

Mijn stem woont hier



door
Yvonne Egberink

Mijn stem woont hier

Een plek om te tekenen, schrijven, denken en jezelf te zijn.

Welkom in dit werkboek

Dit werkboek hoort bij het boek *Mijn stem woont hier*.

Misschien herken je dingen uit het verhaal.

Misschien zijn sommige dingen voor jou anders.

Dat is helemaal goed.

In dit werkboek mag je tekenen, schrijven, kleuren en nadenken.

Soms heb je veel woorden.

Soms heb je weinig woorden.

En soms vertellen tekeningen meer dan woorden.

Ook dat is goed.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Je hoeft niets perfect te doen.

Dit boek is van jou.

Jouw gedachten zijn belangrijk.

Jouw gevoelens zijn belangrijk.

En jouw stem is belangrijk.

Dus pak een potlood, een stift of een kleurpotlood.

Maak van dit werkboek jouw eigen plek.

Veel plezier!

Dit ben ik

Hallo!

Voordat we beginnen, mag jij jezelf voorstellen.

Want dit werkboek gaat over jouw gedachten, jouw gevoelens en jouw verhaal.

Mijn naam is:

Ik ben _____ jaar.

Mijn lievelingskleur is:

Mijn lievelingsdier is:

Iets waar ik blij van word:

Vandaag voel ik mij...

☐ Blij

☐ Rustig

☐ Nieuwsgierig

☐ Trots

☐ Verlegen

☐ Verdrietig

☐ Boos

☐ Gespannen

☐ Iets anders:

Dit ben ik!

Teken hier een zelfportret

Je hoeft niet perfect te tekenen.

Je mag jezelf tekenen zoals jij wilt.

Met je favoriete kleding.

Met je huisdier.

Met superkrachten.

Of gewoon helemaal zoals je bent.

Nieuwe mensen

Soms ontmoet je nieuwe mensen.

Dat kan spannend zijn.

Of leuk.

Of allebei tegelijk.

Nieuwe mensen leren jou kennen.

En jij leert hen kennen.

Dat hoeft niet snel.

Je mag daar rustig de tijd voor nemen.

Iedereen leert mensen kennen op zijn eigen manier.

En iedereen heeft zijn eigen tempo.

Dat is helemaal goed.

Denk eens na...

Welke mensen zie jij bijna iedere dag?

Wie maakt jou aan het lachen?

Wie helpt jou als iets moeilijk is?

Wie kent jouw favoriete eten?

Wie weet wat jij leuk vindt om te doen?

Opdracht

Denk aan de mensen die jij vaak ziet.

Schrijf hun namen op.

Of schrijf iets waardoor jij aan hen denkt.

Mijn mensen

Wat maakt iemand fijn om bij te zijn?

Je mag één of meer vakjes aankruisen.

- ☐ Luistert naar mij
- ☐ Maakt mij aan het lachen
- ☐ Helpt mij
- ☐ Speelt met mij
- ☐ Begrijpt mij
- ☐ Geeft mij rust
- ☐ Is aardig voor mij
- ☐ Iets anders:

Denkvraag

Bij wie voel jij je prettig?

Waarom?

Grote mensen praten

Soms praten grote mensen met elkaar.

Over school.

Over afspraken.

Over dingen die belangrijk zijn.

Soms praten ze ook over kinderen.

Misschien heb jij dat ook wel eens meegemaakt.

Soms voelt dat fijn.

Soms voelt dat gek.

En soms weet je niet precies wat je ervan vindt.

Dat is allemaal goed.

Denk eens na...

Wanneer praten grote mensen over jou?

☐ Thuis

☐ Op school

☐ Bij familie

☐ Bij hulpverleners

☐ Op een andere plek

☐ Weet ik niet

Wat vind jij belangrijk?

Je mag één of meer vakjes aankruisen.

☐ Dat mensen naar mij luisteren

☐ Dat ik vragen mag stellen

☐ Dat ik mijn mening mag geven

☐ Dat mensen eerlijk tegen mij zijn

☐ Dat mensen rustig praten

☐ Dat ik mag vertellen hoe ik mij voel

☐ Iets anders:

Stel je eens voor...

Alle grote mensen luisteren vandaag naar jou.

Wat zou jij graag willen vertellen?

Mijn eigen gedachte

Soms hebben kinderen slimme ideeën.

Soms zien kinderen dingen die grote mensen niet zien.

Wat zou jij willen dat grote mensen beter begrijpen?

Voor jou

Jouw gedachten zijn belangrijk.

Jouw gevoelens zijn belangrijk.

En jouw stem mag gehoord worden.

Vragen in mijn hoofd

Soms zitten er vragen in je hoofd.

Vragen over vandaag.

Vragen over morgen.

Vragen over dingen die zijn gebeurd.

Of vragen waar nog niemand een antwoord op heeft.

Sommige vragen verdwijnen vanzelf.

Andere vragen blijven nog een tijdje bij je.

Dat is helemaal niet vreemd.

Iedereen heeft wel eens vragen.

Welke vragen zitten er in jouw hoofd?

Je mag woorden schrijven.

Je mag een lijstje maken.

Je mag ook alleen een paar woorden opschrijven.

Zijn er vragen die je graag aan iemand zou willen stellen?

Soms helpt het om een vraag te delen.

Met wie praat jij als je een vraag hebt?

- ☐ Een ouder
 - ☐ Een pleegouder
 - ☐ Een broer of zus
 - ☐ Een vriend of vriendin
 - ☐ Een meester of juf
 - ☐ Een hulpverlener
 - ☐ Iemand anders:
-

Mijn vragenwolk

Sommige vragen zijn moeilijk om op te schrijven.

Misschien kun je ze tekenen.

Teken hieronder jouw vragenwolk.

Dat mogen grote vragen zijn.

Kleine vragen.

Of gewoon gedachten die door je hoofd zweven.

Voor jou

Je hoeft niet op alles meteen een antwoord te hebben.

Soms mag een vraag gewoon even een vraag zijn.

Belangrijke mensen

Sommige mensen horen bij jouw verhaal.

Misschien zie je hen elke dag.

Misschien zie je hen soms.

Misschien zie je hen nu niet.

Toch kunnen mensen belangrijk blijven.

Belangrijk blijft belangrijk.

Denk eens aan...

Wie zijn de mensen die bij jouw verhaal horen?

Wie heeft jou geholpen?

Wie maakte jou blij?

Bij wie voelde jij je fijn?

Mijn belangrijke mensen

Schrijf, teken of plak hieronder de mensen die belangrijk voor jou zijn.

Wat maakt iemand belangrijk?

Je mag één of meer vakjes aankruisen.

- ☐ Deze persoon luistert naar mij
 - ☐ Deze persoon begrijpt mij
 - ☐ Deze persoon helpt mij
 - ☐ Deze persoon laat mij lachen
 - ☐ Bij deze persoon voel ik mij veilig
 - ☐ Ik denk vaak aan deze persoon
 - ☐ Iets anders:
-
-

Voor jou

Mensen hoeven niet dichtbij te zijn om belangrijk te blijven.

Soms woont iemand vooral in je herinneringen.

En soms gewoon in je hart.

Mijn mensenboom

Iedere boom heeft wortels.

En takken.

Mensen hebben dat ook een beetje.

Er zijn mensen die bij jouw verhaal horen.

Mensen die jou hebben geholpen.

Mensen die jou hebben laten lachen.

Mensen die belangrijk voor jou zijn.

Opdracht

Teken hieronder jouw mensenboom.

- Teken jezelf in de stam van de boom.
 - Schrijf of teken in de takken de mensen die bij jouw verhaal horen.
 - Je mag ook namen, herinneringen of kleine tekeningen toevoegen.
-

Denk eraan

Je hoeft niemand weg te laten.

Er is plek voor iedereen die belangrijk voor jou is.

Mijn hart weet het nog

Mijn hart weet het nog

Soms zijn er mensen die je niet elke dag ziet.

Misschien zie je hen soms.

Misschien zie je hen al een tijd niet.

Toch kunnen ze belangrijk blijven.

Je hart vergeet niet zomaar wie belangrijk voor jou is.

Opdracht

Denk aan iemand die belangrijk voor jou is.

Wat maakt deze persoon bijzonder?

Je mag schrijven.

Je mag tekenen.

Je mag allebei doen.

Mijn hart herinnert zich...

☐ Een fijne knuffel

☐ Samen lachen

☐ Een leuk uitje

☐ Een verhaal

☐ Een spelletje

☐ Een gesprek

☐ Iets anders:

Voor jou

Je hoeft niemand te vergeten.

Je hart weet zelf wie belangrijk voor jou is.

Teken jouw hart

Er is genoeg plek

Soms zijn er meerdere mensen die belangrijk voor je zijn.

Dat kunnen mensen zijn die je vaak ziet.

Of mensen die je soms ziet.

Of mensen aan wie je vaak denkt.

Je hoeft niemand weg te laten.

In een hart is vaak meer plek dan mensen denken.

Opdracht

Hieronder zie je een groot hart.

Schrijf of teken in het hart de mensen die belangrijk voor jou zijn.

Je mag zoveel vakjes gebruiken als je wilt.

Iedereen mag een plekje krijgen.

Mijn hart

In ieder vak kan het kind:

- een naam schrijven
 - een tekening maken
 - een herinnering tekenen
 - een symbool gebruiken
-

Wat wil jij onthouden?

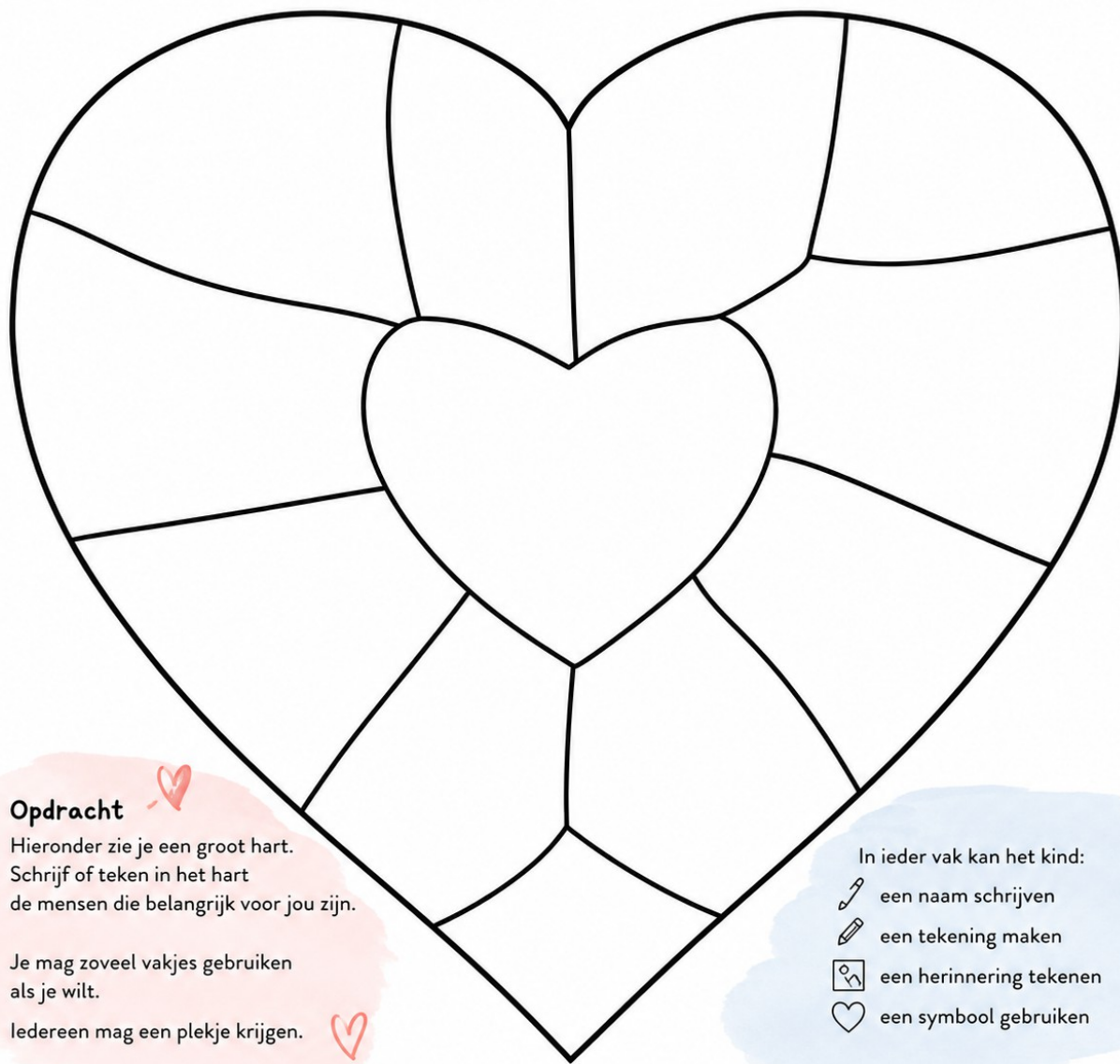
Je mag iets schrijven of tekenen dat belangrijk voor jou is.

Voor jou

Je hoeft niet te kiezen wie belangrijk is.

Je hart weet dat er genoeg plek is.

💖 Mijn hart 💖



Opdracht

Hieronder zie je een groot hart.
Schrijf of teken in het hart
de mensen die belangrijk voor jou zijn.

Je mag zoveel vakjes gebruiken
als je wilt.

Iedereen mag een plekje krijgen.

In ieder vak kan het kind:

-  een naam schrijven
-  een tekening maken
-  een herinnering tekenen
-  een symbool gebruiken

Ik hoef niet te kiezen

Soms zijn er meerdere mensen die belangrijk voor je zijn.

Mensen die bij jouw verhaal horen.

Mensen die je lief vindt.

Mensen bij wie jij jezelf kunt zijn.

Dat mogen er één zijn.

Of twee.

Of nog veel meer.

Opdracht

Denk aan de mensen die goed voelen voor jou.

Wie zijn dat?

Schrijf hun namen op.

Of maak een kleine tekening.

Of doe allebei.

Wat vind jij fijn aan deze mensen?

Je mag één of meer vakjes aankruisen.

☐ Ze luisteren naar mij

☐ Ze laten mij lachen

☐ Ze helpen mij

☐ Ze begrijpen mij

☐ Ze geven mij vertrouwen

☐ Ik voel mij fijn bij hen

☐ Iets anders:

Even nadenken...

Van welke dingen krijg jij een warm gevoel van binnen?

Voor jou

Je gevoel hoeft niet te kiezen.

Je mag houden van alle mensen die goed voelen voor jou.

Mensen in mijn wereld

Iedereen heeft zijn eigen wereld.

Een wereld met mensen die belangrijk zijn.

Mensen die dichtbij zijn.

Mensen die verder weg zijn.

Mensen die vroeger belangrijk waren.

En mensen die dat nog steeds zijn.

Opdracht

Teken jezelf in de cirkel in het midden.

Daaromheen mag je alle mensen tekenen of opschrijven die een plek hebben in jouw wereld.

Je hoeft niemand weg te laten.

Je hoeft niemand op nummer één te zetten.

Iedereen mag zijn eigen plekje krijgen.

Mijn wereld

(Grote cirkel in het midden met daarin: "DIT BEN IK")

Daaromheen veel lege ruimte waar kinderen:

- namen kunnen schrijven
 - mensen kunnen tekenen
 - symbolen kunnen gebruiken
 - lijntjes kunnen trekken
 - hartjes kunnen tekenen
 - herinneringen kunnen toevoegen
-

Voor jou

Jouw wereld mag eruitzien zoals jij wilt.

Er is ruimte voor iedereen die belangrijk voor jou is.

Opdracht

Teken jezelf in de cirkel in het midden.

Opdracht

Teken jezelf in de cirkel in het midden.

Daaromheen mag je alle mensen tekenen of opschrijven die een plek hebben in jouw wereld.

- ♥ Je hoeft niemand weg te laten.
- ♥ Je hoeft niemand op nummer één te zetten.
- ♥ Iedereen mag zijn eigen plekje krijgen.

Mijn wereld

== DIT BEN IK ==

Je mag bijvoorbeeld:

					
namen schrijven	mensen tekenen	symbolen gebruiken	lijntjes trekken	hartjes tekenen	herinneringen toevoegen

Iemand missen

Soms mis je iemand.

Dat kan gebeuren op een verdrietige dag.

Maar ook op een fijne dag.

Soms mis je iemand als je iets leuks wilt vertellen.

Of als je een knuffel nodig hebt.

Gevoelens komen wanneer ze willen.

Dat is heel normaal.

Denk eens na...

Wanneer mis jij iemand weleens?

☐ Als ik blij ben

☐ Als ik verdrietig ben

☐ Als ik iets spannends meemaak

☐ Voor het slapen gaan

☐ Op school

☐ Op een andere tijd

Wie of wat mis jij soms?

Je mag schrijven.

Je mag tekenen.

Je mag allebei doen.

Wat helpt jou als je iemand mist?

- ☐ Praten met iemand
 - ☐ Een foto bekijken
 - ☐ Tekenen
 - ☐ Schrijven
 - ☐ Spelen
 - ☐ Knuffelen
 - ☐ Iets anders:
-
-

Voor jou

Iemand missen betekent vaak dat die persoon belangrijk voor je is.

En dat mag.

Mijn rugzak

Stel je eens voor dat jouw hart een rugzak is.

Geen gewone rugzak.

Maar een rugzak met heel veel vakken.

In ieder vak past iets dat belangrijk voor jou is.

Een herinnering.

Een persoon.

Een fijne gedachte.

Een bijzonder moment.

Of iets dat jou helpt als het moeilijk is.

Opdracht

Hieronder staat een grote rugzak.

Wat neem jij mee in jouw hart-rugzak?

Je mag schrijven.

Je mag tekenen.

Je mag kleuren.

Alles mag.

Mijn hart-rugzak

In de vakken kunnen kinderen bijvoorbeeld zetten:

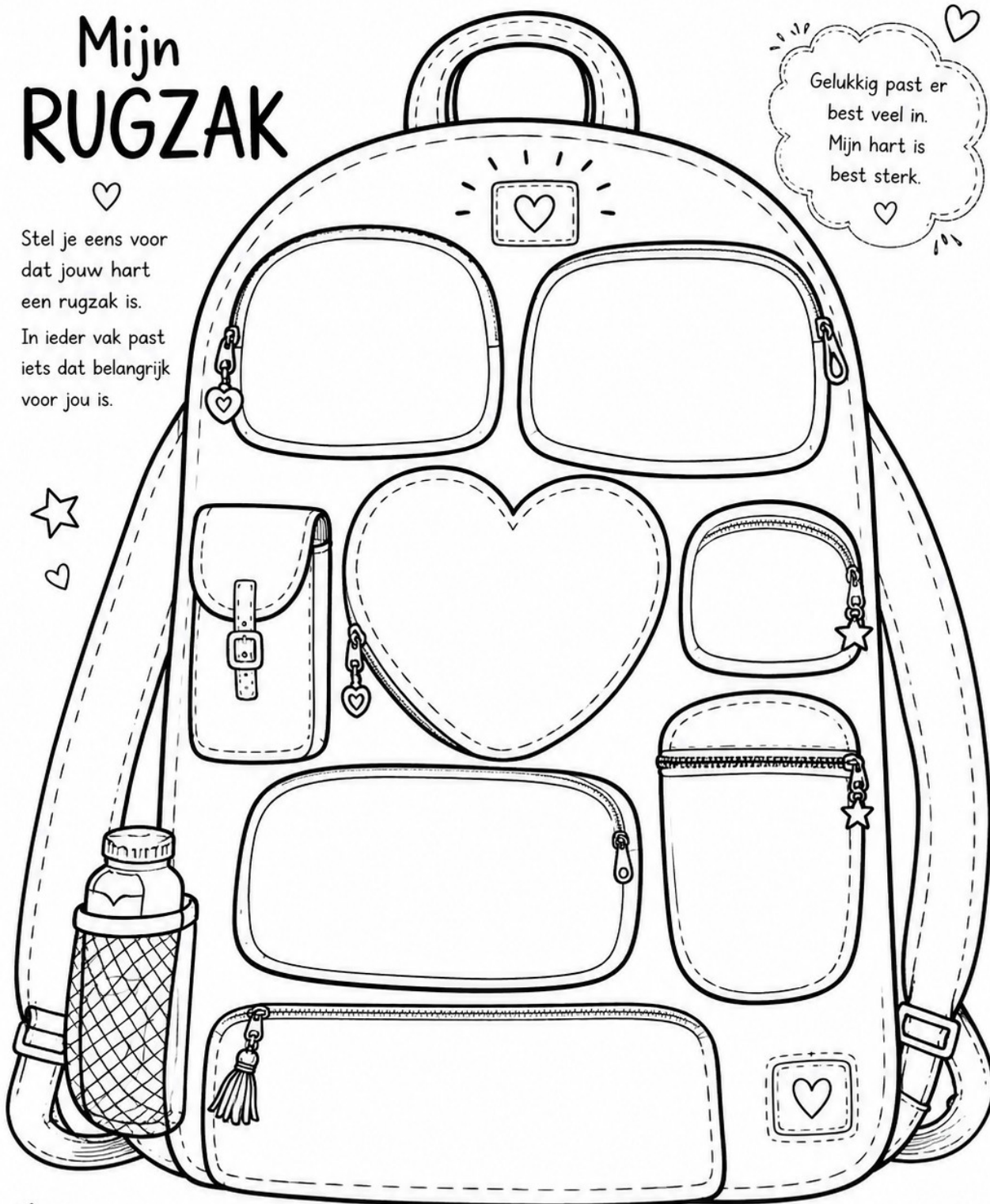
- namen
 - herinneringen
 - knuffels
 - huisdieren
 - foto's
 - lievelingsplekken
 - fijne woorden
 - dromen
-

Mijn RUGZAK



Stel je eens voor
dat jouw hart
een rugzak is.

In ieder vak past
iets dat belangrijk
voor jou is.



Gelukkig past er
best veel in.
Mijn hart is
best sterk.



Wat zou jij altijd
bij je willen
houden?



Woorden komen later

Soms weet je precies wat je wilt zeggen.

En soms niet.

Soms zitten woorden nog verstopt.

Of wachten ze even.

Dat is helemaal goed.

Je hoeft niet altijd meteen te weten wat je denkt of voelt.

Soms hebben woorden tijd nodig.

Wat helpt jou als woorden nog niet willen komen?

Je mag één of meer vakjes aankruisen.

☐ Tekenen

☐ Kleuren

☐ Knuffelen

☐ Wandelen

☐ Muziek luisteren

☐ Lezen

☐ Praten met iemand

☐ Even stil zijn

☐ Iets anders:

Als woorden een kleur hadden...

Welke kleur zouden jouw woorden vandaag hebben?

Waarom?

Soms vertellen tekeningen meer dan woorden

Maak hieronder een tekening van hoe jij je vandaag voelt.

Voor jou

Je hoeft niet altijd woorden te hebben.

Soms vertelt een tekening al genoeg.

Mijn stem

Jouw stem hoort bij jou.

Net zoals jouw gedachten.

Net zoals jouw gevoelens.

Soms praat je hardop.

Soms zachtjes.

Soms met woorden.

Soms met een tekening.

Soms met een glimlach.

En soms door gewoon jezelf te zijn.

Wat zou jij willen dat grote mensen begrijpen?

Je mag schrijven.

Je mag tekenen.

Je mag allebei doen.

Wat maakt jouw stem bijzonder?

☐ Mijn ideeën

☐ Mijn gevoelens

☐ Mijn verhalen

☐ Mijn dromen

☐ Mijn vragen

☐ Mijn creativiteit

☐ Mijn humor

☐ Alles wat mij mij maakt

☐ Iets anders:

Voor jou

Jouw stem is belangrijk.

Jouw gevoelens zijn belangrijk.

Jouw verhaal is belangrijk.

En jij bent belangrijk.

Dit is jouw plek

Je hebt getekend.

Je hebt geschreven.

Je hebt nagedacht.

Misschien heb je nieuwe dingen ontdekt.

Misschien wist je sommige dingen al.

Dat is allemaal goed.

Sommige gevoelens veranderen.

Sommige herinneringen blijven.

Sommige antwoorden komen later.

En sommige mensen blijven altijd een plekje houden in je hart.

Jouw verhaal hoort bij jou.

Jouw gevoelens horen bij jou.

Jouw stem hoort bij jou.

En die stem mag er zijn.

Altijd.

Voor jou

Hieronder mag je nog iets tekenen, schrijven of bewaren wat belangrijk voor je is.

Misschien een herinnering.

Misschien een wens.

Misschien een tekening.

Of gewoon iets dat jij graag wilt onthouden.

Dit wil ik bewaren

Dank je wel dat je jouw verhaal hebt gedeeld.