

K7

# ff Flexibel

Omgaan met verandering  
& teleurstelling



**Werkboek • 7-12 jaar**

Ruimte voor je gevoel. Een stap die bij jou past.

Digitale PDF • zelf printen of digitaal schrijven

## EEN OEFENING IS GENOEG

# Zo gebruik je het

**Kies iets kleins**

Begin met een kleine verandering die je herkent. Eén blad is genoeg. Je mag hulp vragen, vertellen of tekenen in plaats van schrijven. Een ouder mag voorlezen. Een paar woorden per antwoordvak is genoeg.

**Gevoel en grenzen**

Jammer, boos of verdrietig zijn mag. Je hoeft niet meteen blij te zijn met een ander plan. Je mag nee zeggen tegen iets dat onveilig voelt.

**Zo werkt jouw bestand**

Schrijf, teken en verbind na het printen op A4. Deze uitvoering heeft geen digitale tekstvelden. De printvriendelijke uitvoering heeft witte panelen en grijze illustraties; het officiële logo en de vaste personages blijven in kleur.

**Jouw tempo**

Je kiest wat je deelt. Stop als het te veel wordt. Bij sommige opdrachten staat Nog een stap? Dat is extra, alleen als je wilt. Gebruik de kaarten of vraag iemand om mee te denken.

Gebruik binnen de afgesproken licentie. Bewaar antwoorden privé. Meer uitleg voor ouders staat in de aparte gids.



## 1 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

# Het gaat anders

**Dit ontdek je**

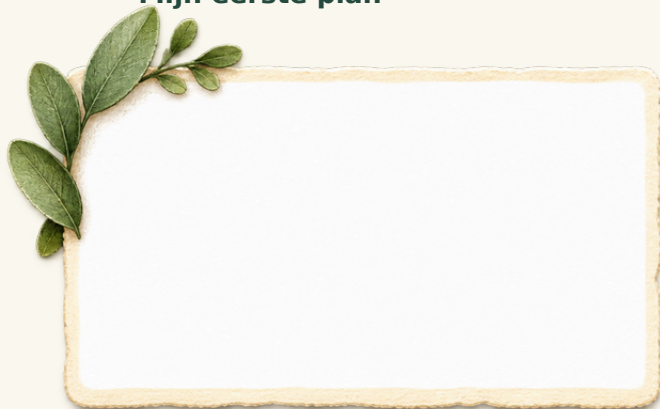
Je ziet wat er verandert.

**Zo kan het gaan**

Mila wil naar voetbaltraining. De trainer belt: de training gaat niet door. Mila tekent links haar bal op het veld. Rechts tekent ze haar bal thuis. Ze vindt het jammer en weet nu wat er anders is.

**Nu jij**

1. Teken of schrijf wat je van plan was.
2. Zet ernaast wat er nu anders gaat.

**Mijn eerste plan****Dit gaat nu anders**

Nog een stap? Wat weet je nog niet over het nieuwe plan?

**Even terugkijken**

Wat is er veranderd?

**Wist je dat**

Je hoeft nog geen nieuw plan te kiezen.

**Samen helpen**

Benoem het verschil. Laat de teleurstelling er eerst zijn.

## 3 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Mijn lijf vertelt

**Dit ontdek je**

Je merkt een plek in je lijf op.

**Zo kan het gaan**

Mila hoort dat ze in een ander team komt. Haar schouders voelen strak. Ze wijst die plek aan en kleurt de schouders op de figuur. Ze schrijft: strak. Ze hoeft dat gevoel niet meteen te veranderen.

**Nu jij**

1. Wijs op de figuur een plek aan waar je iets voelt.
2. Kleur die plek. Schrijf of vertel hoe het voelt.

**Deze plek voel ik**

**Zo voelt het**

**Even terugkijken**

Welke plek merkte jij op?

**Wist je dat**

Soms voel je weinig of weet je het nog niet.  
Dat mag.

**Samen helpen**

Laat het kind zelf aanwijzen. Geef geen betekenis aan een plek zonder te vragen.

## 7 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Wat kan ik kiezen?

**Dit ontdek je**

Je ziet wat jij kunt doen.

**Zo kan het gaan**

Mila sorteert vier voorbeelden. Een pauze vragen en een spel kiezen kan zij zelf kiezen. De regen stoppen en bepalen of een ander mee wil doen kan zij niet regelen. Haar eigen keuze is: even met een bal oefenen. Dat kan, ook als de training niet doorgaat.

**Nu jij**

1. Kies per voorbeeld: kan ik kiezen of regel ik niet.
2. Schrijf één eigen keuze op.

**Voorbeelden**

Een pauze vragen

De regen stoppen

Een spel kiezen

Of iemand met mij wil meedoen

**Kan ik kiezen**
☐
☐
☐
☐
**Regel ik niet**
☐
☐
☐
☐
**Mijn eigen keuze**



Nog een stap? Wat kun je vragen zonder de keuze van de ander over te nemen?

**Even terugkijken**

Welke keuze is van jou?

**Wist je dat**

Jij hoeft problemen van volwassenen niet op te lossen.

**Samen helpen**

Bespreek dat vragen mag, maar dat de ander ook een eigen keuze heeft.

## 8 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Een ander plan

**Dit ontdek je**

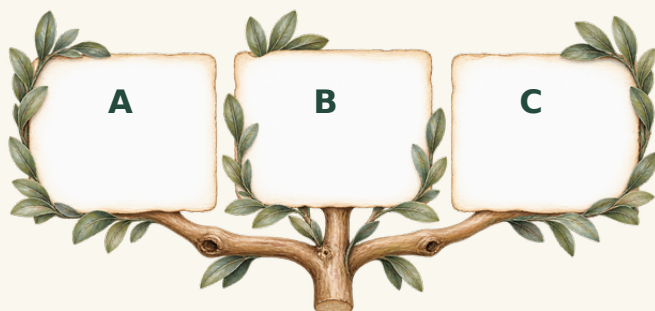
Je bedenkt meer dan één mogelijkheid.

**Zo kan het gaan**

Jay wilde buiten spelen: plan A. Het regent. Plan B is binnen een spel doen. Plan C is later met zijn vriend afspreken. Jay kiest vandaag B. Hij mag het nog jammer vinden dat A niet lukt.

**Nu jij**

1. Zet je eerste wens bij A.
2. Bedenk B en C. Omcirkel wat nu kan.



☐ **A: mijn eerste wens**

☐ **B: een andere optie**

☐ **C: nog een optie**

**Even terugkijken**

Welk plan kan nu?

**Wist je dat**

Een ander plan hoeft niet even leuk te zijn als je eerste wens.

**Samen helpen**

Help zoeken naar twee echte mogelijkheden. Laat het kind kiezen, ook voor pauze.

## 10 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Van spelen naar eten

**Dit ontdek je**

Je maakt een wissel in kleine stappen.

**Zo kan het gaan**

Jay speelt op zijn tablet. Het eten is bijna klaar. Hij spreekt af: eerst opslaan, dan de tablet weggleggen, daarna naar tafel. Papa laat vooraf weten wanneer het tijd is. Jay weet hoe hij kan afronden.

**Nu jij**

1. Kies een wissel, zoals van spelen naar eten.
2. Schrijf de drie stappen in de vakken naast de voeten.

**1. Dit rond ik af**

**2. Dit doe ik ertussen**

**3. Hier begin ik mee**

**Even terugkijken**

Welke stap helpt jou bij de wissel?

**Wist je dat**

Vooraf weten wat volgt kan helpen.

**Samen helpen**

Kondig een overgang aan en spreek een haalbaar eindpunt af.

## 11 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

# Iets duurt langer

**Dit ontdek je**

Je zoekt duidelijkheid bij wachten.

**Zo kan het gaan**

Mila weet nog niet of haar wedstrijd doorgaat. Ze vraagt de trainer wanneer er bericht komt. Om vier uur hoort ze meer. Intussen tekent ze. Bij het afgesproken moment kijkt ze weer. Ze hoeft niet steeds haar telefoon te controleren.

**Nu jij**

1. Vul in waarop je wacht en wanneer je meer hoort.
2. Kies iets voor intussen. Je mag je wachtmoment ook tekenen.

**1. Ik wacht op**

**2. Ik hoor meer bij**

**3. Intussen doe ik**

**Even terugkijken**

Wat maakte wachten duidelijker?

**Wist je dat**

Soms is alleen een nieuw vraagmoment af te spreken.

**Samen helpen**

Geef een tijd of gebeurtenis die haalbaar is. Kom terug op de afspraak.

## 18 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Terugkijken en kiezen

**Dit ontdek je**

Je kiest wat je wilt onthouden.

**Zo kan het gaan**

Jay kijkt terug op de puzzel. Sorteren op kleur hielp bij de blauwe stukken. De randstukken hielpen bij de buitenkant. In zijn boom schrijft hij: kleur, rand en kleine puzzel. Dat wil hij een volgende keer onthouden.

**Nu jij**

1. Kies één oefening die je echt probeerde.
2. Wijs de bladeren 1, 2 en 3 aan. Schrijf ernaast wat je ontdekte.

**1. Dit probeerde ik**

**2. Dit ontdekte ik**

**3. Dit kies ik nog eens**


Nog een stap? Wat hielp niet en wil je aanpassen?

**Even terugkijken**

Wat wil jij onthouden?

**Wist je dat**

Ook weten wat niet hielp, is een ontdekking.

**Samen helpen**

Vraag naar de ervaring. Er hoeft geen vooruitgang of succes uit te komen.

## 21 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Een spel verliezen

**Dit ontdek je**

Je merkt wat verliezen met je doet.

**Zo kan het gaan**

Mila verliest het bordspel. Haar gezicht wordt warm. Ze voelt boosheid en teleurstelling. Ze zegt: ik wil even pauze, zonder grapjes. De ander luistert. Mila hoeft niet te glimlachen om het spel goed af te sluiten.

**Nu jij**

1. Geef je gevoel na het verliezen een woord of kleur.
2. Kies wat je nu nodig hebt.

**Ik voel****Dit heb ik nodig**
**Even terugkijken**

Wat heb jij nodig na verliezen?

**Wist je dat**

Verliezen hoeft niet leuk te zijn.

**Samen helpen**

Stop geplaag. Begrens gooien of beschadigen, terwijl het gevoel er mag zijn.

## 26 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Nog niet gelukt

**Dit ontdek je**

Je verandert één klein onderdeel.

**Zo kan het gaan**

Jays papierbrug zakt in. Hij vouwt één rand en probeert opnieuw. Nu draagt de brug één blokje. Hij ontdekt wat de vouw doet. Ook als de brug weer inzakt, heeft hij iets onderzocht.

**Nu jij**

1. Maak een papierbrug tussen twee lage stapeltjes.
2. Verander één vouw. Teken of schrijf wat je ontdekt.

**Mijn verandering**

**Dit ontdekte ik**

**Even terugkijken**

Wat veranderde er bij jouw poging?

**Wist je dat**

Een poging geeft informatie, ook als iets nog niet lukt.

**Samen helpen**

Gebruik veilige kleine spullen. Laat het kind één verandering kiezen; geef niet direct de oplossing.

## 27 • VERANDERING &amp; TELEURSTELLING

## Drie plannen, één keuze

**Dit ontdek je**

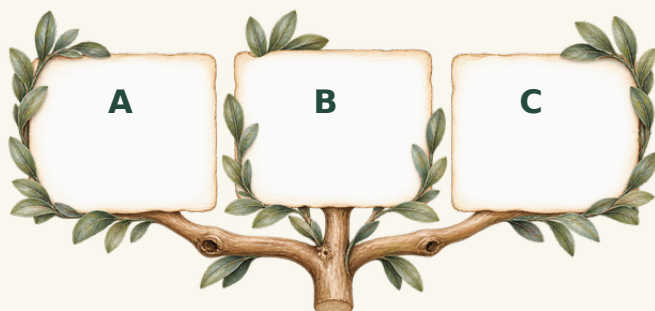
Je vergelijkt wat nu kan.

**Zo kan het gaan**

Mila wil buiten spelen: A. Maar het regent. B is tekenen. C is samen met papa bouwen. Papa is nog bezig en de potloden liggen klaar. Mila kiest B. C kan ze later vragen. Haar eerste wens blijft buiten spelen.

**Nu jij**

1. Vul A, B en C in.
2. Omcirkel wat nu kan. Vertel waarom je dat kiest.


☐ **A: mijn eerste wens**

☐ **B: een andere optie**

☐ **C: nog een optie**



Nog een stap? Welke hulp heb je nodig voor elk plan?

**Even terugkijken**

Waarom past jouw keuze nu?

**Wist je dat**

Een mogelijkheid kan later passen, ook als het nu niet lukt.

**Samen helpen**

Vergelijk tijd, spullen en hulp. Laat het kind zelf afwegen wat haalbaar is.

KNIPKAARTEN • A, B EN C HOREN BIJ ELKAAR

# Mijn drie plannen

Voorbeeld: A buiten spelen, B tekenen, C later samen bouwen. B kan nu.

## A • Mijn eerste wens

Wat wilde ik eerst?

## B • Een andere optie

Wat kan er ook?

## C • Nog een optie

Welke mogelijkheid zie ik nog?

Leg de kaarten naast elkaar. Wijs aan wat nu kan. Je eerste wens mag blijven.

KIES EEN PLEK OM DEZE KAART TE BEWAREN

# Mijn wachtkaart

## Zo kan het gaan

Jay wacht op zijn beurt. Na de andere twee spelers is Jay aan de beurt. Intussen kijkt hij mee. Wordt het lastig, dan vraagt hij papa even naast hem te zitten.

Teken je wachtmoment in de klok, of wijs het aan.



## Ik wacht op

## Ik hoor meer bij

## Intussen doe ik

## Als het lastig wordt vraag ik

Geen moment bekend? Vraag wanneer je opnieuw iets hoort. Wachten mag lastig zijn.

## OPNIEUW-PROBEREN-SPEL • RONDE 3

## De omweg

**Dit ontdek je**

Je probeert een andere manier en kijkt wat dat doet.

**Zo kan het gaan**

Jay tekent eerst boven de steen langs. Daarna vindt hij een route onderlangs. Beide komen bij het eind. Hij ontdekt dat meer dan één weg mogelijk is.

**Nu jij**

Verbind start met eind langs de steen. Probeer daarna een andere route.



Of beschrijf jouw omweg:

**Even terugkijken**

Waar lopen jouw routes anders?

**Wist je dat**

Er kan meer dan één route naar hetzelfde eind zijn.

**Samen helpen**

Laat het kind beide routes aanwijzen. Vraag wat het onderweg anders deed.

## Opdrachten 22-28

### 22. Na het spel • werkboek p. 25

Respecteer de keuze. Ga geen nieuwe ronde opdringen om verliezen te oefenen.

### 23. Regels vooraf • werkboek p. 26

Spreek regels vooraf af. Maak een spel niet expres oneerlijk om een reactie uit te lokken.



### 24. Een nieuwe plek • werkboek p. 27

Geef concrete informatie. Maak wennen niet afhankelijk van meteen akkoord gaan.

### 25. Samen herstellen • werkboek p. 28

Help verantwoordelijkheid nemen. Geen gedwongen excuses, aanraking of vergeving.

### 26. Nog niet gelukt • werkboek p. 29

Gebruik veilige kleine spullen. Laat het kind één verandering kiezen; geef niet direct de oplossing.

### 27. Drie plannen, één keuze • werkboek p. 30

Vergelijk tijd, spullen en hulp. Laat het kind zelf afwegen wat haalbaar is.

### 28. Mijn volgende keer • werkboek p. 31

Bied de kaart aan. Gebruik de zin niet als terechtwijzing of eis om rustig te worden.