



Centrum Jonge Kind UC

(Cognitieve) gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een combinatie van twee vormen van psychotherapie: cognitieve therapie (waarbij gedachten centraal staan) en gedragstherapie (waarbij gedrag centraal staat). Bij jonge kinderen wordt gedragstherapie vooral ingezet om (nieuw) gedrag aan te leren. In eerste instantie zal spel het middel zijn om met het kind bij problemen stil te staan, er een andere betekenis aan te geven en/of tot ander gedrag te komen. Het is echter ook mogelijk om op een speelse manier cognitieve therapie in te zetten. Bijvoorbeeld met poppen of andere materialen.

Voor wie is (cognitieve) gedragstherapie?

(Cognitieve) gedragstherapie kan ingezet worden wanneer uw kind last heeft van piekeren, angst, dwang, tics, gedragsproblemen, emotieregulatieproblemen, een laag zelfbeeld of selectief mutisme. Deze problemen kunnen voorkomen naast autisme en/of ADHD. De behandeling wordt geboden aan uw kind vanaf 4 jaar en u als ouders. Bij jongere kinderen of kinderen met een laag ontwikkelingsniveau kan de behandelaar ook werken via u als ouder om het gedrag van het kind te beïnvloeden (=mediatietherapie).

Wat is het doel van (cognitieve) gedragstherapie?

(Cognitieve) gedragstherapie kan inzicht geven in hoe gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden. De behandelaar werkt nauw samen met u om de manier van denken van uw kind positief te beïnvloeden en zo nieuwe vaardigheden en ander gedrag aan te leren.



Hoe ziet de behandeling eruit?

In een eerste startgesprek met u en uw kind wordt besproken wat de hulpvraag is. Er worden werkdoelen voor de behandeling vastgesteld. Na een afgesproken aantal wekelijkse sessies zal steeds een evaluatie plaatsvinden om de voortgang van de behandeling samen met u te bespreken. U krijgt registratie-opdrachten en/of huiswerkopdrachten om ook thuis aan het nieuwe gedrag van uw kind te kunnen werken.

Vragen?

Neem contact met ons op via jongekindUC@karakter.com