

ACT4KIDS

kat werkblad

“trainen voor kat”



leer kinderen en jongeren hun  te volgen!

op basis van Acceptance & Commitment Therapy

TRAINEN VOOR KAT



Moeilijke situatie waarin de uil vaak lastige dingen roept:

Dit zijn typische dingen die de uil dan roept:

Deze 3 kattenvaardigheden ga ik oefenen:

vastberaden zijn, ook als het moeilijk gaat

altijd weer opstaan, ook bij fouten

tegen mijn zin iets doen

rekening houden met mezelf

aandacht geven aan pijn, zorgen voor mezelf

'nee' zeggen

nieuwsgierig zijn naar het onbekende

onderzoeken wat ik ervan vindt en voel

laten weten dat ik iets niet leuk vindt