

GRATIS

ff Gratis Kennismaken



Werkboek • 9-12 jaar



Ontdek wat je voelt en wat jou kan helpen.

Vijf minuten? Probeer één oefening.

Lezen • oefenen • invullen • terugkijken

GEBRUIK & KLIKBARE INHOUD

Begin rustig

Vijf minuten? Begin hier.

Waar ben je nieuwsgierig naar? Probeer Even landen op pagina 5. Kies daarna zelf een blad. Schrijven, tekenen of vertellen mag; je hoeft niet alles te doen. Stop of sla over wat niet past.

Jouw bestand: Digitaal invulbaar

Typ in de witte velden en bewaar een kopie. Je mag ook hardop antwoorden of tekenen op papier of met een tekenfunctie in je PDF-app. Je hoeft niet elk vak te vullen.

Kies een pagina

Hoe is het nu met mij?	3
Wat gebeurde er?	4
Even landen	5
Een gedachte opmerken	6
Mijn kleine stap	7
Even terugkijken	8
Een klein experiment	9
Mijn persoonlijk plan	10
Mijn herinneringskaart	11
Als je hulp nodig hebt	12
Samen gebruiken	13
Kies jouw volgende onderwerp	14
Wat al lukt • bonus	15
Achtergrond & gebruik	16
Inkijk in een volledig thema	17

Dit wil ik ontdekken:

1 • OPMERKEN

Hoe is het nu met mij?

**Dit ontdek je**

Je merkt wat je voelt, wat je lijf doet en wat je hoofd zegt. Dat zijn drie verschillende dingen.

**Zo kan het gaan**

Ik voel me: teleurgesteld en boos

In mijn lichaam merk ik: een strakke buik

Mijn gedachte is: Ze willen mij er niet bij.

**Nu jij**

Denk aan één moment. Schrijf, teken of vertel wat je voelde, wat je lijf deed en wat je dacht.

**Gevoel, lijf en hoofd****Ik voel me**
**In mijn lichaam merk ik**
Mijn gedachte is
**Even terugkijken**

Welk signaal viel jou het eerst op?

Wist je dat

Een gedachte en een gevoel zijn verschillend: ik ben verdrietig is iets anders dan niemand vindt mij aardig.

**Samen helpen**

Vraag welk signaal het kind als eerste merkte. Neem de gekozen woorden over en verbeter het gevoel niet.

2 • BEGRIJPEN

Wat gebeurde er?

**Dit ontdek je**

Wat gebeurde eerst? Wat gebeurde toen? Wat deed jij? Je zet het op volgorde.

**Zo kan het gaan**

Eerst: Ik liep naar het plein.

Toen: Het spel was al begonnen; ik mocht niet meedoen.

Daarna: Ik liep boos weg.

**Nu jij**

Maak jouw korte strip of tijdlijn. Teken of schrijf bij eerst, toen en daarna.

**Mijn moment op volgorde****Eerst**
Toen
Daarna
**Even terugkijken**

Wat wil je over dit moment vertellen?

Wist je dat

De eerste uitleg in je hoofd is niet altijd de enige mogelijke uitleg.

**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.

3 • RUIMTE MAKEN

Even landen

**Dit ontdek je**

Je kunt even kijken en luisteren naar wat er om je heen is. Je gevoel mag blijven.

**Zo kan het gaan**

3 dingen die ik zie: een boek, een jas en een plant
 2 geluiden die ik hoor: stemmen en een vogel
 1 steunpunt dat ik voel: de stoel onder mij

**Nu jij**

Doe de drie stappen hieronder. Schrijf of teken daarna alleen iets dat jou opviel.

**Eerst doen: kijk, luister en voel.**

1. Kijk naar 3 dingen.
2. Luister naar 2 geluiden.
3. Voel 1 plek die je lichaam steunt.

Dit viel mij op**Even terugkijken**

Wat trok jouw aandacht tijdens het kijken en voelen?

**Wist je dat**

Je aandacht kan van je gedachten naar iets in je omgeving bewegen.

**Samen helpen**

Lees de stappen rustig voor. Vraag na elke stap of je door mag gaan. Houd de ogen open als dat prettig is.

4 • KIEZEN

Een gedachte opmerken

**Dit ontdek je**

Je hoofd zegt soms iets strengs. Je kunt een zin kiezen die beter helpt.

**Zo kan het gaan**

Mijn hoofd zegt: Ik kan nooit iets goed.

Een zin die mij helpt: Deze som is lastig. Ik kan uitleg vragen.

**Nu jij**

Lees je gedachte met ik merk op dat ik denk ervoor. Welke zin zou je tegen een vriend zeggen?

**Mijn hoofd zegt****Een zin die mij helpt****Even terugkijken**

Voelt je helpende zin eerlijk en bruikbaar?

**Wist je dat**

Een zin helpt als je hem zelf kunt geloven. Je hoeft niet te zeggen dat alles goed komt.

**Samen helpen**

Vraag: zou je deze zin ook tegen een vriend zeggen? Vermijd zinnen als alles komt goed wanneer niemand dat zeker weet.

Mijn kleine stap



Dit ontdek je

Je kiest iets kleins dat je kunt doen. Je bedenkt wanneer en wie kan helpen.



Zo kan het gaan

Dit ga ik doen: Om één voorbeeld vragen.

Wanneer?: Na de rekenuitleg vandaag.

Wie kan helpen?: Mijn leerkracht.



Nu jij

Wat ga je doen? Wanneer? Wil je hulp? Houd het klein.



1 Dit ga ik doen

2 Wanneer?

3 Wie kan helpen?



Even terugkijken

Is de stap klein genoeg voor vandaag?



Wist je dat

Een duidelijke hulpvraag maakt het voor een ander makkelijker om mee te denken.



Samen helpen

Oefen de hulpvraag letterlijk met het kind. Spreek af wat het kan doen als de gekozen persoon niet beschikbaar is.

6 • TERUGKIJKEN

Even terugkijken

**Dit ontdek je**

Je kijkt wat fijn werkte en wat niet. Zo ontdek je wat bij jou past.

**Zo kan het gaan**

Dit hielp: Eén som samen doen.

Dit paste niet: Veel uitleg tegelijk.

Mijn volgende poging: Ik vraag om één voorbeeld per keer.

**Nu jij**

Vergelijk: wat hielp en wat hielp niet? Kies wat je nog eens wilt proberen.

**Dit hielp**

Dit paste niet

Mijn volgende poging

**Even terugkijken**

Wat zou je volgende keer hetzelfde doen?

**Wist je dat**

Terugkijken helpt om je plan passend te maken. Het is geen toets.

**Samen helpen**

Laat het kind zelf noemen wat werkte. Vraag wat een volgende keer kleiner of anders kan en houd die afspraak concreet.

KIJKEN WAT BIJ JOU PAST

Een klein experiment



Probeer twee manieren

Teken twee keer hetzelfde huisje op twee blaadjes. Begin de eerste keer zelf. Vraag de tweede keer iemand om samen te beginnen. Gebruik dezelfde potloden. Alleen de hulp verandert. Wat vind jij fijner?

Het voorbeeld van Jamie

Jamie tekent twee huisjes met dezelfde potloden. Bij het eerste huisje begint Jamie zelf. Bij het tweede denkt een vriend mee over de eerste lijn. Jamie merkt: samen beginnen vind ik fijner.

1. Dit probeerde ik zelf

2. Dit probeerde ik samen

Wat vond jij fijner? Schrijf, teken of vertel.



Even terugkijken

Welke manier wil jij nog eens proberen?



Wist je dat

Wat voor jou werkt, kan voor iemand anders anders zijn.



Samen helpen

Help alleen als het kind dat wil. Samen proberen is geen wedstrijd en hoeft geen beter resultaat te geven.

EÉN BLAD OM TE BEWAREN

Mijn persoonlijk plan

Voorbeeldinvulling

Dit merk ik: een strakke buik.

Dit helpt: even zitten.

Dit kan ik doen: vragen om een korte pauze.

Deze persoon helpt: mijn ouder.

Dit merk ik in mijn lijf

Dit heb ik nodig

Dit kan ik doen

Deze persoon kan helpen



Even terugkijken

Past je plan bij wat je nu nodig hebt?



Wist je dat

Een plan mag veranderen als de situatie anders wordt.



Samen helpen

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

EÉN HANDELING OM MEE TE NEMEN

Mijn herinneringskaart

Zo gebruik je de kaart

Schrijf één kleine handeling op die je wilt onthouden. Print de pagina als je de kaart wilt uitknippen. De uitgebreide oefeningen staan op pagina 3 tot en met 8.

Voorbeeld

Ik zet mijn voeten op de vloer en voel waar ze steun krijgen.



Mijn kleine herinnering

**Even terugkijken**

Past de handeling nog bij jou?

**Wist je dat**

Eén korte handeling is makkelijker op een kaart te onthouden dan een heel plan.

**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

Kies samen één blad en een kort moment. Laat je kind bepalen of het wil schrijven, tekenen of vertellen.

2. Gebruik het voorbeeld als steun

Lees het voorbeeld als mogelijke invulling. Vraag: hoe was dat voor jou? Een ander antwoord mag.

3. Houd ruimte voor eigen antwoorden

Neem de eigen woorden over. Geef ruimte voor weet ik niet. Vraag voordat je het ingevulde blad met iemand deelt.

4. Kies je startpunt

Pagina 3 helpt signalen onderscheiden; pagina 4 kijkt naar wat echt gebeurde. Kies daarna één kleine stap op pagina 7.

5. Neem mee wat bruikbaar is

Probeer twee manieren op pagina 9. Bewaar wat past op pagina 10 en 11. Vraag later wat je kind zelf wil bijstellen.

6. Herken de grens van zelf oefenen

Bij aanhoudende problemen: gebruik pagina 12 en zoek passende steun. Het werkboek hoeft niet eerst af.

JOUW VOLGENDE STAP • ALS JE VERDER WILT

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 inking.

BONUS • OOK ALS LOS BLAD

Wat al lukt



Dit ontdek je

Denk aan iets dat een beetje lukte. Wat deed jij en wat hielp daarbij?



Zo kan het gaan

Mijn woord: starten.

Dit lukte: ik begon aan mijn spreekbeurt.

Dit deed ik: ik zocht één plaatje.

Nog eens: morgen weer met één plaatje beginnen.



Nu jij

Teken of schrijf één moment dat lukte. Kies een woord voor je tas.



Mijn kernwoord



Dit lukte

Dit deed ik

Dit doe ik nog eens



Even terugkijken

Wat deed jij waardoor het een beetje lukte?



Wist je dat

Een klein begin kan waardevol zijn, ook als de hele taak nog niet af is.



Samen helpen

Help een klein, echt moment te kiezen. Vraag wat het kind zelf deed en welke omstandigheden hielpen. Ook weet ik niet mag.

GOED OM TE WETEN

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.

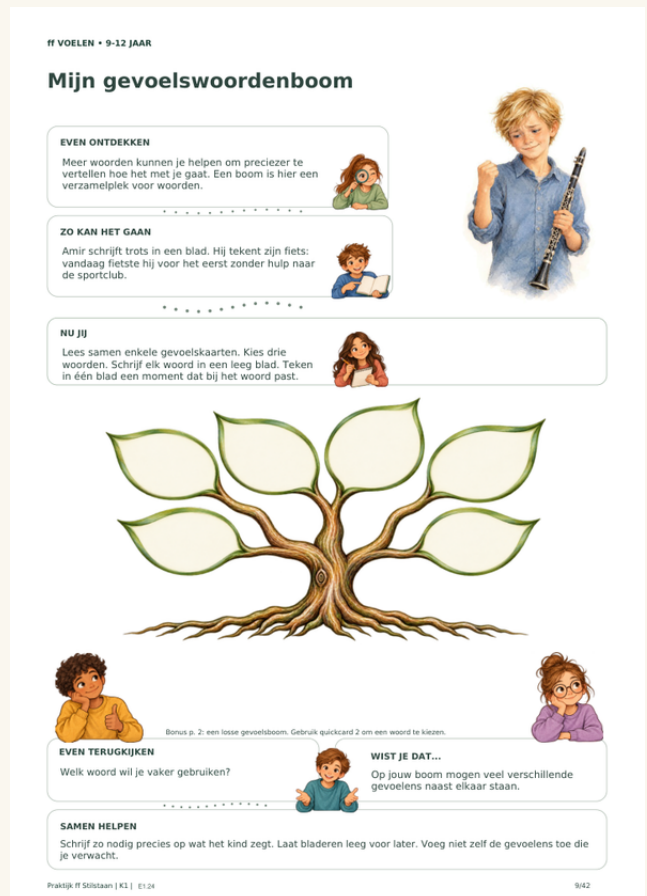
EEN ECHTE INKIJK IN EEN VOLLEDIG THEMA

Wil je verder ontdekken?

Hier zie je de kaft en een echte binnenpagina uit ff Voelen voor 9-12 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 9-12 jaar

Liever een ander onderwerp? [Ga naar de keuzehulp op pagina 14.](#)