

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, schrik je en word je vaak bang, boos of verdrietig. Dat is heel gewoon. Gelukkig kun je jezelf ook weer kalmeren door tegen jezelf te zeggen: 'Kalm, het komt wel goed!'
- Als je weer rustig bent, kun je een plan bedenken om de situatie te verbeteren.

Tips voor thuis

- Help uw kind de positieve kanten en momenten te zien.  
*'Jammer dat Tijn niet kan. Maar Luuk en Sil komen wél!'*  
*'Rekenen is niet jouw sterke kant. Maar lezen wel!'*
- 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 oplossing zoeken.
- Bedenk niet te snel zelf een oplossing als er iets misgaat, maar spoor uw kind aan zelf een plan te bedenken.

## Les 10 Wat denk ik?

Z:6  
doen  
we  
dat

### soms gaat er iets mis

- ➡ Je bent je fiets sleutel kwijt.
- ➡ Je ouders maken ruzie.

### géén paniek

- 'Wat verschrikkelijk!'  
'Nu gaat het helemaal mis.'
- ➡ Dan voel je je nóg akeliger.

### denk positief

- 'Even diep ademhalen.'  
'Het komt wel goed.'
- ➡ Dan voel je je rustiger en sterker.

### bedenk een slim plan

- ➡ aan de slag: zoek een oplossing / maak het leuker
- ➡ praten: zeg wat er is / vraag hulp / vertel je verhaal
- ➡ even iets anders: verzin iets leuks als afleiding

### ken jezelf

- Ik** ➡ kan mezelf nooit kalmeren of geruststellen.  
Ik luister namelijk érg slecht naar mezelf.
- ➡ kan heel streng zijn tegen mezelf!  
'Hou op met dat domme panieken!' zeg ik dan. Streng hè?