

# ACT4KIDS

## hart werkblad

“als je hart fluistert..”



leer kinderen en jongeren hun  hart te volgen!

op basis van Acceptance & Commitment Therapy

# ALS JE HART FLUISTERT..

## EEN FIJN MOMENT

Om erachter te komen wanneer je hart fluistert, hoef je alleen maar terug te kijken in je herinnering. Laat de uil je helpen de wijze raad die hij in het hart heeft gestopt, weer even terug te halen.

Wat was een fijn moment in je leven? Een moment waarop je de tijd vergat, je helemaal gelukkig en goed voelde? Van top tot teen? Een klein moment of een groot moment? Misschien had je dat moment, toen..

- ...je vanochtend even knuffelde met je vader..
- ...je jarig was en iedereen voor jou een liedje zong..
- ...je met je vriendin een filmpje aan het opnemen was en helemaal dubbel lag en tranen had van het lachen..
- ...je met je ouders op vakantie was en jullie allemaal die ene mooie zeldzame vogel voorbij zagen vliegen en iedereen stil was..

- Vouw een A4 papier op de lange kant door midden.
- Leg je hand erop met je vingers uit elkaar gespreid en met je vinger en je duim tegen de vouw .
- Trek de omtrek van je hand om met een stift en knip uit.
- Als je het uitgeknipte nu openvouwt, zie je je beide handen met in het midden een hartje.
- Plak beide handen op de achterkant van dit papier
- Schrijf: "dit fluistert mijn hart" in het hart dat je beide handen in het midden vormen



## VERTEL OVER JOUW FIJNE MOMENT AAN IEMAND ANDERS:

doe alsof je een film terugkijkt en je de ander wilt vertellen hoe de scene eruit zag. Vertel zoveel mogelijk details over wat je zag, hoorde, voelde, rook en proefde. Was het koud, of warm. Donker of licht. Ochtend of avond. Was je samen of alleen. Was je buiten of binnen. Wat deed je precies. Wat maakte het zo'n fijn moment?

**Laat de ander erop letten wanneer je hart fluistert:** wanneer tijdens je verhaal je ogen gaan twinkelen, je hart wat sneller gaat kloppen, je vingers zich spreiden, je mond wat open gaat staan, je adem dieper wordt..

Als dat gebeurt, **schrijf je die woorden waarbij het gebeurt in je handen op de achterkant.** Dat zijn de dingen waarom jouw fijne moment zo fijn was, waar je hart fluisterde.