

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

- 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.
- Zeg 'denk eens positief!' wanneer uw kind moppert over kleine dingen of twijfelt aan zijn eigen kunnen.
- Geef zelf het goede voorbeeld wat betreft positief denken en oplossingen zoeken. Kinderen leren ontzettend veel van voorbeeldgedrag van hun ouders!

Les 10 Wat denk ik?

Zo
doen
we
dat

soms gaat er iets mis

- ➡ Je vriend is boos op je.
- ➡ Er loopt een enge man achter je op straat.

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** ➡ ben de meest positieve denker van het land.
Ik zie zelfs de leuke kanten van hondenpoep op de stoep.
➡ ben echt ontzettend goed in klagen en zeuren.
Ik kan moeiteloos tien nadelen van vakantie opnoemen!