

ACT4KIDS

boom werkblad

“in de boom leren zitten”



leer kinderen en jongeren hun  te volgen!

op basis van Acceptance & Commitment Therapy



1
achteruit de trap
op lopen

2
met je ogen dicht
een boomstam
voelen met je
vingertoppen

3
je hand goed
bekijken
gedurende 5
minuten

4
Steeds drie
verschillende
instrumenten
herkennen in 5
liedjes

5
een kaartenhuis
bouwen

7
een spelletje ik
zie ik zie wat jij
niet ziet spelen

6
gekookte
spaghetti
langzaam
opslurpen



IN DE BOOM LEREN ZITTEN