ff Stilstaan

GRATIS

ff Gratis Kennismaken

♡

Werkboek • 6-8 jaar

Teken, ontdek en vertel wat bij jou past.

Vijf minuten? Probeer één oefening.

Lezen • oefenen • invullen • terugkijken

ff Stilstaan

GEBRUIK & KLIKBARE INHOUD

Begin rustig

Vijf minuten? Begin hier.

Pak samen een kleurpotlood. Teken op pagina 3 hoe jij je voelt, of vertel het. Eén woord of tekening is genoeg om te beginnen. Een volwassene mag voorlezen en helpen. Stop of sla over wat niet past.

Jouw bestand: Printvriendelijk

Witte panelen en rustige lijnen; inhoud en volgorde gelijk aan kleur. Deze PDF heeft geen tekstvelden. Monochroom afdrukken stel je op de printer in. Bespreek de terugkijkvragen of beantwoord ze voor jezelf.

Kies een pagina

Hoe is het nu met mij?	3
Wat gebeurde er?	4
Hoe groot voelt het?	5
Wat zegt mijn hoofd?	6
Mijn kleine stap	7
Even terugkijken	8
Even uitproberen	9
Mijn hulpblad	10
Mijn herinneringskaart	11
Als je hulp nodig hebt	12
Samen gebruiken	13
Kies jouw volgende onderwerp	14
Mijn trots-tas • bonus	15
Achtergrond & gebruik	16
Inkijk in een volledig thema	17

Dit wil ik ontdekken:

ff Stilstaan

1 • OPMERKEN

Hoe is het nu met mij?

Dit ontdek je

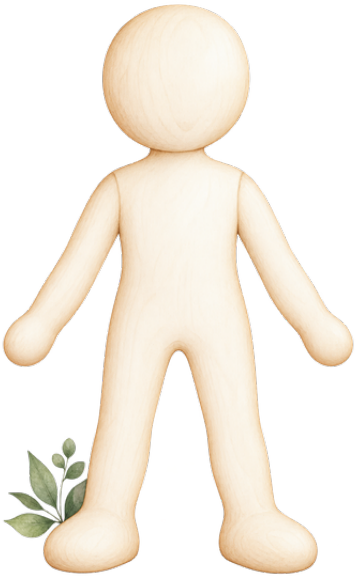
Je voelt niet elke dag hetzelfde. Hoe voel jij je nu?

Het verhaal van Sami

Sami bouwt een toren. De toren valt om. Sami voelt zich boos. Zijn buik voelt hard.

Nu jij

Waar voel jij iets in je lijf? Wijs het aan of kleur die plek. Kies ook een gevoel.



- ◯ blij
- ◯ boos
- ◯ bang
- ◯ verdrietig

Meer gevoelens tegelijk mag.

Of vertel: ik voel me...

Even terugkijken

Welk gevoel koos jij?

Wist je dat

Je mag blij en boos tegelijk zijn.

Samen helpen

Bied twee woorden aan: boos of verdrietig? Laat ook een ander antwoord toe. Vul niet in wat het kind hoort te voelen.

ff Stilstaan

2 • BEGRIJPEN

Wat gebeurde er?

Dit ontdek je

Soms gebeurt er iets leuks. Soms iets naars. Je mag erover vertellen.

Het verhaal van Noor

Noor wil meespelen. Het spel is al begonnen. Noor loopt naar de juf. Ze vertelt wat er is gebeurd.

Nu jij

Maak twee plaatjes. Wat gebeurde er? Wat deed jij daarna? Vertellen mag ook.

1. Dit gebeurde

2. Dit deed ik daarna

Even terugkijken

Wat wil jij over je plaatjes vertellen?

Wist je dat

Een ander kan hetzelfde anders vinden.

Samen helpen

Laat het kind eerst vertellen of tekenen. Schrijf de eigen woorden op en vraag naar de volgorde, zonder een uitleg op te dringen.

ff Stilstaan

3 • RUIMTE MAKEN

Hoe groot voelt het?

Dit ontdek je

Een gevoel kan klein of heel groot voelen. Dat kun je laten zien.

Het verhaal van Sami

Sami voelt zich heel boos. Hij kleurt de meter tot bovenaan. Hij zet zijn voeten op de vloer. Daarna vraagt hij of papa even bij hem komt zitten.

Nu jij

Op papier: kleur de meter. Digitaal: klik een rondje aan. Hoe groot voelt jouw gevoel?

- ◯ heel groot
- ◯ groter
- ◯ klein

Elk gevoel mag er zijn.

Voel je voeten op de vloer. Wil je even zitten of hulp vragen?

Of vertel:

Even terugkijken

Hoe groot voelde jouw gevoel?

Wist je dat

Je gevoel hoeft niet kleiner te worden om mee te doen.

Samen helpen

Doe de oefening voor zonder te dwingen. Vraag één ding dat opviel. Laat stoppen als het niet prettig is.

ff Stilstaan

4 • KIEZEN

Wat zegt mijn hoofd?

Dit ontdek je

Je hoofd zegt soms: ik kan het niet. Een lieve zin kan helpen.

Het verhaal van Sami

Sami denkt: ik kan dit niet! Zijn moeder zegt: je mag hulp vragen. Sami vraagt: wil je één blok met mij neerzetten?

Nu jij

Wat zou jij tegen Sami zeggen? Kies een zin of bedenk er zelf één.

- ◯ Je mag hulp vragen.
- ◯ Probeer één klein ding.
- ◯ Je mag even pauze nemen.

Of bedenk zelf een lieve zin:

Even terugkijken

Welke zin wil jij nog eens horen?

Wist je dat

Tegen jezelf mag je ook vriendelijk praten.

Samen helpen

Noem een concrete zin, bijvoorbeeld: ik mag één blok tegelijk proberen. Vraag welke woorden bij het kind passen.

ff Stilstaan

5 • DOEN

Mijn kleine stap

Dit ontdek je

Je hoeft niet alles in één keer te doen. Eén klein stukje is genoeg.

Het verhaal van Sami

Sami wil zijn tas opruimen. Dat lijkt veel. Papa vraagt: wat kun je eerst doen? Sami stopt één potlood in zijn tas. Dat is zijn eerste stap.

Nu jij

Volg de voetstapjes: kies iets kleins, vraag hulp als je wilt en probeer het.

KIES

Wat ga je proberen?

VRAAG

Wie mag je helpen?

DOE

Probeer jouw stapje.

Mijn kleine stapje:

Met hulp van:

Even terugkijken

Welk stapje ga jij proberen?

Wist je dat

Hulp vragen is ook een stapje.

Samen helpen

Maak de stap uitvoerbaar: wie doet wat en wanneer? Help bij de eerste stap, zonder de hele taak over te nemen.

ff Stilstaan

6 • TERUGKIJKEN

Even terugkijken

Dit ontdek je

Sommige mensen en dingen helpen jou. Geef ze een plek in je boom.

Het verhaal van Noor

Noor tekent papa in haar boom: hij helpt haar. Op een ander blad tekent ze blokken: samen bouwen vindt ze fijn. Dat wil ze nog eens doen.

Nu jij

Teken in de bladeren: wie helpt, wat helpt en wat wil je nog eens doen? Vertellen mag ook.

Op papier: teken in de bladeren. Digitaal: typ of gebruik je teken-app.

Even terugkijken

Welk blad wil jij laten zien?

Wist je dat

Je hoeft geen goed antwoord te geven.

Samen helpen

Vraag: wat hielp een beetje? Ook niets of weet ik niet is een bruikbaar antwoord. Geef geen cijfer voor de oefening.

ff Stilstaan

HERHALEN & PROBEREN

Even uitproberen

Dit ontdek je

Je kunt iets kleins proberen. Kies één ding: een potlood opruimen, je boek klaarleggen of je jas ophangen.

Het verhaal van Noor

Noor wil straks een boek lezen. Ze kiest samen met mama een boek. Ze legt het op haar kussen. Nu ligt het alvast klaar.

Nu jij • Welke stap wil je uitproberen?

Vertel of teken later: hoe ging het?

Even terugkijken

Wil je dit nog eens doen?

Wist je dat

Door iets te proberen ontdek je wat fijn is.

Samen helpen

Kijk naar de poging, niet naar een cijfer of beloning. Help alleen bij het onderdeel waar steun nodig is.

EÉN BLAD OM TE BEWAREN

Mijn hulpblad

Het verhaal van Sami

Sami voelt een harde buik. Hij wil even zitten. Hij vraagt papa om bij hem te blijven.

Dit voel ik in mijn lijf

Dit vind ik fijn

Dit kan ik doen

Deze persoon helpt mij

Even terugkijken

Wie kan jou helpen?

Wist je dat

Je mag later iets anders kiezen.

Samen helpen

Help het signaal, de behoefte en de stap op elkaar aan te sluiten. Vraag wat iemand werkelijk zelf wil proberen.

ff Stilstaan

DIT HELPT MIJ

Mijn herinneringskaart

Zo gebruik je de kaart

Teken iets dat jou helpt. Vertellen mag ook. Iemand mag jouw woorden opschrijven. Print de kaart als je hem wilt uitknippen.

Voorbeeld

Ik voel mijn voeten op de vloer. Of ik vraag iemand om even bij mij te zitten.

Mijn kleine herinnering

Even terugkijken

Helpt dit nog voor jou?

Wist je dat

Je mag een nieuwe kaart maken.

Samen helpen

Laat iemand zelf één handeling kiezen. Gebruik een nieuwe kaart als de behoefte verandert.

EEN DUIDELIJKE HULPROUTE

Als je hulp nodig hebt

Als het vaak lastig is

Vertel het aan een volwassene die je vertrouwt, zoals een ouder, leerkracht of familielid. Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

Je kunt zo beginnen

“Ik zit ergens mee. Wil je even luisteren en me helpen bedenken wat ik nodig heb?” Je mag ook deze pagina laten zien.

Als iemand niet luistert

Probeer een andere volwassene die je vertrouwt. Vertel duidelijk wat er gebeurt en wat je nodig hebt. Krijg je geen passende steun, vraag samen hulp aan de huisarts of het jeugdteam.

Bij onveiligheid

Voel je je onveilig? Ga naar een veilige plek en vertel het direct aan een betrouwbare volwassene. Bij direct gevaar: bel 112 of laat iemand bellen.

Voor degene die helpt

Neem de melding serieus. Luister, stel veiligheid voorop en bespreek welke passende hulp nodig is. Beloof geen geheimhouding wanneer bescherming nodig is.

Deze route hoort bij het werkboek en blijft los van het commerciële aanbod.

KORTE GEBRUIKSGIDS

Samen gebruiken

1. Kies een passend moment

Lees één blad voor. Vijf minuten is genoeg; stop eerder als je kind dat wil. Geef één korte handeling tegelijk.

2. Gebruik het voorbeeld als steun

Doe één antwoord voor. Laat daarna je kind vertellen, aanwijzen of tekenen. Het voorbeeld is geen goed antwoord.

3. Houd ruimte voor eigen antwoorden

Schrijf alleen op wat je kind zelf zegt. Vraag toestemming om te helpen. Een tekening hoeft niet mooi of herkenbaar te zijn.

4. Kies je startpunt

Begin bij een gevoel op pagina 3. Bekijk de gevoelsthermometer op pagina 5 samen. Help bij één haalbare stap op pagina 7.

5. Neem mee wat bruikbaar is

Bewaar de gekozen stap op pagina 10 en 11. Vraag later wat prettig was. Gebruik de trots-tas op pagina 15 zonder prestaties te vergelijken.

6. Herken de grens van zelf oefenen

Gebruik de hulproute op pagina 12 als je kind vaak vastloopt of zich onveilig voelt. Wacht niet tot het boekje af is.

ff Stilstaan

VOOR JE OUDER OF VERZORGER

Welk thema past bij jou?

Je hebt één korte route geprobeerd. Kies een volledig thema om uitgebreider met jouw onderwerp te oefenen. Herken je één van deze situaties?

Veel gevoelens, maar weinig woorden?

Ontdek gevoelswoorden, lichaamssignalen en manieren om te vertellen wat er speelt.

Ontdek ff Voelen

Spanning of drukte na een volle dag?

Oefen verder met rustmomenten en ontdek wat bij jouw spanning past.

Ontdek ff Rust

Beginnen of een routine volhouden is lastig?

Onderzoek dagelijkse stappen en oefen met een begin dat haalbaar is.

Ontdek ff Doen

Je aandacht schiet alle kanten op?

Verken afleiding en oefen met aandacht voor één taak tegelijk.

Ontdek ff Focus

Je hoeft niet alles tegelijk te kiezen. Bekijk op de productpagina welke materialen bij het thema horen. Op pagina 17 zie je alvast een echte inkijk.

ff Stilstaan

BONUS • OOK ALS LOS BLAD

Mijn trots-tas

Dit ontdek je

Je ontdekt iets dat jij hebt geprobeerd. Het hoeft niet perfect of helemaal af te zijn.

Het verhaal van Sami

Sami probeert zijn jas dicht te doen. Dat lukt nog niet. Hij heeft het wel geprobeerd. Hij tekent zijn jas in de tas.

Nu jij

Teken één ding dat je hebt geprobeerd in de tas. Vertellen of één woord laten opschrijven mag ook.

Vertellen of kort schrijven:

Dit probeerde ik

Even terugkijken

Wat wil je over jouw tekening vertellen?

Wist je dat

Iets proberen mag ook tellen als het nog niet lukt.

Samen helpen

Vraag naar één detail: wat probeerde je? Vergelijk niet met anderen en maak trots voelen geen opdracht.

VOOR JE OUDER OF VERZORGER

Achtergrond & gebruik

Over deze kennismaking

De oefeningen zijn bedoeld voor kennismaking en zelfreflectie. Ze stellen geen diagnose, vervangen geen persoonlijke zorg en bieden geen garantie op vermindering van klachten. Bij aanhoudende klachten of onveiligheid: zie de hulproute op pagina 12.

Persoonlijke begeleiding

Wil je onderzoeken welke begeleiding bij je past? Het aanbod van de praktijk staat op www.ff-stilstaan.nl. De webshop en de praktijk hebben ieder een eigen aanbod.

Achtergrond en verder lezen

De oefeningen en fictieve voorbeeldinvullingen zijn redactioneel gemaakt voor ff Stilstaan. De algemene uitleg over emoties en steun sluit aan bij het Nederlands Jeugdinstituut; uitleg over hulp bij aanhoudende stress bij Thuisarts. Deze bronnen bewijzen niet de werking van dit werkboek.

NJi • Kinderen helpen bij lastige situaties en emoties
Thuisarts • Beter omgaan met stress

Gratis voor één huishouden

Je mag dit kennismakingsmateriaal thuis gebruiken en printen. Niet doorverkopen of als eigen werk aanbieden. Verwijs anderen voor hun eigen exemplaar naar de webshop. Voor professioneel hergebruik: vraag naar de passende gebruiksafspraken.

Kennismakingseditie • oktober 2026
© Praktijk ff Stilstaan
Dit is een gratis selectie, geen volledig themapakket.

EEN ECHTE INKIJK IN EEN VOLLEDIG THEMA

Wil je verder ontdekken?

Hier zie je de kaft en een echte binnenpagina uit ff Voelen voor 6-8 jaar. Dit is een voorbeeld uit het volledige thema; die pagina’s horen niet bij het gratis downloadpakket.

Kaft van ff Voelen

Een eigen gevoelswoordenboom

Van kennismaken naar verder oefenen

In het volledige werkboek ontdek je meer gevoelswoorden, onderzoek je signalen in je lichaam en oefen je met situaties uit je dagelijks leven. De gevoelswoordenboom is één van de opdrachten.

Bekijk ff Voelen voor 6-8 jaar

Liever een ander onderwerp? Ga naar de keuzehulp op pagina 14.