

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Wat denk ik?'

Wanneer je bang, verdrietig of boos bent, kun je je gevoel niet zomaar veranderen. Maar de negatieve gedachten die je dan hebt, kun je wél leren sturen. Door positief te denken en oplossingen te zoeken voel je je rustiger en sterker.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Alles heeft leuke en niet-leuke kanten. Je voelt je fijner als je goed op de leuke kanten let.
- Als er iets misgaat wordt je vaak bang, boos of verdrietig. Dat is heel gewoon. Maar het helpt wel als je even diep ademhaalt en tegen jezelf zegt: 'Kalm, het komt wel goed!'
- Als je weer rustig bent, kun je een slim plan bedenken waardoor je je weer een beetje prettiger voelt.

Tips voor thuis

- Help uw kind de positieve kanten en momenten te zien.  
*'Griep is naar. Maar nu mag je lekker filmpjes kijken!'*  
*'Mo heeft geen hekel aan jou. Woensdag speelden jullie fijn samen!'*
- Begrijp uw kinds schrik als er iets misgaat, maar laat hem niet doorschieten in zijn boosheid, angst of verdriet. Help hem rustig worden en 'een slim plan' bedenken.
- Een slim plan =
  - zelf iets doen om het op te lossen
  - hulp of steun vragen
  - iets leuks verzinnen als afleiding

## Les 10 Wat denk ik?

Zo  
doen  
we  
dat

gaat er iets mis?  
ja, dat kan



**blijf dan kalm en bedenk een slim plan**

**Goed  
gedaan!**