



# MIJN BRUS-BOEKJE

Een plek voor mij.

*Om te tekenen, kleuren en vertellen hoe het met mij gaat.  
Thuis en op school.*

Dit invulboekje is van: \_\_\_\_\_





# Inhoudsopgave

Intro	<b>4</b>
Zullen we beginnen?	<b>5</b>
Dit is mijn familie	<b>7</b>
Bij mij thuis	<b>8</b>
Mijn broer of zus	<b>9</b>
Zo ziet mijn dag eruit	<b>11</b>
Mijn weekend	<b>12</b>
Mijn 3 wensen	<b>13</b>
Mijn gevoelens	<b>15</b>
Wat maakt mij blij?	<b>17</b>
Als ik verdrietig ben	<b>18</b>
Als ik bang ben	<b>19</b>
Als ik boos ben	<b>20</b>
Kleurplaat	<b>21</b>
Hoe zou jij eruitzien als superheld?	<b>22</b>
In de klas	<b>23</b>
Wie mag mij helpen?	<b>24</b>



## **WAAROM EEN INVULBOEK?**

Dit boekje is van jou. Je mag erin tekenen, kleuren en schrijven. Je mag zelf kiezen wat je invult of tekent. Alles is goed!

Soms gebeuren er thuis dingen die niet zo fijn zijn. Bijvoorbeeld als je broer of zus vaak ziek is, of naar het ziekenhuis moet. Misschien voel je je daar wel verdriet, boos of in de war over. Soms is het best lastig om te vertellen hoe je je voelt.

In dit boekje mag je laten zien wat er in je hoofd zit. De juf of meester kan je helpen met invullen. Zo weten zij beter hoe het met jou gaat. En hoe ze jou kunnen helpen op school.





# ZULLEN WE BEGINNEN?

DIT BEN IK



Maak een tekening van jezelf



Ik ben jarig op

De naam van mijn school is

Ik hou van

Hobby's

Dit wil ik later worden

Ik hou niet van

Mijn vrienden



Deze mensen zijn belangrijk voor mij



Mijn lievelingsdier



Mijn lievelingseten

Dit speel ik het liefst

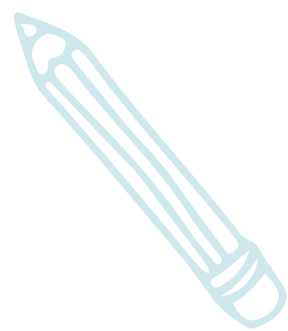
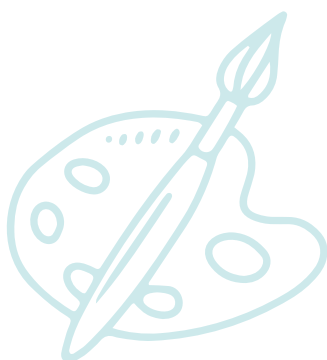
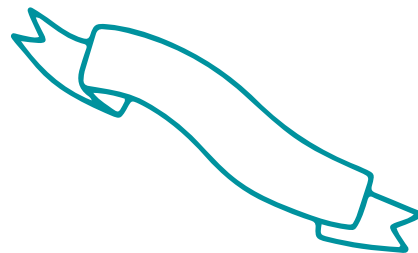
Mijn grootste wens

# OPDRACHT

## MIJN FAMILIE

### Dit is mijn familie

Wie wonen er bij jou thuis? Teken iedereen met wie je woont en wie er bij jou thuishoren. Dit kunnen mensen zijn, maar ook huisdieren, je knuffel en anderen die belangrijk voor je zijn.



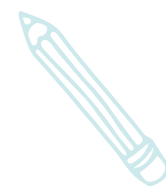
# BIJ MIJ THUIS

HIER WOON IK

Zo ziet mijn huis eruit



Ik woon daar met:



# MIJN BROER OF ZUS

Kies zelf of je jouw antwoorden liever tekent of schrijft. Of allebei!

Dit zijn mijn broers en zussen:



Dit vind ik het leukst om met mijn broer(s) of zus(sen) te doen



## VERHAALTJE



Soms is het moeilijk om een zieke broer of zus te hebben.  
Dan kunnen we niet samen spelen. Ik voel me dan soms boos of verdrietig.

Maar soms lachen we ook samen. Die fijne momenten onthoud ik.

Met wie praat jij graag over je zieke broer of zus? Wie luistert goed naar jou?



Denk je soms hoe het zou zijn als je broer of zus niet ziek was?  
Wat zou er dan anders zijn?

# ZO ZIET MIJN DAG ERUIT OP EEN SCHOOLDAG

Dit doe ik in de ochtend:



Hoe voel ik me?:



Dit doe ik in de middag:

Hoe voel ik me?:



Dit doe ik in de avond:

Hoe voel ik me?:



# MIJN WEEKEND

In het weekend vind ik het fijn om:



Dan voel ik me?



# MIJN 3 WENSEN - Teken of schrijf over je grootste wensen

Denk eens aan iets wat jij later graag zou willen. Dat mag een droom zijn, een wens, of iets waar je op hoopt. Je mag het tekenen, kleuren of schrijven. Alles is goed!

Wens 1



Wens 2

Wens 3



### **Lisa (5)**

Mijn broer is vaak ziek. Soms moet hij naar het ziekenhuis. Dan spelen we niet samen. Ik vind dat soms stom. En soms word ik er verdrietig van. Maar als hij zich een beetje goed voelt, lezen we samen een boekje. Of we doen een spelletje op bed. Dat vind ik fijn.

### **Noah (6)**

Als ik aan mijn zus denk in de klas, word ik soms een beetje stil. Mijn juf ziet dat. Ze vraagt hoe het met me gaat. Dat vind ik fijn. Als mijn zus op bed ligt, moet ik stil zijn in huis. Als ik dan toch wil spelen, ga ik naar het schoolplein om met mijn vriendjes te spelen. Dan voel ik me weer beter.



Hoe voel ik me vandaag?

Blij - Boos - Bang - Verdrietig

Hoe voel ik me meestal?

Blij - Boos - Bang - Verdrietig





 Gevoel	Op school	Thuis
Blij		
Boos		
Bang		
Verdrietig		

e

## WAT MAAKT MIJ BLIJ?

Soms voel ik me blij. Dan lijkt het alsof alles net wat lichter en makkelijker gaat. Ik merk dat ik meer zin heb om te praten, te lachen of iets actiefs te doen. Soms komt dat door iets groots, soms gewoon door iets kleins.

Waar word ik blij van?



Op school voel ik me blij als



Op deze plek in de klas of op school voel ik me fijn



# ALS IK VERDRIETIG BEN

Ik ben wel eens verdrietig. Dat voel ik in mijn buik. Of in mijn keel. Dan wil ik niet praten. Of juist heel veel. Soms moet ik huilen. Gewoon, zomaar. En soms wil ik me verstoppen onder een deken. Verdrietig zijn is niet gek. Iedereen is weleens verdrietig.



In de klas voel ik me verdrietig als



Wat kan de juf of meester doen als jij verdrietig bent op school?

Misschien helpt het als ze even met je praten. Of als je een knuffel mag vasthouden. Of misschien wil je gewoon even rustig zitten. Teken of schrijf op wat jij fijn vindt:

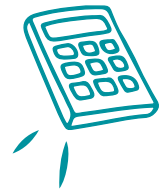


Als ik verdrietig ben, mag ..... mij helpen in de klas



Als ik denk aan mijn broer of zus die ziek is, dan ben ik bang voor

Als ik bang ben, kan je dat zo aan mij zien



Zo kan de juf of meester mij helpen als ik bang ben



Als ik bang ben, klopt mijn hart een beetje sneller.  
Of wil ik me verstoppen. Dan is de wereld ineens een beetje spannend.  
Soms ben ik bang dat er iets ergs gebeurt. Of dat iemand die ik lief vind,  
ziek blijft. Bang zijn is niet raar. Iedereen is wel eens bang.  
Ik ook. En jij misschien ook wel?



# ALS IK BOOS BEN

Soms word ik boos. Dan voel ik van alles tegelijk. Soms wil ik schreeuwen, soms juist niks zeggen. Het helpt om te bewegen, iets op te schrijven of even stil te zijn.

**Ik voel me meestal boos als**

**Wat kan de juf of meester doen als jij bang bent op school?**

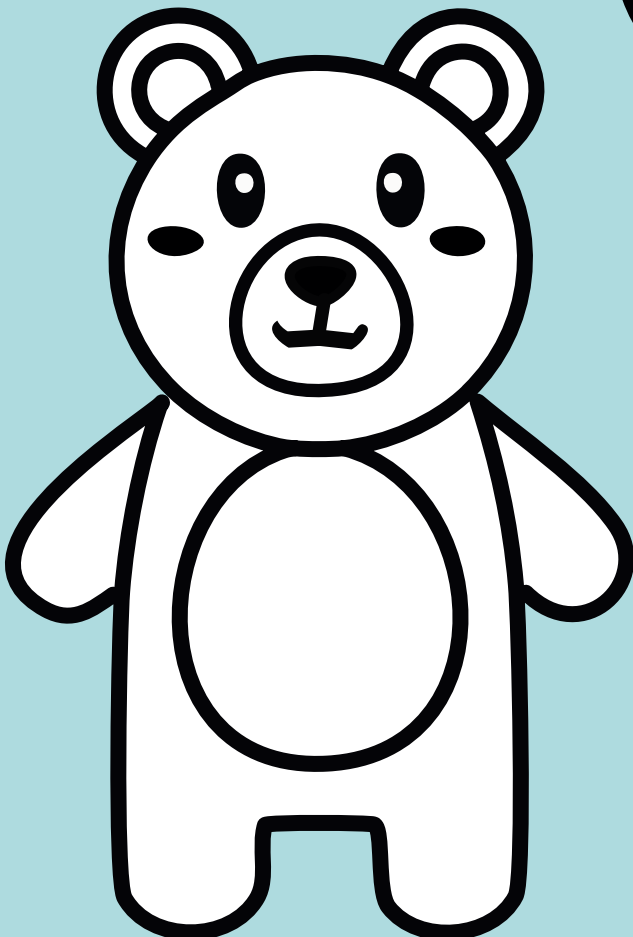
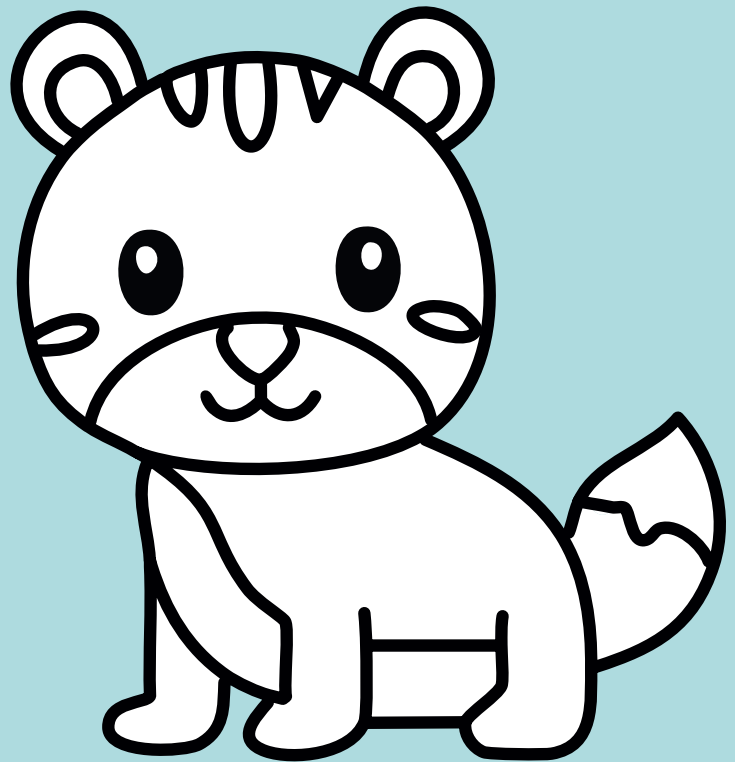
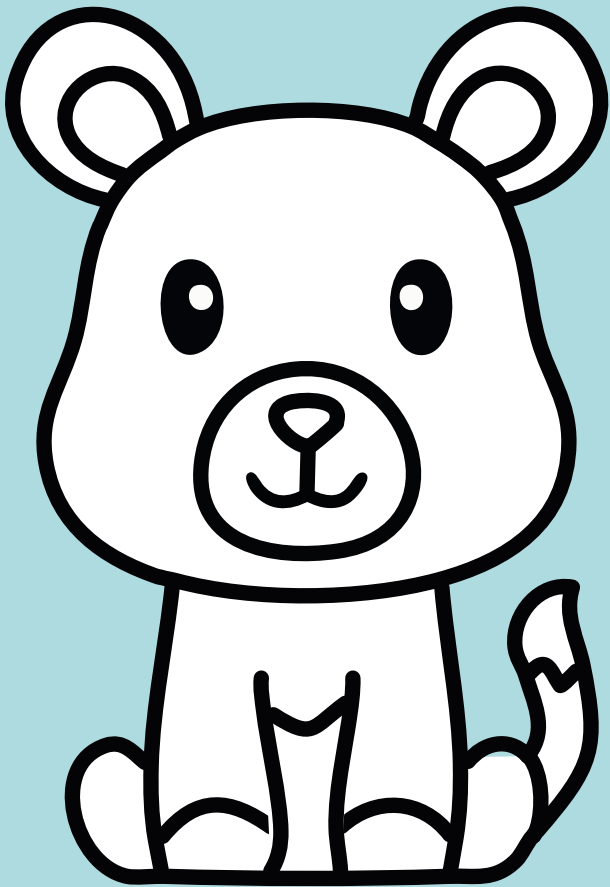


**Kan de juf of meester aan jou zien dat je boos bent?**

Misschien helpt het als de juf of meester even naast je komt zitten. Schrijf of teken wat jij fijn vindt.

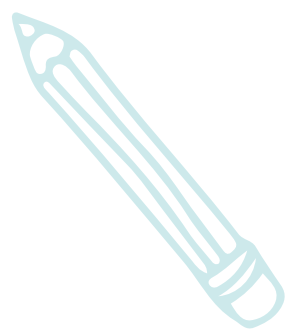
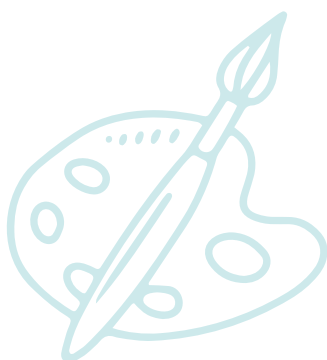
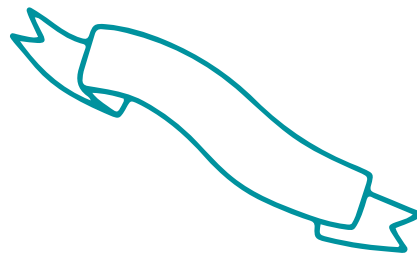


Soms vind ik het fijn als de kinderen in mijn klas weten dat mijn broer of zus ziek is. Dan snappen ze beter waarom ik soms stil ben of verdrietig. Of waarom ik misschien even niet mee wil spelen. Als de andere kinderen het weten, kunnen ze extra lief voor me zijn. En dat voelt fijn, want dan hoef ik het niet altijd alleen te doen!



# HOE ZOU JIJ ERUITZIEN ALS SUPERHELD?

Tekenen maar!





Wil ik de klas laten weten dat mijn broer of zus ziek is?



Zo ja, hoe zou ik de klas willen vertellen over mijn zieke broer of zus?



Hoe kan de juf of meester mij hierbij helpen?

**Lucas, 5 jaar**

Mijn broer is ziek. Ik vertel daar niet altijd over. Soms ben ik bang dat kinderen veel vragen stellen. Een keer vertelde ik er toch over in de klas. Dat was spannend. Maar het voelde ook fijn. Nu snappen sommige kinderen mij beter.





## Wie mag mij helpen?

De juf of meester / Papa / Mama / Broer / Zus / Vriendjes / Anders .....



## Denk jij op school weleens aan thuis?

Je mag het tekenen of vertellen.



## Wat kan de juf of meester doen zodat school fijner is voor jou?



## GOED GEDAAN!



Je bent bij de laatste bladzijde. Je hebt getekend en nagedacht.  
Soms is dat best moeilijk. Maar jij hebt het gedaan. Heel goed!



Je mag het boekje aan de juf of meester geven.  
Dan kijken jullie er samen nog eens naar.

Wil je later iets veranderen? Dat mag altijd.



