

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Druk, druk, druk'.

Soms krijgen kinderen te veel prikkels en indrukken of ze hebben een te druk programma. Kinderen raken dan gespannen en kunnen onrustig of druk worden.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Als je druk bent, praat en beweeg je veel en zit je hoofd vol plannen.
- Je kunt je armen, benen en mond zélf stopzetten.
- Je wordt weer kalm, als je dan even lekker gaat zitten of liggen en aan iets rustigs denkt.

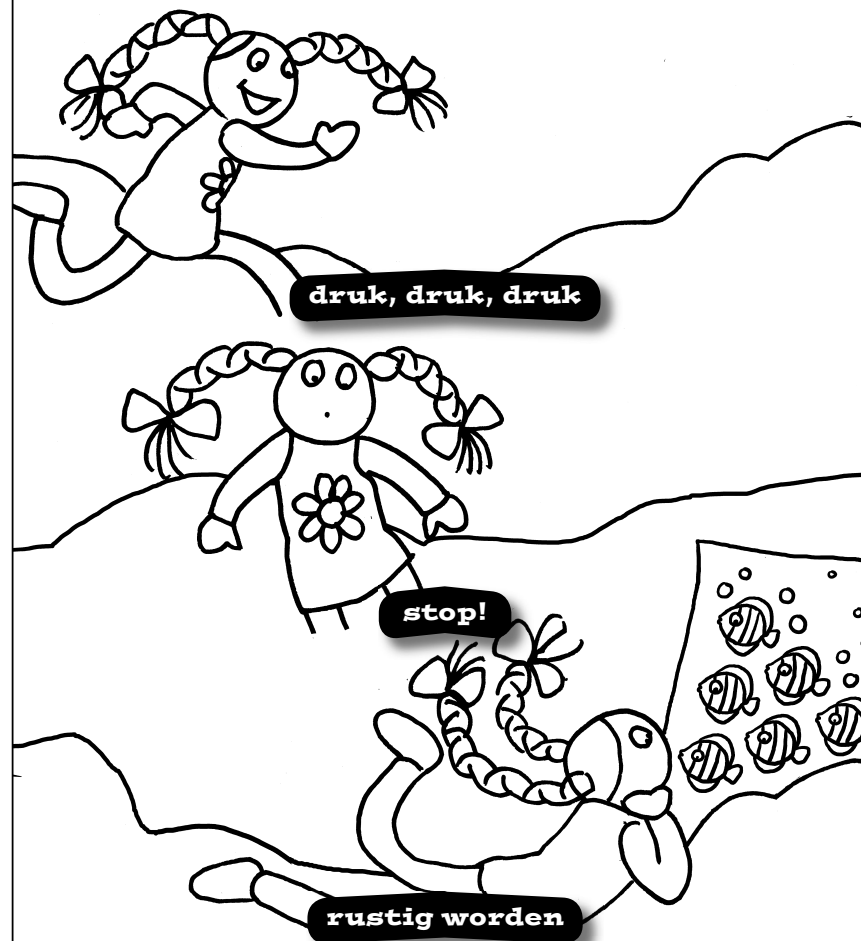
Tips voor thuis

- Kinderen hebben veel energie en bewegen graag. Geef uw kind daarom elke dag de kans om even buiten te spelen en zich lekker uit te leven.
- Help uw kind weer rustig te worden als hij echt té druk is door zelf héél rustig te blijven, maar wel duidelijk te zeggen wat hij nu moet gaan doen. Bedenk een activiteit die rust geeft en ontspant. Bijvoorbeeld 'een mooi kasteel bouwen' in plaats van 'boodschappen doen'.

Les 7 Druk, druk, druk

Zeg
doen
we
dat

**ben je te druk?
zet jezelf dan stop!**



**even rustig worden
daar knap je van op!**

**Goed
gedaan!**