

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Jezelf de baas'.

Kinderen moeten leren zélf verstandige beslissingen te nemen. Regels en afspraken over veiligheid, gezondheid en rekening houden met anderen moeten zij kennen én begrijpen. Zij moeten zélf leren stilstaan bij de gevolgen van hun gedrag, en hun impulsen en emoties indien nodig kunnen beheersen. Zo worden zij 'zichzelf de baas' en daardoor zelfstandig.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Welke afspraken en regels zijn er allemaal om te zorgen:
 - dat je veilig en gezond groot wordt;
 - dat het voor iedereen fijn is om met elkaar om te gaan.
- Soms is het best moeilijk om je daaraan te houden.
- Je kunt dan tegen jezelf zeggen: 'Denk eens even na!'

Tips voor thuis

- Praat met uw kind over afspraken en regels die thuis gelden en leg uit waarom u die belangrijk vindt.
- Wees consequent. Regels die af en toe gelden worden niet serieus genomen. Mopper dus niet over alles, maar stel een beperkt aantal regels in en zorg dat die wél nageleefd worden.
- Help uw kind zich te beheersen bij tegenslag. Toon begrip voor de teleurstelling, maar accepteer geen drama's. Laat uw kind even diep ademhalen en een leuke afleiding zoeken.

Les 12 Jezelf de baas

Z:6
doen
we
dat

goed voor jezelf zorgen

- Eet gezond en slaap voldoende.
- Zorg dat je schoon en fit bent.
- Doe geen gevaarlijke dingen.

zelfstandig

Maak zélf verstandige keuzes.

- Zorg goed voor jezelf.
- Denk zelf na voor je iets doet.
- Zorg er zelf voor dat het voor iedereen leuk is.

jezelf beheersen

- Doe iets wat je eigenlijk wilt doen tóch niet, omdat je weet dat het geen verstandige keuze is.

ken jezelf

- Ik** ➤ maak ruzie over mijn bedtijd en lust niks dat gezond is.
 ➤ En mijn moeder zeurt dat ik net een kleuter ben... raar hè?
 ➤ zorg zelf dat ik genoeg slaap en goed eet.
 ➤ Want ik wil het ver brengen met sporten.