreiben möchte oder ob es lieber möchte, dass Sie nach seinem Diktat schreiben. Es gibt keinen Nachteil, wenn der Erwachsene das Schreiben übernimmt.

Oft ist es nicht notwendig, jedes Arbeitsblatt der Reihe durchzugehen. Ich empfehle sogar, dass Sie dem Kind nicht alle Arbeitsblätter auf einmal vorlegen. Holen Sie die Arbeitsblätter nacheinander heraus und seien Sie jederzeit bereit, von den Arbeitsblättern zu einem rein mündlichen Austausch überzugehen, ein Video anzusehen oder sich mehr auf einen der anderen Downloads zu konzentrieren.

Die erste Seite hilft dabei, die schwierige Emotion zu identifizieren. Es kann notwendig sein, diesen Schritt langsam und vorsichtig zu machen. Ich habe mehrere kostenlose Therapieressourcen, die hilfreich sein können, [Anime Gefühlskarten zum Ausmalen](#), [Anime Gefühlskarten und eine Bilder Checkliste](#) und [45 Gefühlswortkarten](#).

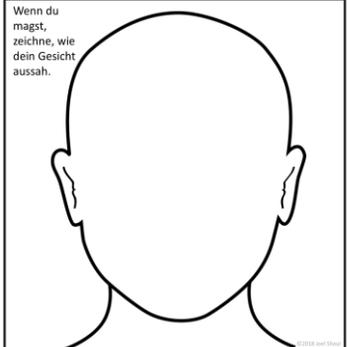
Die Arbeit auf Seite 2, das Identifizieren automatischer negativer Gedanken, ist selbst für viele Erwachsene schwierig zu lernen. Aber es ist überraschend, wie viele Kinder wirklich gut darin werden können. Zum Üben empfehle ich Ihnen 48 Gedankenblasen zur kognitiven Verhaltenstherapie. Seite 3 soll dem jungen Menschen helfen, sorgfältig über seine spezifischen Worte und Handlungen während seiner Notlage nachzudenken. Eine kostenlose Ressource, die Sie mit dieser Seite verwenden könnten, ist [Übung zum Filtern verbaler Ausbrüche](#).

Name: _____

Wenn ich mich _____ fühle.

1. Ich fühle mich _____ wenn _____

Wenn du magst, zeichne, wie dein Gesicht aussah.



2. Wenn ich mich _____ fühlte, rasten mir diese Gedanken durch den Kopf:



3. Als ich mich _____ fühlte, habe ich diese Dinge getan:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Als ich mich _____ fühlte, habe ich Folgendes GESAGT. (Hat es die Situation verschlimmert oder verbessert?)



Je nach Kind kann das Verstehen der körperlichen Manifestationen von Stress der wichtigste Teil der Arbeit sein. Eine zusätzliche Ressource, die Sie an dieser Stelle in Betracht ziehen sollten, ist [Gefühls – Barometer](#).

Das Korrigieren automatischer negativer Gedanken ist die Arbeit auf Seite 5. Eine Ressource, die Sie möglicherweise erneut verwenden möchten, sind [48 Gedankenblasen zur kognitiven Verhaltenstherapie](#).

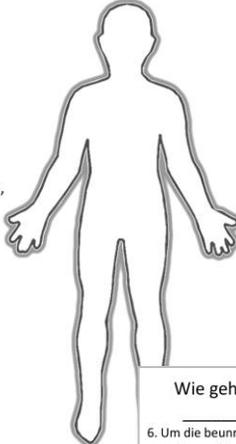
Sobald das Kind alternative Denkweisen erkundet hat, gehen wir zu alternativen Handlungen und Worten über. Das ist der Zweck von Seite 6.

Das letzte kognitiven Verhaltenstherapie-Arbeitsblatt ist eine Ergänzung zu Seite 4.

Ich hoffe, diese Arbeitsblätter sind für Sie bei Ihrer Arbeit hilfreich.

Joel Shaul

5. Menschen können sich in ihrem Körper aufregen. Kreuze die Stellen an, die sich schlecht oder anders angefühlt haben, als du aufgeregt warst.



Wie gehe ich damit um wenn ich mich _____ fühle?

6. Um die beunruhigenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:



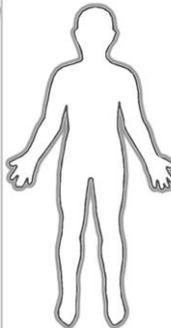
7. Als ich mich _____ fühlte, gab es einige bessere Dinge, die ich hätte SAGEN können:

Um Hilfe zu bekommen	Um jemanden wissen zu lassen wie ich mich fühle
_____	_____
_____	_____
_____	_____

8. Ich hätte etwas Besseres TUN können, als ich verärgert war:



9. Manchmal können Menschen ihren Körper beruhigen, wenn sie verärgert sind. Denk an die Zeit, als du verärgert warst. Was hättest du tun können, um deinen Körper zuberuhigen?

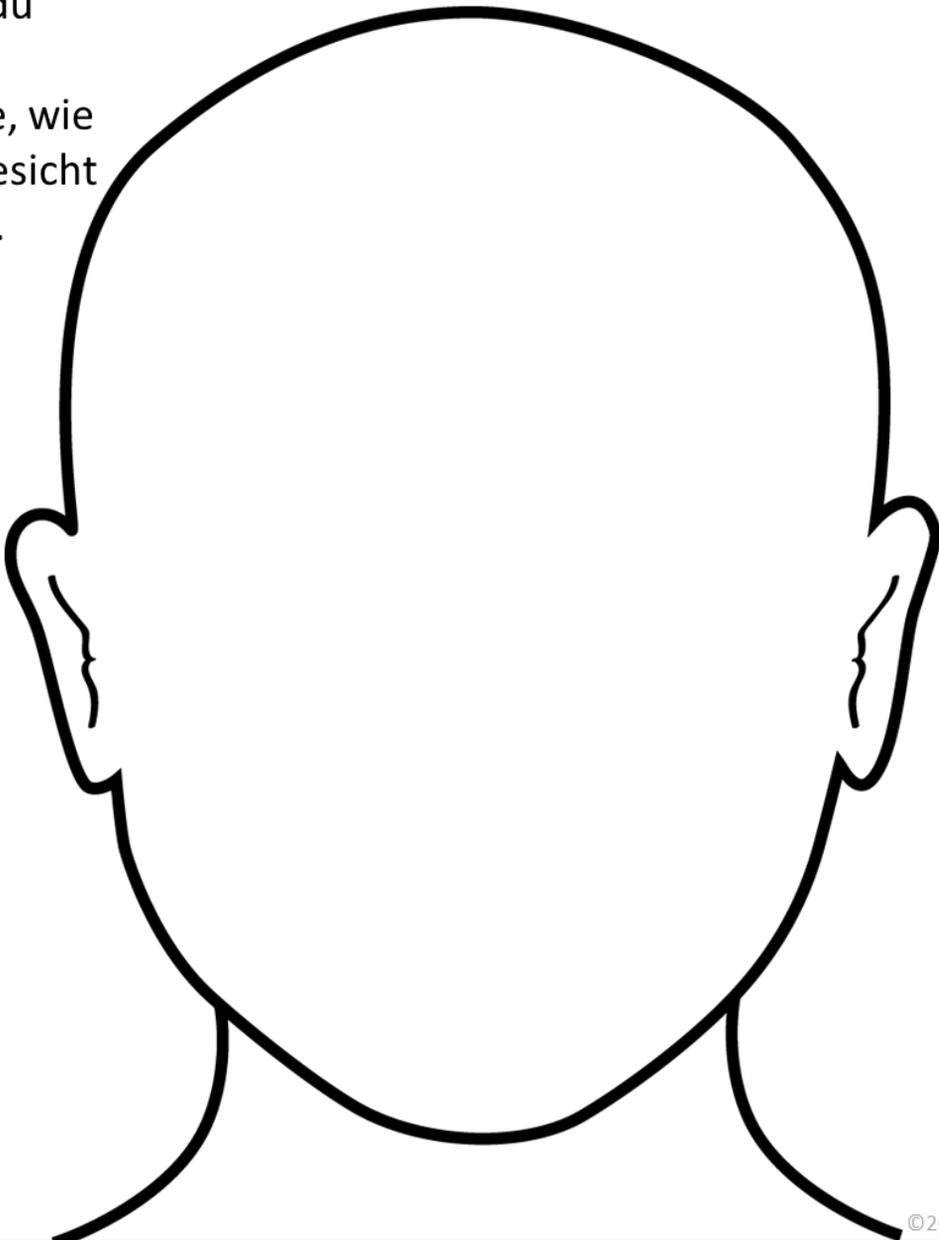


Name: _____

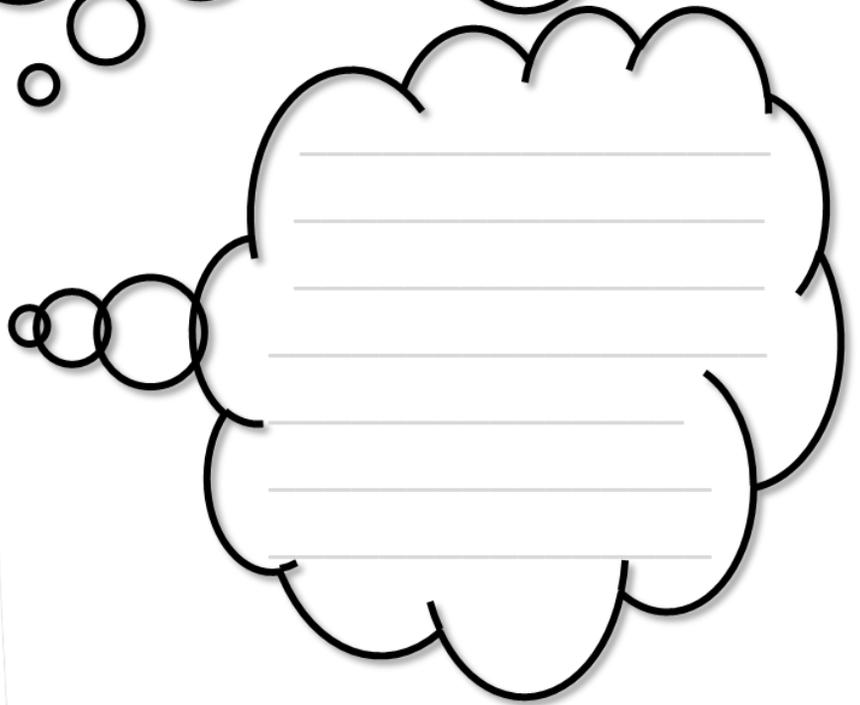
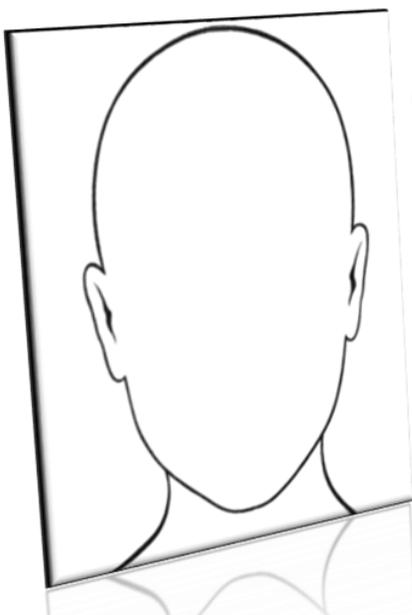
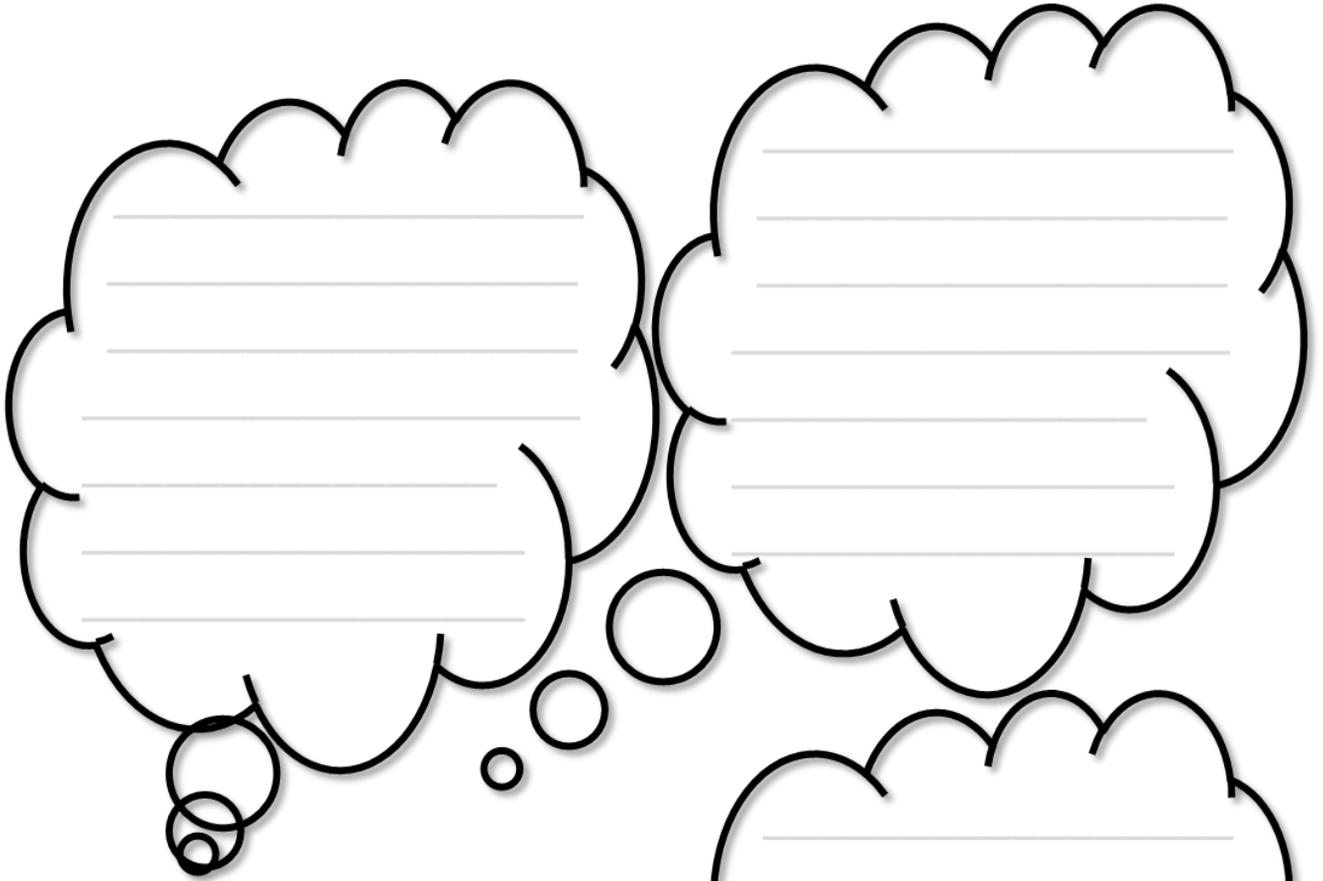
Wenn ich mich _____ fühle.

1. Ich fühle mich _____ wenn

Wenn du magst,
zeichne, wie
dein Gesicht
aussah.



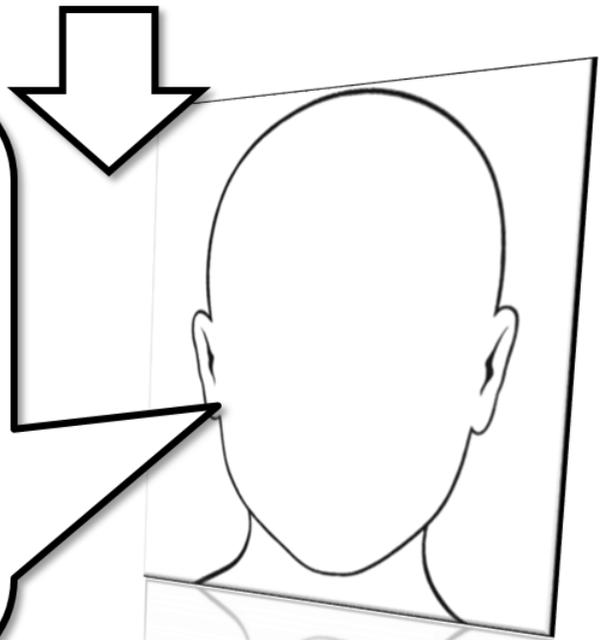
2. Wenn ich mich _____ fühlte,
rasten mir diese Gedanken durch den Kopf:



3. Als ich mich _____ fühlte,
habe ich diese Dinge getan:

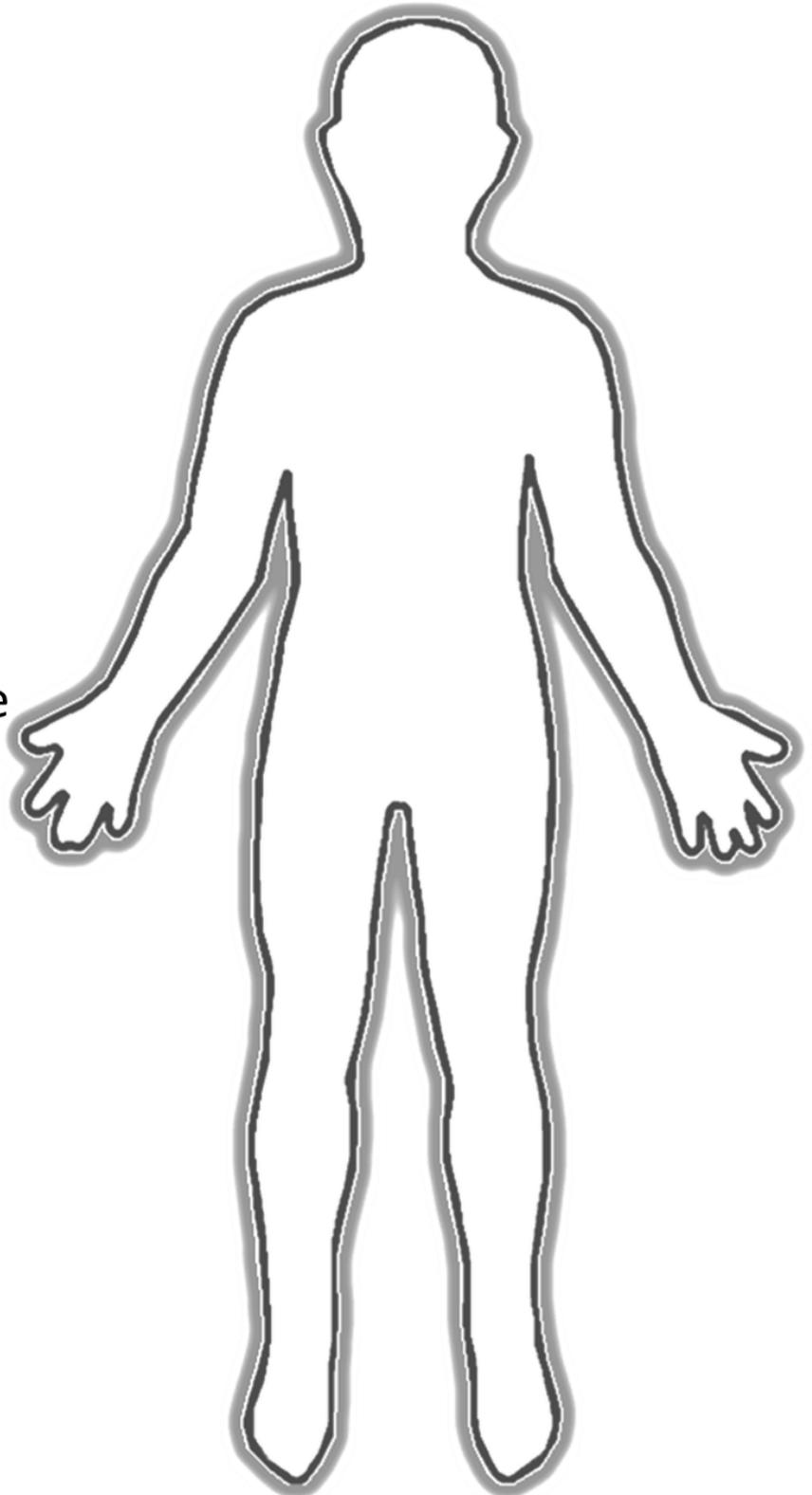


4. Als ich mich _____ fühlte, habe ich
Folgendes GESAGT. (Hat es die Situation verschlimmert
oder verbessert?)



5. Menschen können sich in ihrem Körper aufregen.

Zeichnen Sie ein X auf die Teile Ihres Körpers, die sich schlecht oder anders anfühlten, als Sie sich schlecht fühlten.



Wie gehe ich damit um wenn ich mich _____ fühle?

6. Um die beunruhigenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:

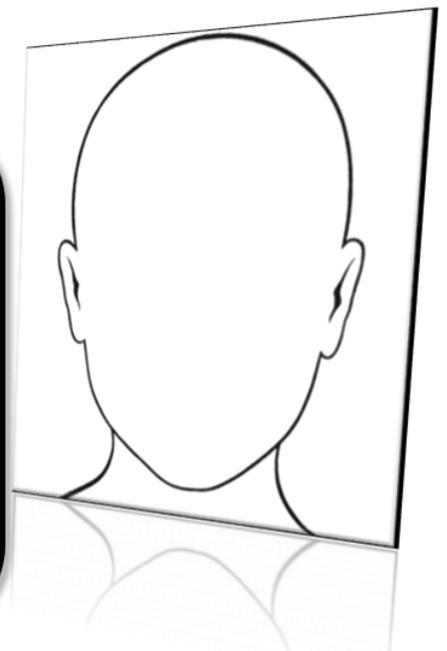
The worksheet contains three large thought bubbles, each with five horizontal lines for writing. The bubbles are connected to a line drawing of a person's head and shoulders on the left side of the page.

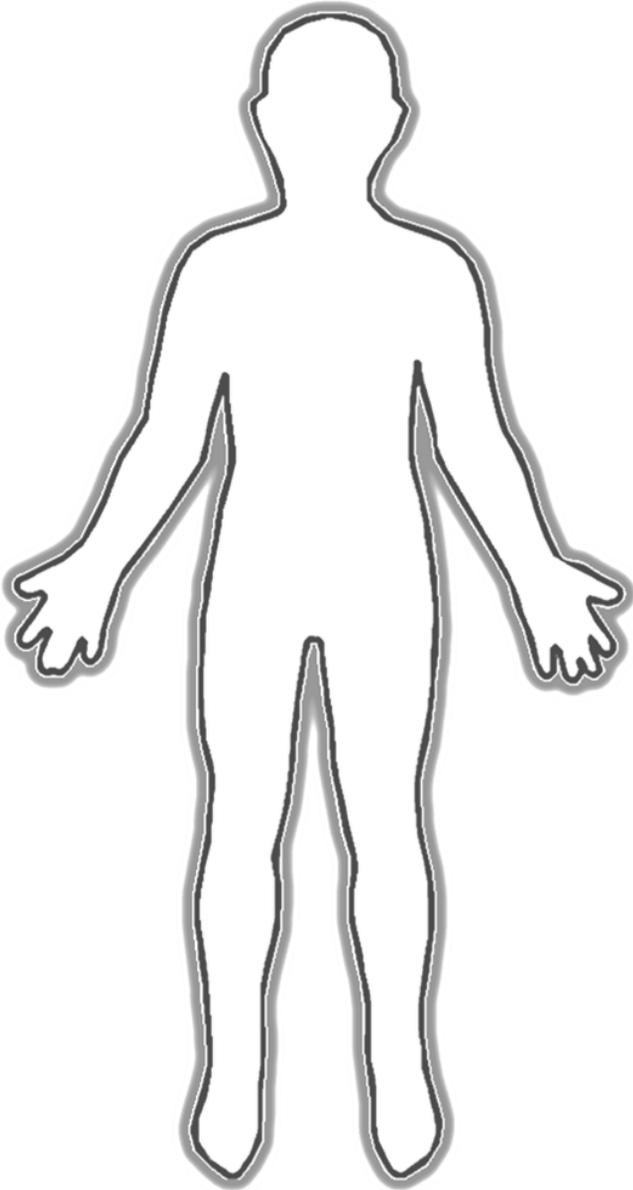
7. Als ich mich _____ fühlte, hätte ich stattdessen bessere Dinge sagen können.

Um Hilfe
zu bekommen

Um jemanden wissen
zu lassen wie
ich mich fühle

8. Ich hätte etwas Besseres TUN
können, als ich verärgert war:





9. Manchmal können Menschen ihren Körper beruhigen, wenn sie verärgert sind.

Denk an die Zeit, als du verärgert warst. Was hättest du tun können, um deinen Körper zuberuhigen?
