

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Het is belangrijk dat een kind weet wanneer hij bang, boos of verdrietig is en dit ook kan vertellen. Een kind moet leren zeggen wat hem dwarszit (i.p.v. dat in zijn gedrag te uiten) en weten wat hij kan doen om zich weer wat fijner te voelen.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Je kunt een beetje blij, bang, boos of verdrietig zijn, maar ook heel erg.
- Wat kun je doen als je bang, boos of verdrietig bent?
 - rustig vertellen wat er is
 - iets doen waar je weer kalm of blij van wordt

Tips voor thuis

- Als een kind boos is, gedraagt hij zich vaak dwars. Wees dan duidelijk: Boos zijn mag. Dwars doen niet! *'Ik begrijp dat je boos bent. Maar ik wil niet dat je scheldt!'*
- Help uw kind weer kalm te worden: blijf zelf rustig, zeg wat hij moet doen en bedenk iets leuks voor daarna. *'Je ruimt nu je rommel op. Daarna mag je buiten spelen.'*
- Begrijp het verdriet en de angsten van uw kind, maar ga er niet te ver in mee. Kalmeer uw kind en bedenk samen iets waardoor hij wat minder bang of verdrietig wordt.
- Rituelen kunnen troost bieden (kaarsje aan bij opa's foto) en kalmerend werken (vast rijmpje bij het instoppen).

Les 8 Wat voel ik?

Zeg
doen
we
dat

een beetje sip? of huil je alleen nog maar?



een beetje boos? of knal je uit elkaar?

**Goed
gedaan!**