

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 (in plaats van 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:

- Er bestaan veel verschillende woorden die aangeven of je een beetje of heel erg blij, bang, boos of verdrietig bent.
- Wat kun je doen als je bang, boos of verdrietig bent?

Tips voor thuis

- Juist wanneer uw kind boos, bang of verdrietig is, heeft hij uw steun, uitleg en voorbeeld nodig. Gebruik die momenten om hem te leren hoe hij met zijn emoties om kan gaan.
- 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 (een kaarsje bij opa's foto) en kalmerend werken (even muziek luisteren in bed).
- Toon begrip voor de boosheid van uw kind, maar accepteer nooit dat hij tegen u schreeuwt of zelfs scheldt.
'Boos zijn mag, maar je praat fatsoenlijk tegen me!'

Les 8 Wat voel ik?

Zeg
doen
we
dat

boos?

geïrriteerd / balen / kwaad / woedend / agressief

bang?

ongerust / zenuwachtig / angstig / doodsbang / in paniek

verdrietig?

teleurgesteld / somber / bedroefd / ongelukkig / wanhopig

dit kan helpen!

- ➔ **Vertel rustig wat er is.**
zeg wat je dwarszit / vraag hulp / zoek troost
- ➔ **Doe iets waar je weer kalm van wordt.**
adem rustig / zeg tegen jezelf: komt goed! / ga tekenen / maak muziek
- ➔ **Doe iets waar je weer blij van wordt.**
ga naar een vriend / kijk een leuk filmpje / lees een grappig boek

ken jezelf

- Ik** ➔ **voel me nooit lang naar.**
Ik ben erg goed in dingen verzinnen waar ik weer blij van word.
- ➔ **ben verschrikkelijk, ontzettend zielig.**
En dat wil ik blijven ook, want dat is interessant.