

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, hebben een te druk programma of maken spannende gebeurtenissen mee. Ze kunnen dan gespannen, onrustig en druk worden.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Spannende dingen kunnen soms heel leuk zijn. (je verjaardag, de achtbaan)
- Iets spannends kan ook akelig zijn en daar kun je ongerust of onrustig van worden.
- Hoe kun je ontspannen als je té gespannen bent?

Tips voor thuis

- Geef uw kind een eigen weekkalender. Leer hem daar al zijn bezigheden en afspraken op te schrijven. Zo krijgt uw kind overzicht van zijn programma en activiteiten.
- Geef uw kind de kans met u te praten over zijn spanningen en zorgen. Praten kan opluchten of u kunt hem helpen een oplossing te bedenken.
- Kinderen hebben veel energie en bewegen graag. Geef uw kind elke dag de kans om buiten te spelen en zich lekker uit te leven. Misschien kan uw kind bij een sport gaan?

Les 7 Druk, druk, druk

Zo
doen
we
dat

spannend

- nieuwe, onbekende situaties
- enge, heftige, gevaarlijke dingen
- iets moeilijks moeten doen

ongerust

- bang dat het mis zal gaan

onrustig

- alles in de gaten willen houden
- alles snel willen doen

té gespannen

- helemaal vol van al die spannende zaken
- er maar aan blijven denken

weer rustig worden

- rustig ademen / spieren los / aan iets rustigs denken
- er even met iemand over praten
- iets fijns doen waar je kalm van wordt

ken jezelf

- Ik** ^A ➤ ben altijd bang dat er over mij gekletst wordt in de klas.
Daarom zit ik nooit rustig: ik moet iedereen in de gaten houden.
- B** ➤ wil eerste worden bij de turnwedstrijd.
Daarom spring ik thuis op de bank en doe radslag in de gang.