

ACT4KIDS

kat werkblad

“ben jij als een kat?”



leer kinderen en jongeren hun  te volgen!

op basis van Acceptance & Commitment Therapy

DE

KAT



ONTDEKKEN

Wil onderzoeken wat er achter deuren zit, achter muren, hoe het daar is, wat hij ervan vindt, hoe hij zich erbij voelt in zijn eigen lichaam.

Is benieuwd of nieuwsgierig naar nieuwe dingen die hij nog niet kent.

Vastberaden om dat wat hij zich voorgenomen heeft, om dat ook te blijven doen ook als het even tegenzit.

ZORGT VOOR ZICHZELF

Vraagt eventjes aandacht voor iets dat pijn doet of als hij verdriet heeft of verzorgt zichzelf als hij pijn heeft of boos is.

Staat altijd weer op als hij gevallen is, als er iets fout is gegaan, vindt hij dat even niet leuk en gaat dan weer door.

Doet soms zelfs dingen tegen zijn zin in, wanneer het later iets leuks oplevert.

EIGENWIJS

Houdt rekening met anderen, maar ook zeker met zichzelf.

Kan heel goed 'nee' zeggen als iemand iets vraagt dat hij eigenlijk niet wil doen.

Laat het aan anderen weten als hij iets niet leuk of fijn vindt.



BEN JIJ ALS EEN KAT?

aandacht geven aan pijn

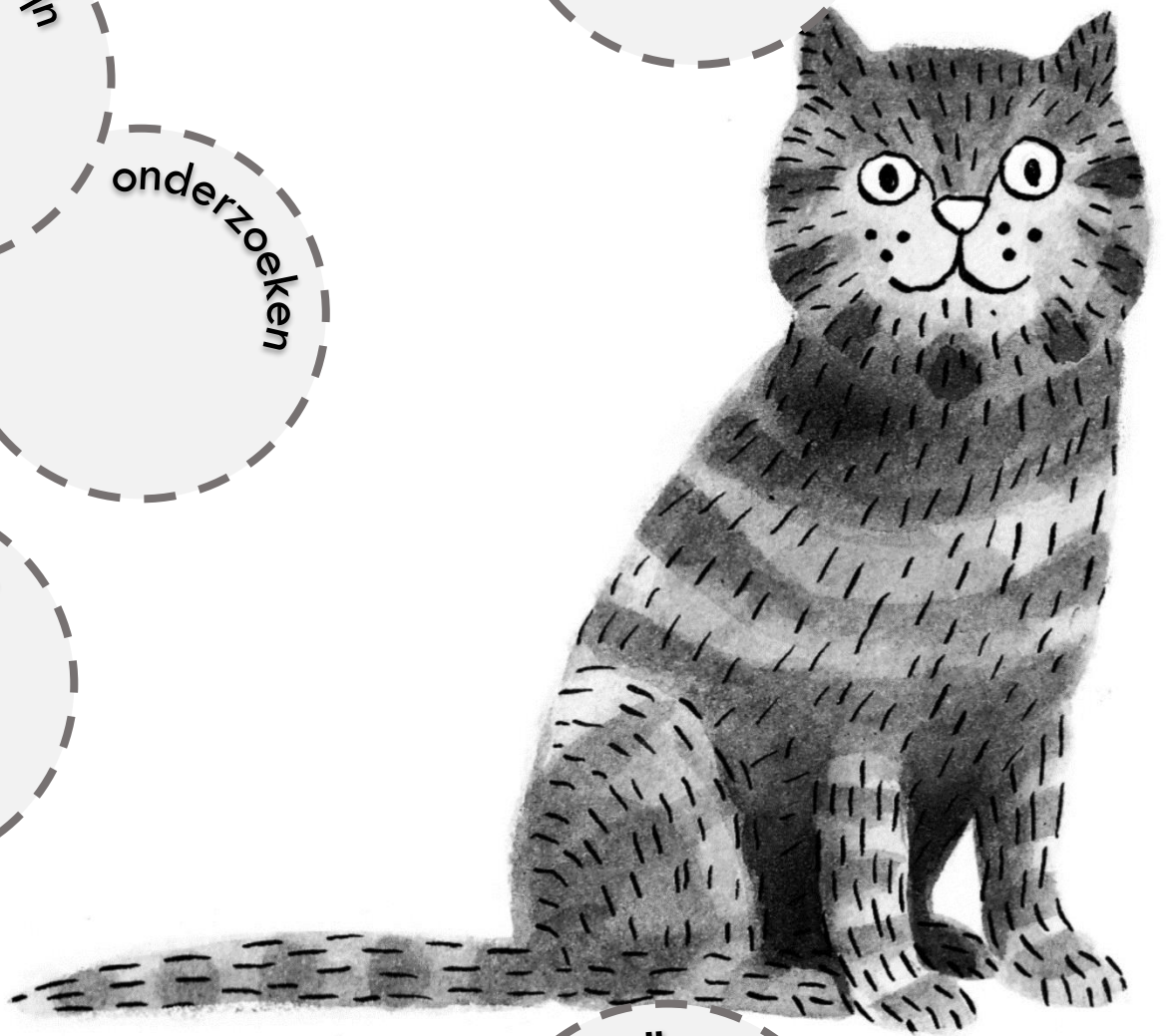
tegen je zin in iets doen

altijd weer opstaan

nieuwsgierig zijn

onderzoeken

vastberaden zijn



Lees de omschrijving op de achterkant van alle vaardigheden die de kat heeft en waar hij jou mee zou kunnen helpen je hart te volgen.

Met welke vaardigheidsbal zou jouw kat nog wel wat kunnen oefenen?

En welke heeft het al heel goed onder de knie?

“nee” zeggen

laten weten als iets niet leuk is

rekening met jezelf houden