

ACT4KIDS

uil werkblad “uilenbingo”



leer kinderen en jongeren hun  te volgen!

op basis van Acceptance & Commitment Therapy



- Je uil is net een liedje dat je in hoofd hebt zitten: steeds roept hij hetzelfde. Schrijf in elk vakje een typische kletspraat opmerking van jouw uil, zoals 'dat lukt je vast niet' of 'ze zullen vast weer boos op me zijn'
- Heb je een moeilijke tijd? Dan is het uilenbingo-tijd!
Pak je bingo-kaart erbij en stempelen maar elke keer als je zo'n typische uilen-opmerking herkent.
- 5 op een rij vol? **BINGO!!**
(je krijgt alvast een paar vakjes cadeau, omdat je tegen een uil speelt die dit spelletje al heel vaak heeft gespeeld)