

# ACT4KIDS

## olifant werkblad

“meedragen of wegblazen”



leer kinderen en jongeren hun  te volgen!

op basis van Acceptance & Commitment Therapy

## TRAINEN VOOR OLIFANT

Als je goed wilt worden in het wegblazen of meedragen van rotgevoelens of lastige gedachten, dan zul je ermee moeten oefenen.

Net als met alles train je niet meteen met het moeilijkste, maar begin je makkelijk. Toch zullen er dan wel rotgevoelens en lastige gedachten moeten zijn, anders heb je niets om mee te oefenen.

Deze situaties zitten heel vaak bij mensen in het Whááá-woud en kunnen je uil laten roepen en door je lichaam en hoofd heen fladderen. Je kunt er dus goed mee oefenen!

Je kunt er voor elke dag van de week eentje uitkiezen en dan in het weekend even lekker niet. Als je er zelf nog wat weet, zet je die er natuurlijk gewoon bij!

een stom liedje helemaal afluisteren

een gek loopje of dansje doen op straat waar iedereen je kan zien

het alarm op je telefoon af laten gaan en niet uitzetten

met je andere hand tandenpoetsen of eten dan je gewend bent

een appje niet meteen bekijken als je weet dat je er eentje hebt gekregen

iets dat je heel lekker vindt voor je neerleggen en het niet opeten

Je vingers in een bakje met vla stoppen en er mee spelen

De wekker zetten op 5 minuten en de hele tijd niet bewegen (alleen ademen en knipperen met je ogen)

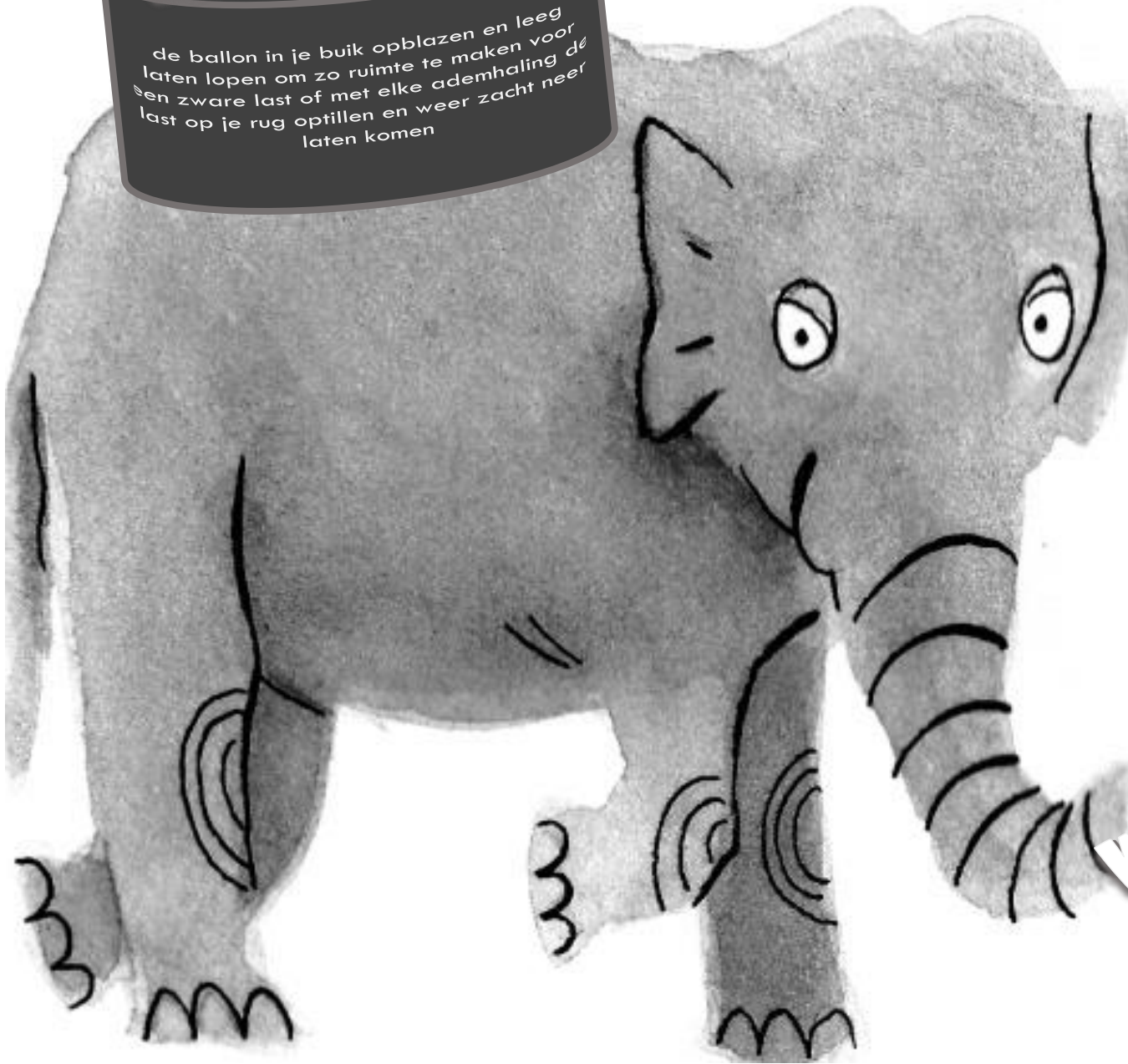
met je armen verkeerd over elkaar zitten

Een *staring-contest* doen met je broertje of zusje

je kamer opruimen of het hok van je huisdier verschoneren, terwijl je ook een game zou kunnen spelen of op YouTube zou kunnen kijken

# MEEDRAGEN

de ballon in je buik opblazen en leeg laten lopen om zo ruimte te maken voor een zware last of met elke ademhaling de last op je rug optillen en weer zacht neer laten komen



**MEEDRAGEN** - Dat je moeilijke dingen meemaakt waardoor je uil heel hard roept, dat je dat in je hoofd merkt en in je lichaam voelt. Dat je soms moet huilen of verdrietig bent omdat er zoveel stomme dingen gebeuren die je niet wilt. Dat je boos wordt wanneer anderen je pesten of dat je gepest wordt. Dat je toetsen hebt en dat moeilijk vindt of spannend, omdat je uil weet dat het mis kan gaan. Dat er iets in je lichaam pijn doet, dat je kriebels hebt in je buik, of dat je niet kunt slapen van het in rondjes denken.

**Je kunt hier helaas niet vanaf komen, maak er dus ruimte voor en draag het met je mee**

**WEGBLAZEN** - Maar dan is er de uil die zijn taak om jou te beschermen zó serieus neemt, dat hij een beetje doorslaat. Je hebt het al moeilijk, maar hij maakt de situatie alleen maar erger. Hij overdrijft, maakt alles groter. Hij geeft je overdreven veel rotgevoelens en vertelt je dat je straks gaat barsten als een bom. Hij zegt dat het nooit meer goed komt, dat het allemaal jouw schuld is en dat het echt echt heel erg is. Echt waar. Maar écht – hij wil zo graag dat je luistert.

**Daar heb je dus even niets aan, blaas je uil maar weg en laat hem iets verderop lekker verder kletsen**

# WEGBLAZEN

je uil een grappig naamje geven of (met je roltong) in de lucht blazen of uilenbingo spelen of je uil met een gek stemmetje napraten of iets anders doen dan de uil wil dat je doet

