

TAMAR D. BLACK

GROTE

Vol activiteiten, spelletjes

GEVOELEN

en knutselwerkjes

DOEBOEK

Boom

Over het *Grote gevoelens doeboek*:

‘Een geweldig boek dat speciaal is afgestemd op kinderen van acht tot twaalf jaar. Dit doeboek bevat herkenbare verhalen en simpele, praktische activiteiten om kinderen beter te leren omgaan met hun zorgen, verdriet, boosheid en andere heftige emoties. De oefeningen, die zelfstandig of samen met een ouder of therapeut kunnen worden gedaan, geven kinderen instrumenten in handen om bewuster, effectiever en met meer mildheid voor zichzelf met hun gedachten en gevoelens om te gaan. Een groot compliment voor Tamar: haar boek belooft een waardevolle steun te zijn voor kinderen gedurende hun hele ontwikkeling en daarna.’

– Steven C. Hayes, PhD, medegrondlegger van Acceptance en Commitment Therapie (ACT)

‘Het *Grote gevoelens doeboek* is het leuke, boeiende en nuttige doeboek waarnaar ik op zoek was voor in mijn praktijk en in mijn eigen gezin!’

– Christopher Willard, PsyD, faculteit Harvard Medical School en auteur van *Growing up mindful*

‘Dit heerlijke doeboek staat vol met activiteiten die ondersteunend zijn voor therapie sessies met kinderen. De lezer treft er leuke, boeiende en laagdrempelige activiteiten in aan. Kinderen kunnen oefenen met het uiten van hun gevoelens en gedachten, en ze leren zich bewust te zijn van ineffectieve en effectieve reacties. Als drukbezette professional zul je merken dat de activiteiten perfect te integreren zijn in je werk.’

– Louise L. Hayes, PhD, klinisch psycholoog, oprichter van DNA-V en auteur van *Get out of your mind and into your life for teens; Your life, your way* en *The thriving adolescent*

‘Wat een heerlijk boek! Het *Grote gevoelens doeboek* is niet alleen prachtig opgebouwd en geïllustreerd, het is ook een uitnodigende en behapbare leerervaring voor kinderen. Het is een prachtige, complete reis die kinderen de gelegenheid geeft om hun emoties te ontdekken en toe te laten, en om uit te vinden wat voor hen belangrijk is. Dit voor kinderen onmisbare boek bevat bovendien een prachtige dosis zelfcompassie!’

– Robyn D. Walser, PhD, geregistreerd klinisch psycholoog, auteur van *The heart of ACT* en coauteur van verschillende andere boeken, waaronder *Learning ACT* en *The ACT workbook for anger*

‘Er is geen ontkomen aan – werken met intense gevoelens en gedachten is gewoon lastig! In dit prachtige boek vertaalt Tamar Black de kernprocessen van ACT in een heerlijk buffet van activiteiten die diepgaand, nuttig en – ik kan niet anders zeggen – leuk zijn. Dit is geen boek om alleen maar te lezen, het is een boek om te beleven. Een boek waar ieder kind baat bij zal hebben. Absoluut een aanrader!’

– Russell Kolts, PhD, auteur van *CFT made simple; An open-hearted life* en *Experiencing compassion-focused therapy from the inside out*

‘Een nuttig hulpmiddel voor jongeren van acht tot twaalf jaar en hun ouders. Dit doeboek laat kinderen aan de hand van verhalende voorbeelden zien hoe ze kunnen omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. De lezers krijgen begeleiding in de vorm van mindfulness, het regelen van steun, zelfcompassie en het identificeren van waarden. Ze gaan ontdekken dat ze meer zijn dan hun ervaringen. Een onmisbaar boek voor zowel preventie als interventie!’

– Amy R. Murrell, PhD, coauteur van *The joy of parenting; To be with me* en *The Becca Epps series on bending your thoughts, feelings, and behaviors*



TAMAR D. BLACK



GROTE
GEVOELENS
DOEBOEK



Vol activiteiten, spelletjes
en knutselwerkjes

Boom

Oorspronkelijke titel: *The ACT Workbook for Kids. Fun Activities to Help You Deal with Worry, Sadness & Anger Using Acceptance & Commitment Therapy*. Context Press, An Imprint of New Harbinger Publications, Inc. Copyright 2024 by T.D. Black & New Harbinger Publications Inc., 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609

© 2025 Tamar D. Black, p/a uitgeverij Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

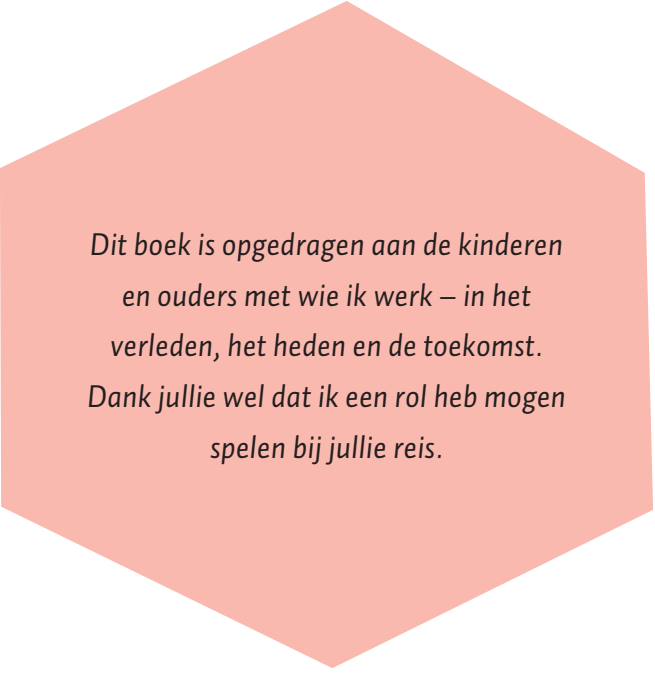
De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Vanja Walsmit
Omslag & binnenwerk: bij Barbara
Illustraties: Sara Christian

ISBN 9789024467068

NUR 770

www.boom.nl



*Dit boek is opgedragen aan de kinderen
en ouders met wie ik werk – in het
verleden, het heden en de toekomst.
Dank jullie wel dat ik een rol heb mogen
spelen bij jullie reis.*

Inhoud

| | |
|----------------------------------|----|
| Voorwoord | 13 |
| Brief voor ouders en therapeuten | 15 |
| Brief voor kinderen | 17 |

DEEL 1: OMGAAN MET JE GEDACHTEN EN GEVOELENS

| | | |
|--------------|---|----|
| Activiteit 1 | Gevoelens waar je hulp bij wilt | 22 |
| Activiteit 2 | Meetlat: hoe sterk is je gevoel? | 24 |
| Activiteit 3 | Wanneer komen jouw gedachten en gevoelens op? | 27 |
| Activiteit 4 | Jouw lichaamskaart | 29 |
| Activiteit 5 | Hoe zien je gevoelens eruit? | 32 |

DEEL 2: LAAT HET ER ZIJN EN LAAT HET LOS

| | | |
|-------------------|--|----|
| Activiteit 6 | Denk niet aan een ijsje | 38 |
| Activiteit 7 | Laat je gedachten en gevoelens met rust | 39 |
| Activiteit 8 | Een uitnodiging voor je gedachten en gevoelens | 41 |
| Activiteit 9 | Doe dingen die helpen | 44 |
| Activiteit 10 | Zeg hallo tegen je gedachten en gevoelens | 46 |
| Activiteit 11 | Maak een glitterpot | 49 |
| Activiteit 12 | Berichtjes typen op een telefoon | 52 |
| Activiteit 13 | Geef je gedachten een filmtitel | 54 |
| Activiteit 14 | Denk aan de bakjes van een reuzenrad | 56 |
| Activiteit 15 | Zing je gedachten | 58 |
| Activiteit 16 | Bellenblazen | 59 |
| Geheugensteuntjes | Laat het er zijn en laat het los | 61 |

DEEL 3: KIEZEN WAT BELANGRIJK IS EN DOEN WAT BELANGRIJK IS

| | | |
|-------------------|--|----|
| Activiteit 17 | Wat vind jij belangrijk? | 66 |
| Activiteit 18 | De toverstaf | 68 |
| Activiteit 19 | Een schema voor dingen die je belangrijk vindt | 70 |
| Activiteit 20 | De keuzes van Aiden | 73 |
| Activiteit 21 | Maak een schatkist | 75 |
| Activiteit 22 | Wat? Hoe? Welke? | 78 |
| Activiteit 23 | Woordzoeker | 82 |
| Geheugensteuntjes | Kiezen wat belangrijk is en doen wat belangrijk is | 85 |

DEEL 4: HIER BLIJVEN EN JEZELF OPMERKEN

| | | |
|-------------------|-----------------------------------|-----|
| Activiteit 24 | De octopus | 90 |
| Activiteit 25 | Hier blijven terwijl je iets eet | 92 |
| Activiteit 26 | Hier blijven terwijl je ademhaalt | 94 |
| Activiteit 27 | Hier blijven om in slaap te komen | 95 |
| Activiteit 28 | Denk aan een stopbord | 96 |
| Activiteit 29 | De berg van gevoelens | 98 |
| Activiteit 30 | In zee | 100 |
| Activiteit 31 | De luchtballon | 102 |
| Activiteit 32 | Bladeren aan een boom | 104 |
| Activiteit 33 | Een stil en rustig schip | 106 |
| Geheugensteuntjes | Hier blijven en jezelf opmerken | 108 |

DEEL 5: AARDIG EN ZORGZAAM VOOR JEZELF ZIJN

| | | |
|-------------------|--|-----|
| Activiteit 34 | Een pot met aardige en zorgzame opmerkingen | 113 |
| Activiteit 35 | Houd een toespraak voor iemand die belangrijk voor je is | 116 |
| Activiteit 36 | Letters als geheugensteuntjes | 117 |
| Activiteit 37 | Sluit vriendschap met je gedachten | 118 |
| Activiteit 38 | Denk aan een rustige en vredige plek | 120 |
| Activiteit 39 | Gedachten, gevoelens en acties | 122 |
| Activiteit 40 | Woordzoeker | 126 |
| Geheugensteuntjes | Aardig en zorgzaam voor jezelf zijn | 128 |

DEEL 6: AAN DE SLAG MET ALLES WAT JE HEBT GELEERD

| | | |
|------------------------------|-----------------------------|-----|
| Activiteit 41 | Wie zitten er in je team? | 132 |
| Activiteit 42 | Jouw favoriete activiteiten | 134 |
| Tot ziens en veel succes! | | 137 |
| Literatuur | | 138 |
| Bronnen voor de activiteiten | | 138 |
| Dankwoord | | 141 |
| Over de auteur | | 143 |

Voorwoord

Ik was enorm enthousiast toen ik hoorde dat Tamar dit boek ging schrijven. Ik had er al op gehoopt dat ze dat zou doen! In 2022 schreef Tamar *ACT met kinderen*, een uitstekend leerboek voor counselors en therapeuten. Dit nieuwe doeboek voor kinderen is daar een prachtige aanvulling op.

En mensen, wat hebben we dat nodig. Want terwijl de maatschappij er enorm veel belang aan hecht dat kinderen leren lezen, schrijven en rekenen, ligt er helaas veel minder nadruk op levensvaardigheden die net zo belangrijk zijn, zoals omgaan met pijnlijke gedachten en gevoelens en moeilijke dingen doen die belangrijk voor je zijn.

Dat hiaat vult dit boek op. Het is weliswaar gebaseerd op Acceptance en Commitment Therapie (ACT), maar het is nuttig voor elk kind – niet alleen voor degenen die om welke reden dan ook een therapeut bezoeken. Waarom zeg ik dit? Omdat alle kinderen geconfronteerd worden met pijn en leed. Elk kind krijgt te maken met mislukking, teleurstelling en afwijzing. Elk kind ervaart moeilijke emoties als verdriet, boosheid en angst. En elk kind heeft zelfveroordelende gedachten en is bang om niet goed genoeg te zijn.

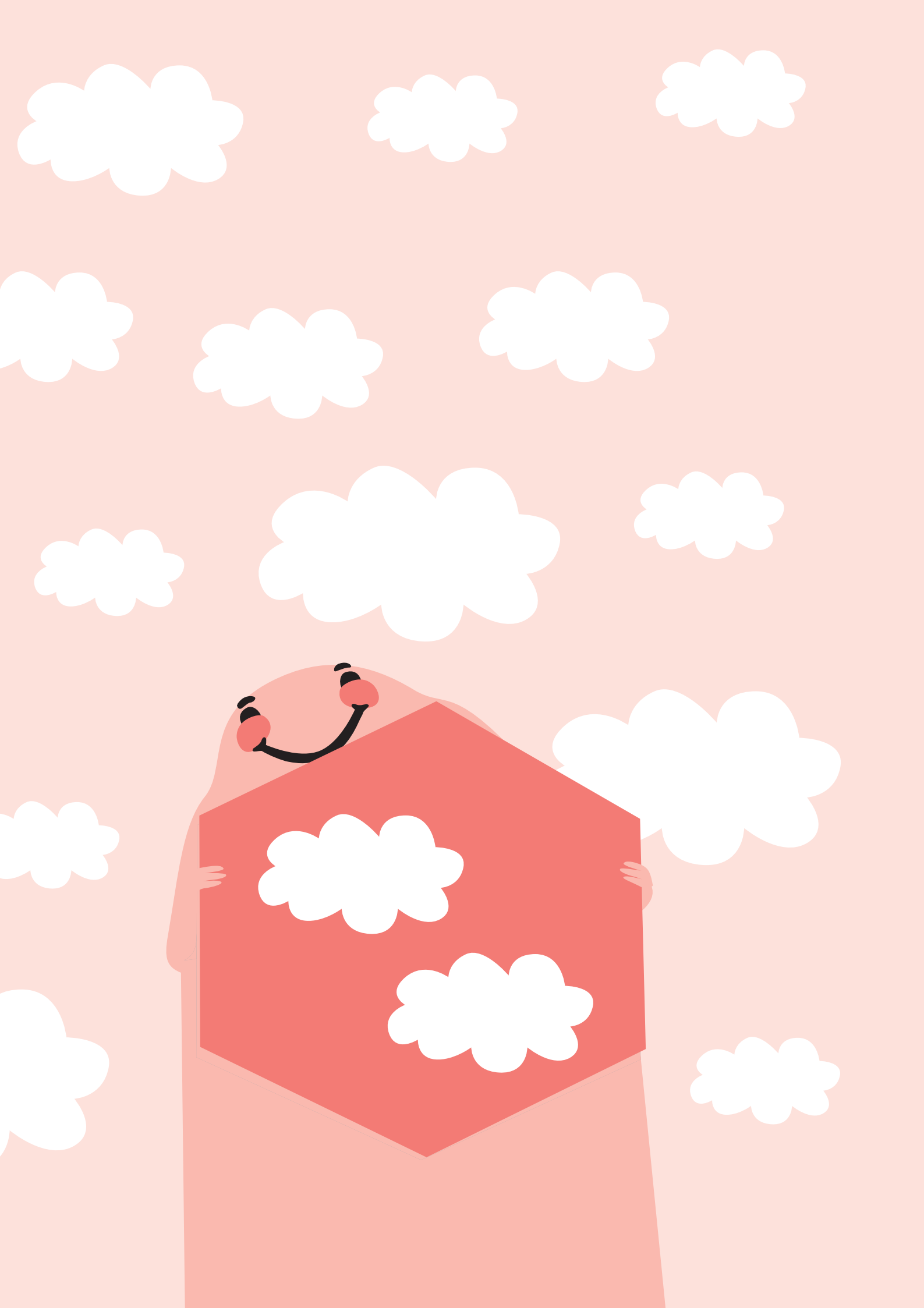
Hoe eerder kinderen goed leren omgaan met deze onvermijdelijke, pijnlijke aspecten van het leven, hoe beter. Dit boek helpt daarbij. De activiteiten in elk hoofdstuk zijn simpel, effectief, boeiend, speels en praktisch. Kinderen kunnen ze zelf doen, of samen met een ouder of therapeut. Als ze dit boek doorwerken, doen ze vaardigheden op die hun leven daadwerkelijk beter zullen maken.

Ze leren om te gaan met moeilijkheden, angsten onder ogen te zien, uitdagingen aan te gaan, te herstellen van tegenslagen en teleurstellingen, compassie voor zichzelf op te brengen, te ontdekken welke dingen echt belangrijk voor hen zijn en die dingen ook echt te doen – en al die moeilijke gedachten en gevoelens te hanteren die het leven ieder mens voorschotelt.

Of het kind in kwestie nu een van je eigen nakomelingen is of een cliënt met wie je werkt: wees gerust, het is in goede handen. Geniet van de reis.

– Russ Harris

Auteur van *De valstrik van het geluk*



A light pink background with several white, stylized cloud illustrations scattered across the top and bottom. The clouds vary in size and shape, some being more puffy and others more elongated.

DEEL 1

Omgaan met je gedachten en gevoelens

Je hoofd is vaak heel druk bezig met denken. Je hoofd heeft ook een heleboel gevoelens. Soms zijn die gedachten en gevoelens heel heftig. In dit boek leer je manieren om daarmee om te gaan. Maar eerst wil ik je voorstellen aan drie kinderen.

Gevoelens waar je hulp bij wilt

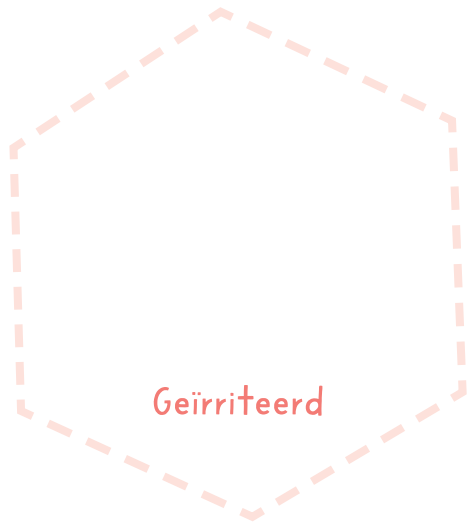
Bekijk de gevoelens op deze bladzijde en de volgende bladzijde. Bedenk bij welke gevoelens jij graag hulp zou willen. Deze gevoelens kunnen opkomen als je je zorgen maakt, of als je verdrietig of boos bent. Staan de gevoelens die jij lastig vindt er niet tussen? Schrijf die dan in de lege vormen. Omcirkel de door jou uitgekozen vormen of kleur ze in.

Bezorgd

Beschaamd

Angstig

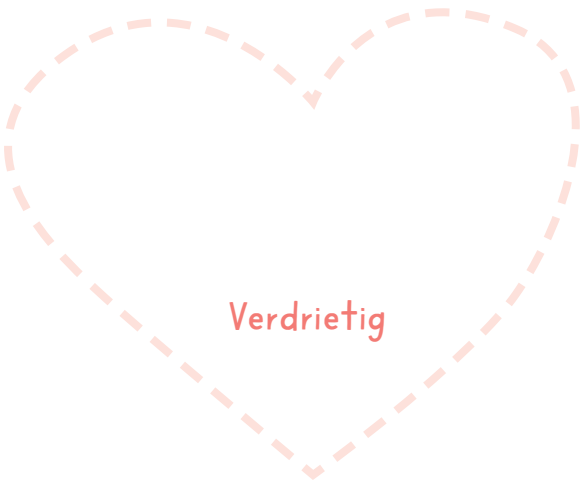
Teleurgesteld



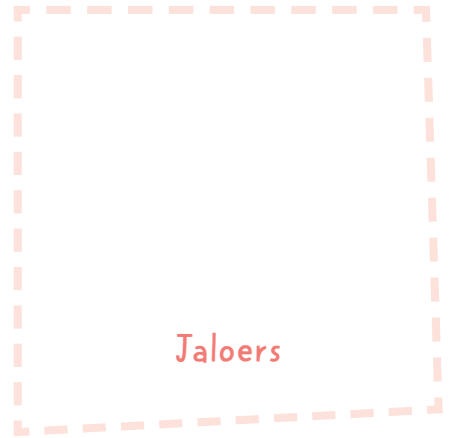
Geïrriteerd



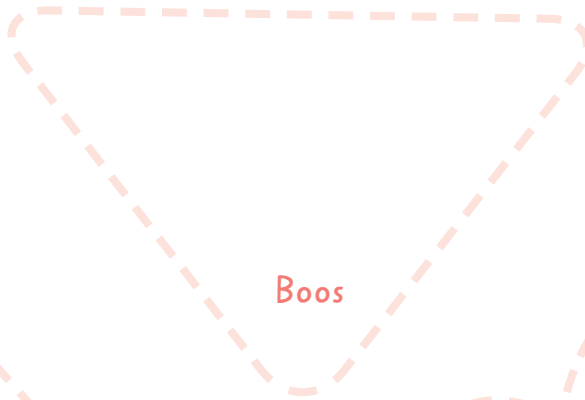
Zenuwachtig



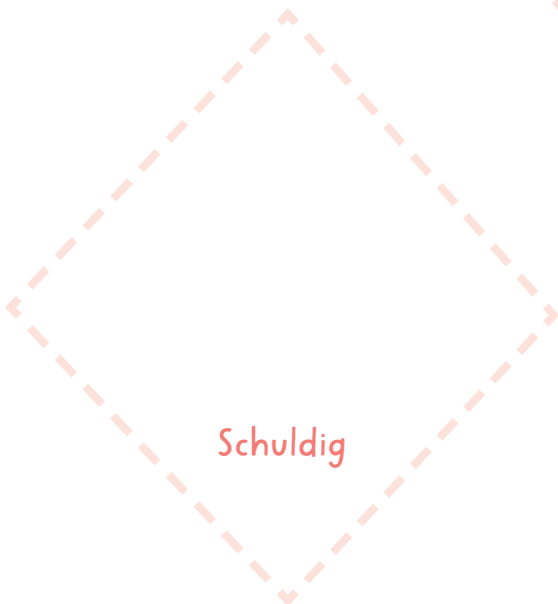
Verdrietig



Jaloers



Boos



Schuldig

