

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

In het begin van het nieuwe schooljaar moeten kinderen weer wennen aan het schoolritme. Daarnaast krijgen zij vaak een andere leerkracht en klasgenootjes.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Je went sneller aan elkaar als je je voorstelt en iets over jezelf vertelt.
- Veranderingen zijn vaak een beetje spannend, omdat je van tevoren niet weet hoe het zal zijn.
- Je kunt piekeren over wat misschien mis zal gaan, maar je kunt beter denken aan wat vast leuk wordt.

Tips voor thuis

- Vraag uw kind waar hij (weer) aan moet wennen nu de vakantie voorbij is en toon daar begrip voor.
- Luister naar de zorgen van uw kind, maar probeer nutteloos gepieker te stoppen door samen stil te staan bij de leuke dingen die gaan komen.
- Let erop dat uw kind niet alleen aandacht krijgt voor 'gepieker' maar dat juist ook zijn positieve verhalen gehoord worden.

Les 1 Wennen

Z:G
doen
we
dat

piekeren

piekeren = steeds denken aan wat er misschien mis kan gaan

- ➡ is niet fijn (Dan krijg je een akelig gevoel.)
- ➡ helpt niet (Als je je akelig voelt, gaan dingen eerder mis.)

denken aan de leuke dingen

Probeer vaak te denken aan alle leuke dingen die kunnen gebeuren.

- ➡ is wel fijn (Dan krijg je een blij gevoel.)
- ➡ helpt wel (Als je blij bent, gaan dingen eerder goed.)

voorstellen

Voorstellen is handig als je iemand leert kennen.

Dan wen je sneller aan elkaar!

- ➡ Geef elkaar een hand.
- ➡ Noem je eigen naam.
- ➡ Onthoud de naam van de ander.

ken jezelf

Ik

- A) ben een echte piekeraar.
 - B) ben iemand die altijd de zonnige kant ziet.
- Ik word vaak nat omdat ik nooit een regenpak meeneem!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

De kinderen in de klas zijn allemaal verschillend en dat is leuk! Maar al die verschillende kinderen moeten wel leren hun best te doen om elkaar goed te begrijpen.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Alle kinderen in de klas zijn verschillend (in wat ze kunnen, willen en doen).
- Het is goed dat de kinderen verschillend zijn. (Je kunt elkaar helpen en aanvullen.)
- De kinderen zijn samen één groep en moeten steeds hun best doen om de anderen goed te begrijpen. (aankijken, om de beurt praten, goed luisteren)

Tips voor thuis

- Maak er een gewoonte van om tijdens het eten iedereen om de beurt te laten vertellen wat zij gedaan hebben.
- Praat eens met uw kind over de taakverdeling in huis. Iedereen kan en doet andere dingen: samen lukt het wel!
- Probeer zelf altijd respectvol te praten over mensen die andere gewoonten, mogelijkheden of ideeën hebben.

Les 2 Samen één groep

Zo
doen
we
dat

allemaal anders

Mensen zijn allemaal verschillend.

- Ze zien er allemaal anders uit.
- Ze willen, kunnen en doen allemaal andere dingen.

allemaal samen

➤ Al die verschillende mensen horen bij elkaar.
in hun klas / bij hun club / in hun straat

- Als je verschillend bent, kun je elkaar helpen en aanvullen.
Wat de een niet kan, kan de ander.

elkaar begrijpen

goed kijken

- Kijk de ander aan.
- Kijk hoe de ander kijkt.

goed luisteren

- Laat elkaar uitpraten.
- Luister naar wát de ander zegt.
- Luister hoe de ander klinkt.

ken jezelf

- Ik** ➤ zou het fijn vinden als iedereen hetzelfde was als ik!
 ➤ Allemaal bij voetbal, allemaal aanvaller, allemaal even goed...
 ➤ ben blij dat iedereen anders is, anders is het zo saai.
 Bovendien ben ik keeper en die heb je maar één nodig per team.

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Dat kinderen elkaar soms plagen is heel gewoon. Maar pesten is dat niet! Bij pesten wordt steeds hetzelfde kind vernederd en buitengesloten. Pesten moeten we samen voorkomen!

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Het verschil tussen *uitlachen* en *in de lach schieten*.
- Je moet een beetje tegen geplaag kunnen.
- Je moet duidelijk 'hou op!' zeggen als iemand je op een vervelende manier plaagt.
- Je moet allemaal samen zorgen dat er niet gepest wordt door het voor elkaar op te nemen en echt pesten altijd te melden bij de juf of meester.

Tips voor thuis

- Luister naar verhalen van uw kind over plagen en denk met hem mee over hoe hij het aan kan pakken.
- Weet dat kinderen soms langzaam de rol van 'pester' krijgen doordat anderen lachen om alles wat zij doen.
- Zoek contact met school als u denkt dat er gepest wordt.

Les 3 Grapje, plagen, pesten

Zeg
doen
we
dat

plagen

leuk plagen = iets grappigs
zeggen of doen tegen iemand

➡ Stop op tijd!

vervelend plagen = te lang/te
veel plagen of iets irritants
zeggen of doen

➡ Luister naar: hou op!

geplaagd worden

leuk geplaagd worden

➡ Glimlach.

➡ Maak een grapje terug.

vervelend geplaagd worden

➡ Zeg duidelijk: hou op!

➡ Let niet meer op de plager.

➡ Stopt het plagen écht niet:
vraag hulp.

pesten

pesten = gemene dingen zeggen en doen tegen steeds
hetzelfde kind

➡ Pesten moeten we samen stoppen!

opkomen voor elkaar

➡ Zeg voor een ander: hou op!

➡ Meld pesten altijd!

ken jezelf

Ik ➡ **ben niet bang dat ze mij zullen plagen.**
Ik klier zelf heel de dag om te zorgen dat ze dat niet durven!
➡ **vind dat iemand gemeen uitlachen ook pesten is!**
Maar mijn vriendin mag best lachen als ik iets doms doe. Dat is niet gemeen: dan krijgen we juist altijd de slappe lach.

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:

- Je moet duidelijk je eigen mening geven als je samenwerkt. (Anders zal/moet de ander alles beslissen.)
- Als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt, kun je:
 - stil wegkruipen (niks durven zeggen)
 - boos tekeergaan (mopperen, schreeuwen, schelden)
 - slim aanpakken (kalm zeggen wat je niet fijn vindt)
- Slim aanpakken is meestal het beste.

Tips voor thuis

- Luister serieus naar de mening/smaak van uw kind en probeer daar ook rekening mee te houden.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook slim aan te pakken als uw kind iets doet wat u niet fijn vindt.
- Geef uw kind het recht 'nee' te zeggen tegen intimiteiten die het niet fijn vindt (bijv. het bezoek zoenen).

Les 4 Opkomen voor jezelf

Zeg
doen
we
dat

ik vind...

Heb je een goed idee of een andere mening?

- Vertel het rustig en duidelijk.
Dan luisteren mensen het beste naar je.

stil wegkruipen

Er niks van zeggen als iemand iets doet wat jij vervelend vindt?

- Dan zullen ze geen rekening houden met wat jij wilt.

boos tekeergaan

Mopperen/schreeuwen/schelden als iemand iets doet wat jij vervelend vindt?

- Dan krijg je vaak ruzie of straf.

slim aanpakken

Slim aanpakken werkt meestal het beste als iemand iets doet wat jij vervelend vindt!

- Zeg rustig en duidelijk wat jij vervelend vindt.
- Helpt dat niet: verzin iets om er minder last van te hebben.
let er niet op / ga iets anders doen
- Is het echt heel vervelend en helpt niks: vraag hulp!

ken jezelf

- Ik** ➤ zeg niks als vrienden ongevraagd mijn snoep opeten.
 ➤ begin te schreeuwen als ze iets doen waar ik van baal.
 Ik ben veel te bang dat ze me dan niet meer leuk vinden...
 Dat maakt wel indruk! Niemand durft meer met mij te spelen!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Zelfvertrouwen is belangrijk. Als een kind ervan uit durft te gaan dat hij de taken en problemen van alledag zèlf aankan, geeft hem dat rust en ruimte om verder te groeien.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Iedereen heeft zijn eigen sterke en zwakke kanten.
- Je mag trots zijn als je weer iets bijgeleerd hebt.
- Je moet sportief winnen (niet opscheppen) en verliezen ('jammer' zeggen en de ander feliciteren).

Tips voor thuis

- Vergelijk kinderen niet in termen van 'beter' en 'slechter', maar benadruk ieders eigen sterke kanten.
'Zij kan goed rekenen, jij kunt mooi tekenen.'
- Stel niet te hoge eisen. Ieder kind heeft zijn eigen talenten én beperkingen. Als u steeds meer verwacht dan uw kind waar kan maken, wordt het onzeker.
- Vertel uw kind dat u trots op hem bent, vanwege sportief spelen, zijn best doen, doorzetten. Trotse ouders geven zelfvertrouwen.

Les 5 Blij met jezelf

Zo
doen
we
dat

winnen

- winnen = geluk hebben = fijn
- sportief winnen = niet opscheppen
= aardig zijn tegen de verliezer

verliezen

- verliezen = pech hebben = jammer
- sportief verliezen = jammer zeggen
= de winnaar feliciteren

trots zijn op jezelf

- omdat je je best doet
- omdat je aardig bent voor anderen
- omdat iets wat voor jou moeilijk is toch lukt
- omdat je bent wie je bent!

ken jezelf

- Ik**
- A ➤ schreeuw altijd dat ze vals spelen als ik verlies.
Het is toch ook vals dat ze van mij winnen?
 - B ➤ zeg heel rustig jammer als ik verlies.
Anders vinden ze me kinderachtig omdat ik niet tegen mijn verlies kan.

Goed
gedaan!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Het is belangrijk dat kinderen leren onderhandelen en begrijpen dat ze daarbij duidelijk moeten zijn over wat ze zelf graag willen en vervolgens moeten geven en nemen.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Wat moet je doen als je samen speelt of werkt:
 - Vertel allebei duidelijk wat je wilt en waarom.
 - Bedenk samen hoe het voor allebei leuk is.
 - Geef de ander (een beetje) zijn zin én zorg dat je zelf ook (een beetje) je zin krijgt.

Tips voor thuis

- Geef het goede voorbeeld wat betreft 'duidelijk zijn':
Zeg niet: *'Waarom is het toch zo'n troep op jouw kamer?'*
Maar: *'De vloer van jouw kamer ligt vol speelgoed. Ik wil dat jij dat nu gaat opruimen!'*
- 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

Zo
doen
we
dat

duidelijk zijn

➡ Zeg wat je wél wilt en leg uit waarom.

geven en nemen

geven ➡ Geef de ander (een beetje) zijn zin.
nemen ➡ Zorg dat je zelf (een beetje) je zin krijgt.

onderhandelen

Als je allebei iets anders wilt:

- ➡ Vertel duidelijk wat jij graag wilt en waarom.
- ➡ Luister goed naar wat de ander graag wil en waarom.
- ➡ Bedenk iets waarmee je allebei (een beetje) tevreden bent.
om de beurt? van alles wat? iets heel anders?

ken jezelf

Ik ➡ vind dat iedereen gewoon moet doen wat ik wil!
Anders word ik heel boos en vind ik iedereen gemeen!
➡ probeer altijd héél goed uit te leggen waarom ik iets wil.
Dan denken de anderen vaak opeens: Hé, ja! Dat wil ik ook!

Goed
gedaan!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Druk, druk, druk'.

Tv, games en internet maken de wereld van kinderen interessant maar ook erg groot en spannend. Kinderen moeten leren omgaan met al die informatie en indrukken.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Akelige nieuwsberichten kunnen je ongerust maken.
- Van spannende films en games kun je onrustig worden.
- Stop met spelen of kijken als je te gespannen raakt.

Tips voor thuis

- Let op of uw kind meekijkt naar uw tv-programma's en of hetgeen hij daar ziet en hoort niet te spannend is.
- Praat daar dan met uw kind over en stel hem gerust.
- Weet naar welke tv-programma's uw kind zelf kijkt en kijk af en toe mee. Dan kunt u er samen over praten.
- Zorg dat uw kind niet té veel indrukken opdoet via de tv en zijn energie kwijt kan door lekker buiten te spelen of bij een sportclub te gaan.

Les 7 Druk, druk, druk

Zó
doen
we
dat

spannend

- spannende films, spannende games
- nieuws en rampen uit de hele wereld

té spannend...

- té eng / té spannend / té akelig

stop!

- stop met kijken of spelen als je onrustig of ongerust wordt

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 ➤ doe niet graag spelletjes waarin je moet schieten.
Dan kan ik niet meer stoppen omdat het zó spannend is.
 - B ➤ kijk soms een film met mijn zus, totdat het té eng wordt.
Dan ga ik fijn naar mijn lievelingsmuziek luisteren.

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 zijn veel verschillende woorden die aangeven of je een beetje blij, bang, boos of verdrietig bent of juist heel erg.
- 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.
- 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!'
- 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 kruisje in de tuin voor de hamster die is doodgegaan) en kalmerend werken (even lezen in bed).

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.**
rustig ademen / tegen jezelf zeggen: komt goed! / tekenen / muziek
- **Doe iets waar je weer blij van wordt.**
ga naar een vriend / kijk een leuk filmpje / lees een grappig boek

ken jezelf

- Ik** ➤ **zeg niks als ik ergens van baal.**
Ik wacht tot ik écht woedend ben en dan ontplof ik ineens.
- **doe een lampje aan als ik bang ben in bed.**
Ik zeg dan tegen mezelf: 'De deur zit op slot en spoken bestaan niet!'

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 vaak nog niet goed inschatten. Hun inlevingsvermogen moet nog groeien. Help daarbij!

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Mensen reageren verschillend op dezelfde situatie.
- Als je goed oplet en nadenkt, kun je ontdekken wat iemand anders denkt, voelt en wil.
- Hou rekening met wat een ander voelt en wil.

Tips voor thuis

- Benoem verschillen in mening en smaak en leg uit hoe je rekening met een ander houdt.
'Papa wil graag naar het nieuws kijken. Jij niet. Jij wilt vertellen over het feestje. Maar je moet echt even wachten!'
- Benoem ook verschillen in emoties.
'Jij vindt die film leuk, maar Yasmine vindt hem eng. Als je samen tv wilt kijken moet je een andere film kiezen!'
- Laat uw kind bedenken wat een ander waarschijnlijk wil.
'Kevin mag kiezen wat we eten. Wat denk jij dat hij kiest?'
'Wat is een leuk cadeautje voor mama, denk jij?'

Les 9 Allemaal anders

Zo
doen
we
dat

het is maar hoe je het bekijkt

een leuk cadeau = een voetbal / een boek / een pop / badschuim
➔ een leuk cadeau is voor iedereen anders!

hoe bekijken anderen het?

om dat te ontdekken moet je:
➔ goed opletten (goed kijken en luisteren)
➔ vragen stellen (wat wil jij? waarom?)
➔ nadenken (wat doet hij meestal?)

rekening houden met elkaar...

➔ Let op wat de ander denkt, wil, voelt.
➔ Zorg dat het voor iedereen leuk is.

...en met hoe iemand zich voelt

➔ Wees extra aardig voor iemand die verdriet heeft.
➔ Laat iemand die boos is even met rust.
➔ Help als iemand bang is dat hij iets niet kan.

ken jezelf

Ik **A** vind het leuk om een boze klasgenoot nog bozer te maken.
B Maar o wee als ze mij uitdagen! Daar kan ik echt niet tegen!
doe altijd heel rustig tegen boze mensen.
Dan worden zij meestal vanzelf ook minder boos.

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 slim plan bedenken.

Tips voor thuis

- Help uw kind de positieve kanten en momenten te zien.
'Jammer dat het regent. Maar nu kun je dat spel doen!'
'De juf moppert weleens, maar meestal is ze vrolijk!'
- 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.
- Bedenk niet te snel zelf een oplossing als er iets misgaat, maar spoor uw kind aan zelf een slim plan te bedenken.

Les 10 Wat denk ik?

Zo
doen
we
dat

soms gaat er iets mis...

- ➡ Je ligt in bed en hoort enge geluiden.
- ➡ Je bent de weg kwijt.

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** ➡ ga altijd panieken als er iets misgaat.
Mama of de juf zorgen wel dat ik weer rustig word.
➡ probeer altijd snel een slim plan te bedenken.
Soms ga ik naar mama voor hulp, maar dat is dan mijn plan!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Het is goed als kinderen leren om zélf keuzes te maken en daar verantwoordelijkheid voor te dragen. Als kinderen groter worden, moeten zij immers steeds nieuwe keuzes maken. *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 zijn de gevolgen?
 - Wil ik dat?
- Doe of kies dan wat jou het beste lijkt!

Tips voor thuis

- Vertel uw kind steeds waarom u bepaalde keuzes maakt. *'We gaan dit jaar niet op vakantie omdat dat te duur is.'* *'Je mag er niet alleen heen omdat die weg gevaarlijk is.'* 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. Behoed hem voor gevaarlijke misstappen, maar weet dat een kind ook moet leren omgaan met tegenvallers!

Les 11 Kiezen

Zeg
doen
we
dat

kiezen 1: stop

- Reageer niet meteen.

kiezen 2: denk

- **Bedenk:** wat kan ik doen? waar kan ik uit kiezen?
- **Kijk vooruit:** wat gebeurt er dan?
- **Vraag je af:** wil ik dat?

kiezen 3: beslis

- Kies en doe wat jou het beste lijkt.

let op!

- Laat je niet opjatten door anderen.
- Blijf niet te lang twijfelen.
- Vraag raad als je het zelf echt niet weet.

ken jezelf

- Ik** ➤ kan nooit kiezen, hoe lang ik ook nadenk...
 ➤ Daarom zeggen anderen altijd wat ik moet doen.
 ➤ **kijk altijd even goed wat me het leukste lijkt.**
 ➤ En dan gá ik daar ook voor. (Je kunt niet blijven twijfelen.)

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.
- Het is soms best moeilijk om je daar aan 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

Zo
doen
we
dat

goed voor jezelf zorgen

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

zelfstandig

zélf verstandige keuzes maken

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

jezelf beheersen

iets wat je eigenlijk wilt doen tóch niet doen, 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 heb een hekel aan ziek zijn.

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. Of zij willen iets liever niet vertellen omdat zij bang zijn u te kwetsen of het gewoon graag voor zichzelf willen houden.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Iedereen vertelt weleens een smoesje of heeft een leuk geheimpje.
- Kinderen liegen soms echt als ze bang zijn 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

- Toon begrip en geef uitleg wanneer u ontdekt dat uw kind niet de waarheid heeft verteld.
'Ik begrijp dat je dat niet durfde te vertellen. Maar ik vind het nog erger dat je tegen me liegt, dan dat je iets doet wat niet mag. Ik wil je kunnen geloven en vertrouwen!'
- Wees zelf eerlijk in het toegeven van uw fouten.
- Geef uw kind ook het recht om iets niet te vertellen. Een kind heeft ook behoefte aan geheimpjes en privacy.

Les 13 Eerlijk waar?

Zeg
doen
we
dat

eerlijk

- Vertel hoe het écht is.
- Verdeel eerlijk.
- Kom niet ongevraagd aan spullen van anderen.
- Doe wat je belooft.

vertrouwen

- Eerlijke mensen geloof je.
- Eerlijke mensen vertrouw je.

niet helemaal eerlijk

- smoesjes
- geheimpjes
- stiekem

helemaal niet eerlijk

- liegen
- stelen

ken jezelf

- Ik** ➤ **ben erg goed in smoezen verzinnen!**
Jammer genoeg weet iedereen dat, dus niemand gelooft me...
➤ **vertel soms weleens een smoesje...**
Maar ja, ze hoeven toch ook niet alles van me te weten!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Vriendschappen zijn voor een kind belangrijk, maar kinderen maken sneller ruzie met hun vrienden dan volwassenen. Van ruzie maken leren kinderen veel (voor jezelf opkomen, emoties uiten), maar zij moeten ook leren hoe je ruzies kunt voorkomen of zélf weer goed oplost.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Ook tegen een vriend mag je 'nee' zeggen als je iets echt niet wilt. Zeg het wel vriendelijk en leg uit waarom.
- Vrienden spelen ook weleens met andere vrienden. Als je dan niet mee mag doen, vertel je rustig dat je dat jammer vindt en ga je zelf iets anders leuks doen.
- Ruzie kun je zélf in drie stappen samen oplossen:
 - 1 rustig worden
 - 2 goed luisteren
 - 3 samen oplossen

Tips voor thuis

- 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!
- Maken Tom en Anne steeds ruzie om 'wie er eerst mag', 'wie er naast mama mag zitten' enzovoort? Voer dan een Tom-dag en een Anne-dag in. De ene dag is het Tom-dag en mag Tom steeds kiezen. De dag erna is het Anne-dag en mag Anne steeds 'eerst'.

Les 14 Vrienden

Zeg
doen
we
dat

vrienden?

Ook vrienden willen niet altijd hetzelfde.

- Wil je iets niet? Zeg nee en leg uit waarom.
- Zegt de ander nee? Zeg jammer en ga iets anders doen.

elkaar begrijpen

- opletten: goed kijken en luisteren naar de ander
- nadenken: wat weet ik al over hem/haar?
- vragen stellen: wat wil jij? waarom?

ruzie oplossen

- 1 rustig worden: even diep ademhalen / time-out
- 2 goed luisteren: wat wil ik? wat wil jij?
- 3 samen oplossen: geven en nemen

ken jezelf

- Ik** ➤ word altijd boos als mijn vriendin met anderen afspreekt.
 ➤ Behalve als ik zelf liever met mijn buurmeisje wil spelen...
 ➤ begrijp het wel als iemand niet wil afspreken.
 Ik heb zelf ook weleens geen zin, ook al vind ik iemand heel aardig.

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: Bij wie voel ik me thuis? Met wie deel ik mijn blijdschap en verdriet?

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Waar woon je? En met wie woon je daar samen?
- Wie kan jou goed troosten en helpen als je verdrietig, bang of boos bent? Met wie kun je goed pret maken?
- Welke feesten vier jij? En met wie doe je dat?

Tips voor thuis

- Teken eens samen met uw kind een 'stamboom' met alle mensen die bij hem horen. Teken familietakken (ooms en tantes), vriendentakken (uw goede vrienden), een kindertak (met alle vriendjes van uw kind) en een van-alles-tak (voor de buurvrouw, de oppas enzovoort).
- Leer uw kind het aan de juiste persoon te vertellen wanneer er iets mis is. Dat wil zeggen: iemand die hem begrijpt, iemand die kan helpen of degene wiens schuld het is. *'Vertel het ook maar aan Mark. Dat is jouw beste vriend!'* *'Vraag het maar aan papa, die kan dat wel repareren.'* *'Zeg maar tegen Emma dat je spel nu stuk is en dat je daar heel verdrietig om bent!'*

Les 15 Ken jezelf

Zo
doen
we
dat

waar voel jij je thuis?

- Bij wie hoor jij?
- Waar voel jij je fijn?

wie is belangrijk voor jou?

- Met wie deel jij plezier en verdriet?
- Wie helpt jou als dat nodig is?
- Met wie vier jij feest?

ken jij anderen ook?

- Weet jij waar zij zich thuis voelen?
- Weet jij welke feesten zij vieren?

ken jezelf

- Ik** ➤ woon bij mijn vader en moeder en vier Kerstmis.
Dat is toch bij iedereen zo?
- woon bij mijn oma en vier Divali én Kerstmis.
Maar dat is natuurlijk niet bij iedereen zo!

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:

- Iedereen maakt leuke én minder leuke dingen mee.
- In je fantasie of verbeelding kun je 'voor je zien' wat een ander je vertelt.
- Je fantasie kan soms enge dingen verzinnen. Wees dan de baas over je eigen verbeelding en bedenk een fijne of grappige fantasie om de enge mee te verjagen.
- In reclamefilmpjes lijken dingen vaak veel mooier, leuker of lekkerder dan ze in het echt zijn.

Tips voor thuis

- Relativeer succesverhalen over beroemde sterren voor uw kind. Filmsterren zijn ook weleens verkouden. Zangers maken ook vervelende dingen mee. En topsporters scoren niet vanzelf; daar trainen ze jarenlang hard voor.
- Laat uw kind enge dromen altijd aan u vertellen en verzin daarna samen een leuk einde voor de enge droom. Leer uw kind dat een droom een verhaaltje in je hoofd is en dat je zélf een leuk of grappig einde kunt verzinnen!

Les 16 Wensen en dromen

Zeg
doen
we
dat

leuk én niet leuk

- Niets is altijd leuk.
- Niemand is altijd blij.
- Nergens is het perfect.
- Leuk en niet leuk wisselen elkaar altijd af!

bestaat het echt?

- Is het echt en hier?
- Is het echt maar ver weg?
- Bestaat het alleen in je verbeelding/de film?

gebruik je fantasie goed!

- Verzin een goed einde voor enge dromen.
- Jaag enge fantasieën weg met een grappige fantasie.
- Probeer wat een ander vertelt 'voor je te zien'.

ken jezelf

- Ik** ➤ zie altijd meteen voor me wat iemand vertelt.
Daarom moet ik altijd zo hard lachen om grappen.
- B** ➤ let meestal niet goed op als een ander iets vertelt.
Ik heb het te druk met de rampen en griezels die ik zelf verzin.