

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Wennen'.

Aan het begin van het nieuwe schooljaar moeten kinderen weer wennen aan het schoolritme, de leerkracht, andere klasgenootjes en nieuwe werkjes en taken.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Hoe begroet je allerlei verschillende mensen?
- Aan nieuwe taken moet je vaak even wennen.
- Het helpt als je jezelf moed inspreekt als je iets nieuws of moeilijks probeert.

Tips voor thuis

- Vraag uw kind waar hij (weer) aan moet wennen nu de vakantie voorbij is en vertel hoe dat voor u is.
- Leer uw kind zichzelf moed in te spreken door het regelmatig voor te doen:  
*'Het gaat al beter! Blijf proberen! Straks lukt het wel!'*
- Vertel uw kind dat u trots op hem bent als hij zijn best doet of doorzet om iets nieuws te leren.

lukt iets nieuws je niet zo snel?



zeg tegen jezelf: ik leer het wel!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Samen één groep'.

De kinderen in de klas zijn samen één groep. Om goed samen te kunnen spelen en werken, zijn afspraken en regels nodig waar iedereen zich aan houdt.

In de klas komt het volgende aan de orde:

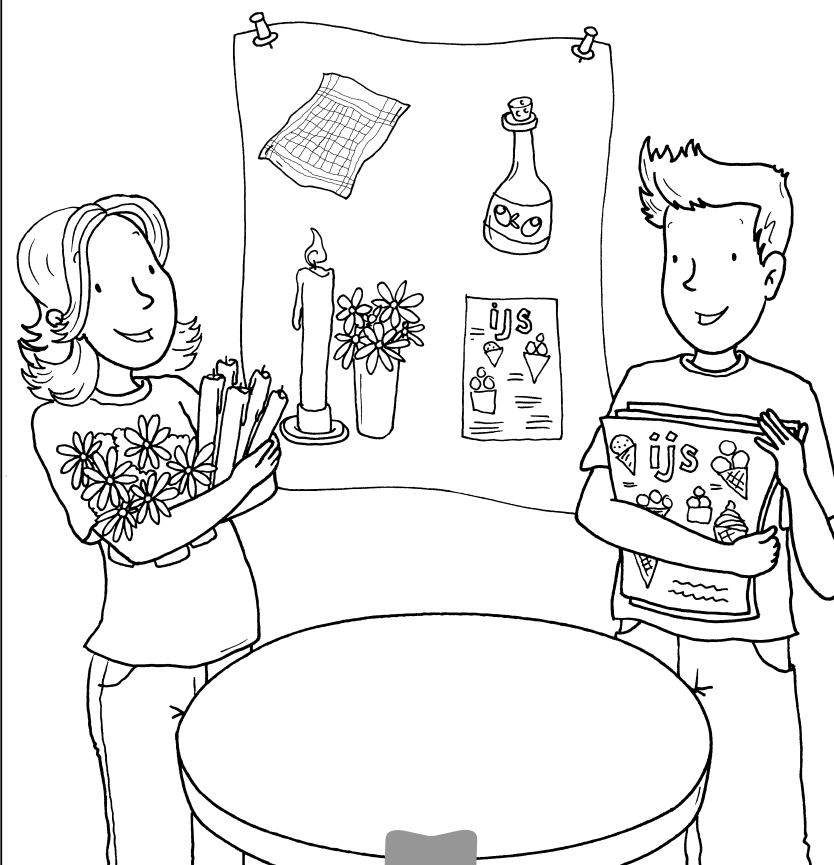
- Iedereen kan en wil andere dingen.
- Het is goed dat mensen verschillend zijn (dan kun je elkaar helpen en aanvullen).
- Duidelijke spelregels en afspraken zijn nodig om goed samen te kunnen spelen en werken.
- Je moet je dus aan die afspraken en regels houden.

Tips voor thuis

- Geef het goede voorbeeld: houd uzelf aan afspraken!  
*'Vanavond lees ik voor.'*  
*'Straks doen we een spelletje.'*
- Probeer consequent te zijn in regels die u stelt.  
*'Geen koekje pakken zonder te vragen.'*  
*'Niet schelden.'*

Als u soms wel optreedt en soms niet, zal uw kind de regel niet serieus nemen.

**iedereen is anders, en dat is goed!**



**spreek wel af hoe je het samen doet!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Grapje, plagen, pesten'.

Grapjes maken is leuk, net zoals elkaar een beetje plagen. Maar kinderen moeten wel leren hoe je plagen leuk houdt. Ze moeten ook leren hoe je ervoor kunt zorgen dat plagen niet langzaam overgaat in gemeen pesten.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Het verschil tussen leuk plagen, vervelend plagen en pesten.
- Je moet niet te lang doorgaan met plaaggrapjes.
- Je moet luisteren als iemand 'hou op!' zegt.
- Pesten is gemeen en mag nooit.
- Pesten melden is geen klikken maar elkaar helpen.

Tips voor thuis

- Elk kind wordt af en toe geplaagd. Dat hoort erbij. Leer uw kind dus wat hij kan doen bij plagen:
  - lachen, grapje terugmaken bij plaaggrapjes
  - duidelijk 'hou op!' zeggen bij vervelend geplaag
- Bij pesten wordt steeds hetzelfde kind vernederd en buitengesloten. Neem altijd contact op met school als u denkt dat daar echt gepest wordt.

### Les 3 Grapje, plagen, pesten

Zo  
doen  
we  
dat

**plagen is leuk  
als je op tijd stoppen kan!**



**pesten is gemeen!  
zeg daar altijd iets van!**

**Goed  
gedaan!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Opkomen voor jezelf'.

Goed opkomen voor je eigen belangen is lastig. De een durft niet hardop te zeggen wat hij wil, terwijl de ander juist probeert af te dwingen dat hij zijn zin krijgt.

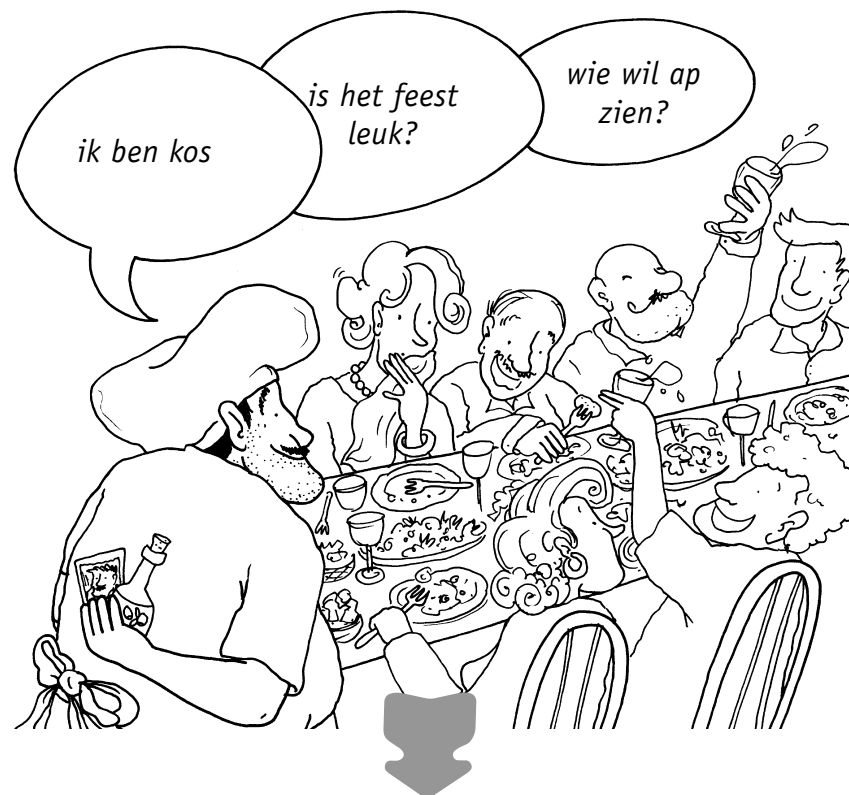
In de klas komt het volgende aan de orde:

- Hoe kun je het beste aandacht vragen als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt. Je kunt dan:
  - stil wegkruipen (niks durven zeggen)
  - boos tekeergaan (mopperen, schreeuwen, schelden)
  - slim aanpakken (kalm en duidelijk zeggen wat voor jou niet fijn is)
- Slim aanpakken is meestal het beste.

Tips voor thuis

- Leer uw kind om op een prettige manier om aandacht te vragen door tijd voor hem te nemen als hij daar leuk om vraagt, maar te negeren als hij door u heen praat of dwingt.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook slim aan te pakken als uw kind iets doet wat u niet fijn vindt. (Zeg kalm en duidelijk wat u niet fijn vindt en wat uw kind wèl moet doen.)

## wil je iets vertellen? of iets aan iemand laten zien?



### zo lukt het wel misschien:

- ▶▶ wacht tot hij even tijd heeft
- ▶▶ luister ook naar hem
- ▶▶ praat vriendelijk

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Blij met jezelf'.

Zelfvertrouwen is belangrijk. Kinderen mogen trots zijn op hun prestaties. Niet omdat ze beter zijn dan een ander, maar omdat zij zèlf weer wat bijgeleerd hebben.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Het is goed om elkaar complimentjes te geven.
- Iedereen vindt weer andere dingen mooi of leuk.
- Je moet vriendelijk tegen iemand zeggen wat hij verkeerd doet en hoe het beter kan.

Tips voor thuis

- Leg niet de nadruk op wat uw kind verkeerd doet, maar zeg hoe hij het beter kan aanpakken. Uw kind leert meer van advies dan van kritiek.
- Stel niet te hoge eisen. Leren gaat in stapjes. Als u grotere stappen van uw kind verwacht dan het kan maken, wordt hij onzeker.
- Vertel uw kind af en toe dat u trots op hem bent. Omdat hij zo goed helpt, zo goed luistert, zo mooi kan tekenen. Trotse ouders geven zelfvertrouwen.

## Les 5 Blij met jezelf

Zo  
doen  
we  
dat

**alles goed doen?  
dat zal niet gaan!**



**wees trots op wat je wél  
goed hebt gedaan!**

**Goed  
gedaan!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Samen spelen en werken'.

Om goed samen te kunnen spelen en werken is het belangrijk dat kinderen leren onderhandelen met leeftijdgenootjes en begrijpen dat ze daarbij moeten 'geven en nemen'.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Wat moet je doen als je samen speelt of werkt.
  - Zeg duidelijk wat jij graag wilt.
  - Luister goed naar wat de ander wil.
- Wil je allebei iets anders doen?
  - Geef de ander (een beetje) zijn zin.
  - Zorg dat je zelf ook (een beetje) je zin krijgt.

Tips voor thuis

- Stimuleer uw kind om te zeggen wat hij wél wil, in plaats van wat hij niet wil. Dat is veel duidelijker.
- Geef uw kind af en toe de kans om met u ergens over te onderhandelen. Zorg dat hij daarbij niet zijn zin doordrijft, maar ook rekening houdt met uw wensen.
- Onderhandel niet over alles met uw kind. Wees duidelijk over het feit dat u de volwassene bent en regels stelt!

## Les 6 Samen spelen en werken

Zeg  
doen  
we  
dat

wat wil ik?  
wat wil jij?



waarmee zijn we beide blij?

Goed  
gedaan!

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 of ze hebben een te druk programma. Kinderen raken dan gespannen en kunnen onrustig of druk worden.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Als je druk bent, praat en beweeg je veel en zit je hoofd vol plannen en gedachten.
- Je kunt je lichaam en je mond zélf stopzetten.
- Als je dan even lekker gaat zitten of liggen, rustig ademhaalt en aan iets rustig denkt, word je weer kalm.

Tips voor thuis

- 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 hij een sport gaan doen?
- Help uw kind weer rustig te worden als hij echt té druk is, door zelf héél rustig te blijven, maar wel duidelijk te zeggen wat hij nu moet gaan doen.

Bedenk een activiteit die rust geeft en ontspant.

Bijvoorbeeld 'een mooi kasteel bouwen' in plaats van 'boodschappen doen'.

**ben je te druk?  
zet jezelf dan stop!**



**even rustig worden  
daar knap je van op!**

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.

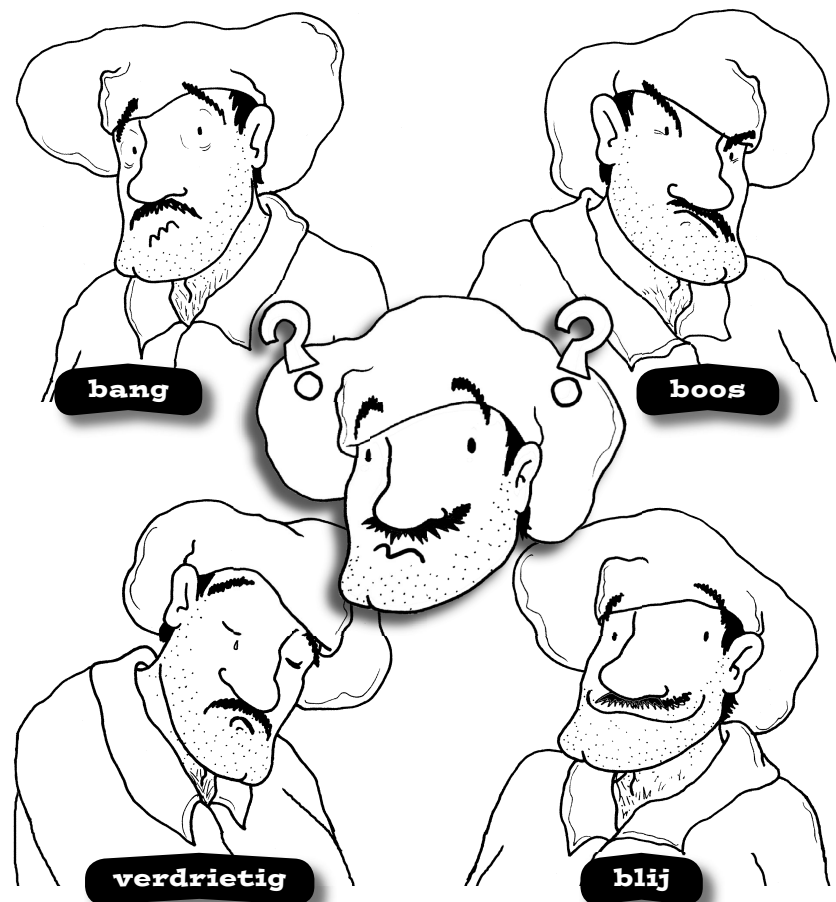
In de klas komt het volgende aan de orde:

- Je kunt verdrietig en boos tegelijk zijn.
- 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

- 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.
- Kies niet voor 'oplossingen' die op den duur niet zijn vol te houden (tegelijk met het kind naar bed gaan), maar bedenk iets wat praktisch haalbaar is (deur open laten).
- 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 gilt!'*
- Help uw kind weer kalm te worden: blijf zelf rustig, zeg wat hij moet doen en bedenk iets leuks voor daarna.  
*'We zetten nu de tv uit. Dan ga jij dat kasteel afbouwen.'*

## blij, bang, verdrietig of boos? soms loopt het door elkaar



**'ik ben verdrietig' en 'ik ben boos'  
zijn dan allebei waar!**



Beste ouder(s) / verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Allemaal anders'.

Om rekening te kunnen houden met een ander, moet een kind begrijpen wat er in die ander omgaat. (Wat denkt, voelt en wil hij?) Kinderen kunnen dat nog niet zo goed inschatten. Hun inlevingsvermogen moet nog groeien. Help daarbij!

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Alles heeft leuke en niet-leuke kanten. (Een spin doet geen kwaad, maar hij ziet er 'eng' uit.)
- Mensen kunnen daardoor verschillende dingen denken, voelen en willen terwijl ze hetzelfde zien of doen.
- Als je goed oplet (kijken, luisteren, vragen stellen), kun je erachter komen wat een ander denkt, voelt, wil.

Tips voor thuis

- Leer uw kind goed naar anderen te kijken en te luisteren.  
*'Kijk eens goed naar je broertje! Vindt hij dit spel ook leuk?'*  
*'Luister eens goed naar je zus. Waarom wil ze dat niet?'*
- Vertel uw kind regelmatig wat u voelt en wilt, en hoe hij daar rekening mee kan houden.  
*'Ik vind rommel niet fijn. Dan zie ik mijn meubels niet goed meer. Daarom wil ik dat jij je speelgoed opruimt.'*
- Probeer uzelf ook in de beleving van uw kind te verplaatsen:
  - Voor hem is een kasteel in de kamer bouwen écht leuk!
  - Voor hem is heel lang bij die tante op bezoek écht saai!

**de een vindt dit, de ander dat  
roep dan niet: wat raar!**



**iedereen kijkt er anders naar  
houd dus rekening met elkaar!**

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 wordt je vaak bang, boos of verdrietig. Dat is heel gewoon. Maar het helpt wel als je even diep ademhaalt en tegen jezelf zegt: 'Kalm, het komt wel goed!'
- Als je weer rustig bent, kun je een slim plan bedenken waardoor je je weer een beetje prettiger voelt.

Tips voor thuis

- Help uw kind de positieve kanten en momenten te zien.  
*'Griep is naar. Maar nu mag je lekker filmpjes kijken!'*  
*'Mo heeft geen hekel aan jou. Woensdag speelden jullie fijn samen!'*
- 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.
- Een slim plan =
  - zelf iets doen om het op te lossen
  - hulp of steun vragen
  - iets leuks verzinnen als afleiding

## Les 10 Wat denk ik?

Zo  
doen  
we  
dat

### gaat er iets mis? ja, dat kan



**blijf dan kalm en bedenk een slim plan**

**Goed  
gedaan!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Kiezen'.

Het is goed als kinderen leren om zélf kleine keuzes te maken. (*Neem ik een dropje of een koekje?*) Als zij groter worden, moeten zij immers heel vaak zélf beslissen wat ze doen. *Doe ik mee met die groep? Loop ik boos weg of los ik het op?* Kinderen die zélf hebben leren nadenken over de gevolgen van hun keuzes kiezen dan beter!

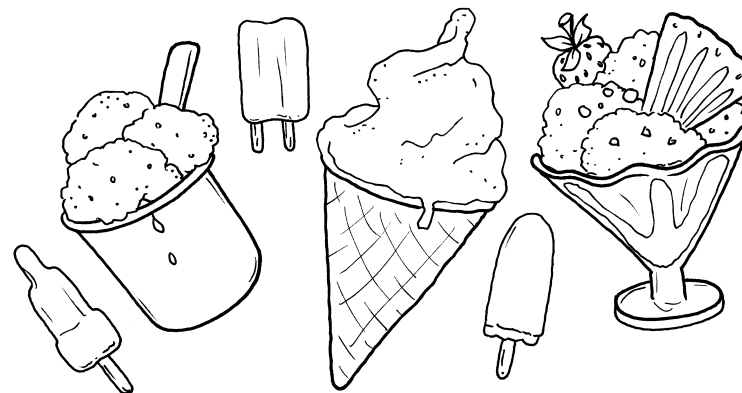
In de klas komt het volgende aan de orde:

- Voordat je iets doet of kiest, moet je even nadenken:
  - Wat kan ik allemaal doen? Waar kan ik uit kiezen?
  - Wat gebeurt er dan?
  - Wat wil ik dat er gebeurt?
- Doe of kies dan wat jou het beste lijkt!

Tips voor thuis

- Vertel uw kind steeds waarom u bepaalde keuzes maakt. *'Je moet elke dag fruit eten omdat je anders ziek wordt.'* *'Je mag niet opblijven omdat je dan morgen te moe bent.'* Maar door een waarom te geven leert uw kind waar je op moet letten als je kiest, en wat de gevolgen van een bepaalde keuze kunnen zijn.
- Geef uw kind de ruimte om zelf keuzes te maken. Zorg wel dat het jonge-kinder-keuzes zijn. Uw kind moet nog leren de gevolgen van zijn keuzes te overzien!

kies goed!



**stop en denk na  
voor je iets doet!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Jonge kinderen moeten nog leren zichzelf te beheersen: op je beurt wachten, niet zomaar de straat oprennen, niet schelden als je boos bent, niet te veel snoepen.

Er zijn een heleboel afspraken en regels die kinderen zich eigen moeten maken om veilig en gezond groot te worden en om rekening te kunnen houden met anderen.

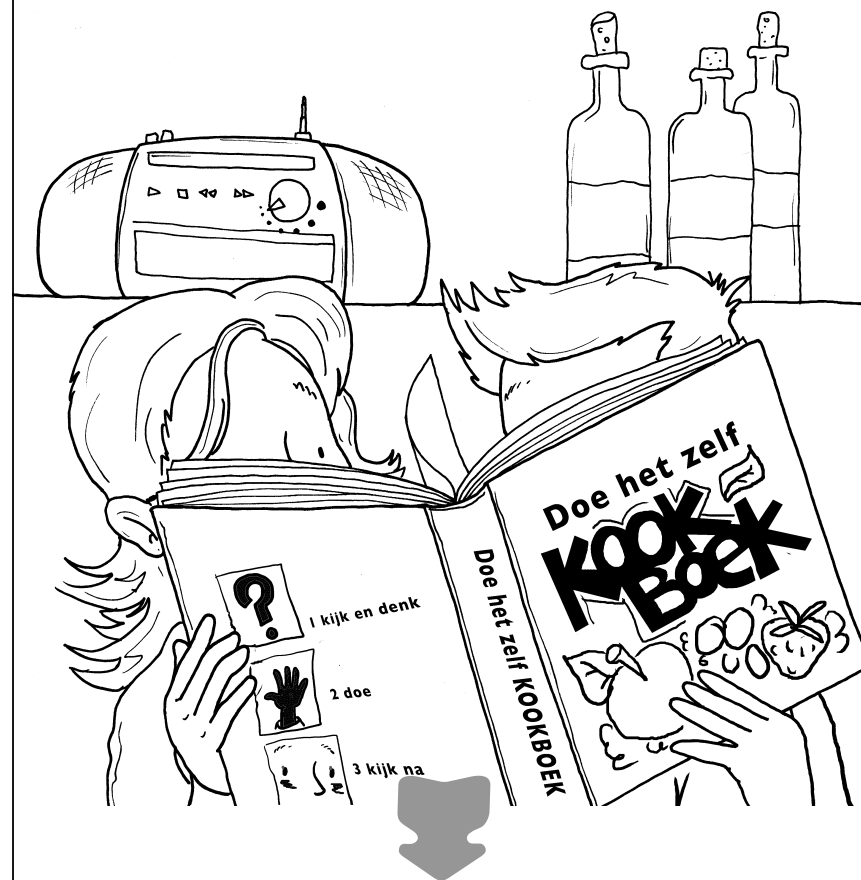
In de klas komt het volgende aan de orde:

- Er zijn een heleboel afspraken en regels om ervoor te zorgen dat mensen aardig, netjes en beleefd met elkaar omgaan.
- Kinderen kunnen ook tegen zichzelf zeggen: 'Dat is niet leuk voor de anderen!' of 'Dat is niet netjes!'

Tips voor thuis

- Stel duidelijke regels wat betreft rekening houden met anderen.  
*'Niet praten als anderen praten.'*  
*'Geen grote mond geven.'*  
Leg uit waarom u dat belangrijk vindt en wees consequent.
- Regels die af en toe gelden worden niet serieus genomen. Mopper dus niet over alles, maar stel een beperkt aantal regels in waarbij u ervoor zorgt dat uw kind die écht goed leert. Daarna kunt u de nadruk op nieuwe regels leggen.
- Complimenteer uw kind vaak wanneer hij aardig, beleefd of behulpzaam is naar anderen. Daar leert een kind snel van!

## 'doe dit, doe dat, ja zo is het goed'



**toen je klein was  
moesten ze dat steeds zeggen  
nu kun jij zelf bedenken hoe het moet!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Eerlijk waar?'

Ook al weten kinderen dat je eerlijk moet zijn, toch zijn ze dat niet altijd. Een smoesje vertellen is soms erg gemakkelijk, en een keer opscheppen kan heel leuk zijn. Maar kinderen kunnen natuurlijk ook echt jokken uit schaamte of angst voor boosheid en straf. Dat volwassenen ook niet altijd eerlijk zijn, maakt het voor kinderen soms extra verwarrend.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Iedereen overdrijft weleens of scheidt weleens op.
- Soms jok je als je je schaamt voor wat je deed, of als je bang bent voor gemopper of straf.
- Het verschil tussen 'expres' en 'per ongeluk'.
- Over belangrijke dingen moet je eerlijk tegen elkaar zijn, zodat je elkaar kunt geloven en vertrouwen.

Tips voor thuis

- Wanneer u wéét dat uw een kind iets 'stouts' gedaan heeft, dwing hem dan niet te bekennen. De kans is groot dat uw kind dan juist géát jokken om te voorkomen dat u boos wordt. Zeg rustig wat u weet en vertel uw kind hoe het wél moet en hoe hij het weer goed kan maken.
- Toon begrip en geef uitleg wanneer u ontdekt dat uw kind jukt.

*'Ik begrijp dat je dat niet goed durfde te vertellen. Maar ik vind jokken véél en véél erger dan dat je iets stouts hebt gedaan en daar spijt van hebt.'*

## soms doe je iets fout en gaat het mis of stuk



**deed je dat expres?  
of ging het per ongeluk?**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Vrienden'.

Samen spelen is leuk, maar kinderen maken sneller ruzie met hun vriendjes dan volwassenen. Van ruzie maken leren kinderen veel (voor jezelf opkomen, emoties uiten), maar ze moeten ook leren hoe je ruzies zélf weer goed oplost.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Hoe je ruzie zélf samen in drie stappen op kunt lossen:
  - 1 rustig worden: – even diep ademhalen  
– tot tien tellen
  - 2 goed luisteren: – kijk en luister goed naar het andere kind  
– probeer te ontdekken wat hij graag wil
  - 3 samen oplossen: – bedenk samen een plan  
– zorg dat dat plan voor allebei leuk is

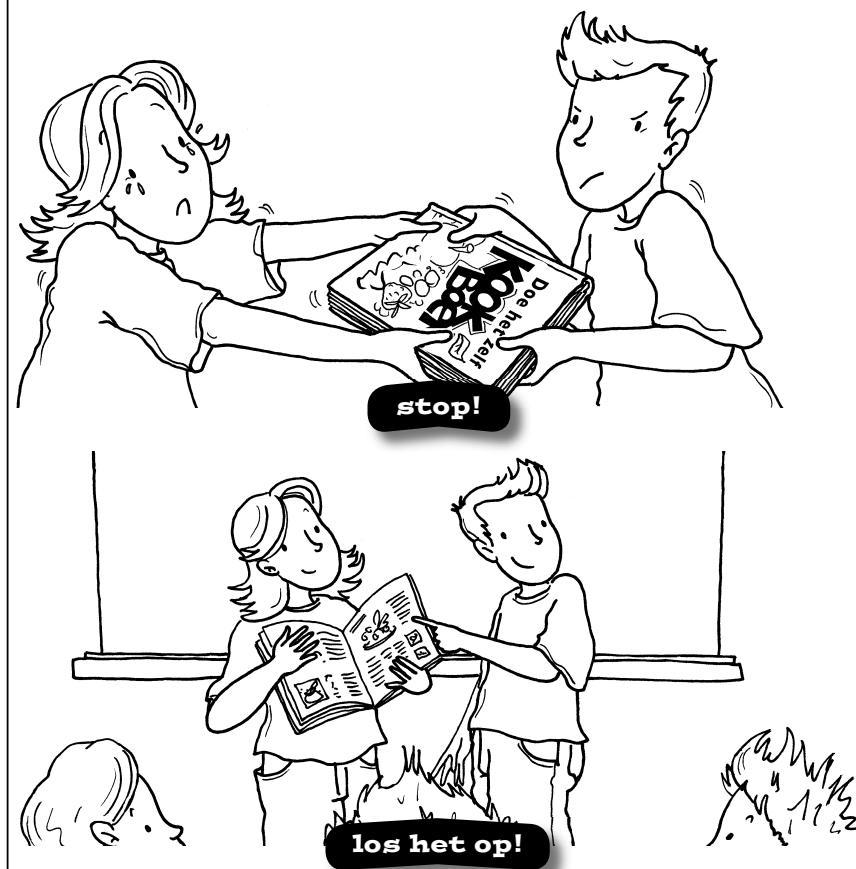
Tips voor thuis

- Geef elk kind iedere dag een kwartiertje de volle aandacht die hij niet met broertjes of zusjes hoeft te delen.
- Voer de niet-klikken-regel in. Door te klikken, hoopt uw kind dat u de ruzie oplost in zijn voordeel! Laat de kinderen zélf een oplossing bedenken die voor beide leuk is. Klikken mag alleen als er gevaar is!
- Gebruik een eierwekker/een dagkalender om beurten eerlijk te verdelen: om de beurt tien minuten op de schommel/om de beurt kiezen welk boek er wordt voorgelezen.

## Les 14 Vrienden

Zo  
doen  
we  
dat

### zet ruzie op tijd stop



### en los het daarna samen op!

- 1 rustig worden (even diep ademhalen)
- 2 goed luisteren (wat wil ik? wat wil jij?)
- 3 samen oplossen (hoe is het voor ons beide leuk?)

Goed  
gedaan!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Ken jezelf'.

Om goed met zichzelf en anderen om te gaan, is het van belang dat kinderen leren nadenken over zichzelf. Dit schooljaar wordt stilgestaan bij de vragen: Kan ik goed alleen spelen? Hoe ga ik om met geheimpjes?

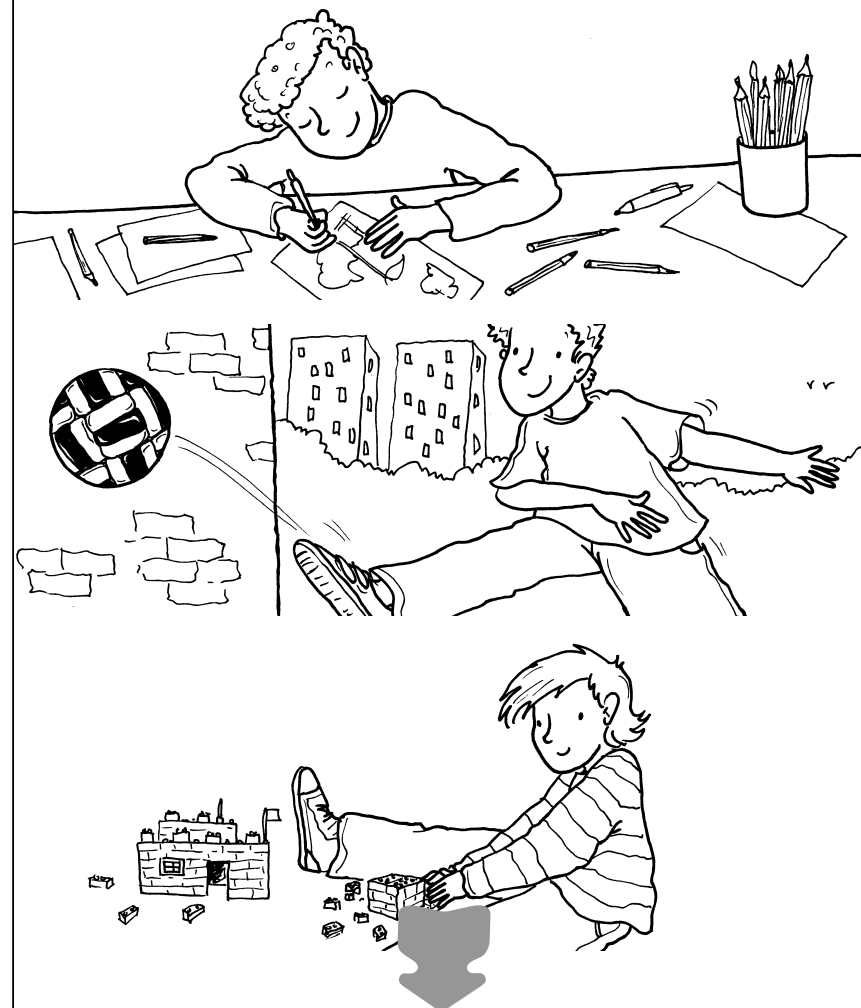
In de klas komt het volgende aan de orde:

- Wat kun je allemaal doen als je alleen speelt.
- Er zijn leuke geheimpjes (verliefd zijn, een cadeau) en akelige geheimpjes (gemene dingen, pesten).
- Leuke geheimpjes van een ander mag je niet doorvertellen. Akelige geheimpjes moet je vertellen aan een volwassene die je kan helpen.

Tips voor thuis

- Stimuleer uw kind om activiteiten te verzinnen om zich alleen te vermaken wanneer er geen speelkameraadjes in de buurt zijn: tekenen, knutselen, bouwen of een verzameling opnieuw sorteren. Help uw kind zonnig 'opstarten' door hem een teken- of bouwopdracht te geven of door even mee te doen.
- Luister aandachtig wanneer uw kind u een geheim vertelt. Stel vragen in plaats van meteen uw mening te geven. Zorg dat u eerst de situatie duidelijk hebt en geef uw kind daarna advies.
- Heb begrip voor alle leuke 'kindergeheimen'. Kinderen hebben ook recht op privacy!

## als je goed alleen kunt spelen



**hoef je je nooit te vervelen!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Wensen en dromen'.

Het is belangrijk dat uw kind leert zijn fantasie goed te gebruiken. Fantasie is nodig om je echt in te kunnen leven in anderen, om oplossingen voor nieuwe problemen te verzinnen en geruststellende beelden en gedachten op te roepen als je gespannen of bang bent.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Droomwensen zijn leuk maar komen niet zo vaak uit.
- Je kunt je droomwens veranderen in een kleine wens en dan een slim plan verzinnen om die kleine wens wél uit te laten komen.
- In reclamefilmpjes lijken dingen vaak veel mooier, leuker of lekkerder dan ze in het echt zijn.

Tips voor thuis

- Help uw kind zijn droomwens om te zetten in een haalbaar doel.  
*'Wil je graag een beroemde zangeres worden? Dan kun je bij het koor gaan.'*  
*'Wil je in een kasteel wonen? Ga maar lezen over kastelen en misschien kunnen we in de vakantie naar een echt kasteel gaan.'*
- Leer uw kind het verschil kennen tussen reclamefilmpjes en televisieprogramma's. Reclame wil dat je iets koopt. Gewone televisieprogramma's willen alleen iets leuks, spannends of leerzaams laten zien.

**droomwensen komen niet vaak uit,  
weet je**



**maar met een slim plan  
soms wel een klein beetje!**