

Ouderbrief *Goed gedaan!*

Beste ouders/verzorgers,

Uw kind leert veel op school. Rekenen, taal en lezen, maar ook sociaal en emotioneel! Eerlijk delen, rekening houden met een ander, opkomen voor jezelf, onderhandelen, je aan afspraken houden; uw kind heeft er dagelijks mee te maken.

Goed gedaan!

Wij werken in alle groepen met *Goed gedaan!*. Dit is een programma voor sociaal-emotionele ontwikkeling. Uw kind:

- leert bewust nadenken over zichzelf en anderen;
- krijgt uitleg en tips om goed om te gaan met zichzelf en anderen;
- oefent tijdens de lessen op een veilige manier met deze tips.

Onderwerpen in *Goed gedaan!*

Elke groep werkt aan dezelfde onderwerpen. Deze zijn natuurlijk wel steeds aangepast aan de leeftijd en ontwikkeling van uw kind. Zo leert uw kind ieder jaar een stapje meer!

les 1 Wennen
les 2 Samen één groep
les 3 Grapje, plagen, pesten
les 4 Opkomen voor jezelf
les 5 Blij met jezelf
les 6 Samen spelen en werken
les 7 Druk, druk, druk
les 8 Wat voel ik?

les 9 Allemaal anders
les 10 Wat denk ik?
les 11 Kiezen
les 12 Jezelf de baas
les 13 Eerlijk waar?
les 14 Vrienden
les 15 Ken jezelf
les 16 Wensen en dromen

Ouderbrieven

We willen u graag informeren over wat we in de klas bespreken en welke afspraken we met elkaar maken.

Daarom neemt uw kind elke les een ouderbrief mee naar huis. Ook vindt u hierin tips om uw kind te helpen bij de vaardigheden van de les.

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Dit week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Wennen'. Aan het begin van het schooljaar moeten kinderen weer wennen aan het schoolleven. Maar er zijn ook zaken waarbij zij zelf kunnen kiezen of ze wel of niet aan willen wennen.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Als je voorstelt: 'mogen je eigen naam, maar op internet gebruiken mensen vaak andere namen.'
- Aan sommige dingen moet je wennen, of je wilt of niet. (bijv. vroeg optaan)
- Bij andere zaken kun je zelf kiezen of je eraan wilt wennen. (bijv. grote taalgroei of een nieuwe rugje)

Tips voor thuis

- Op internet kan je 'zijn' wie je wilt. Dat is leuk. Maar je moet zeker weten wie je praat! Maak met uw kind de volgende afspraken:
 - Geef je adres of telefoonnummer niet aan mensen die je alleen kent via internet.
 - Houd je wachtwoorden altijd geheim.
 - Afspreken met een virtuele vriend? Eerst thuis bespreken!

Les 1 Wennen

wel wennen

Aan sommige dingen moet je wennen.
Dit omdat het verplicht is.
Dit omdat het niet anders kan.

niet wennen

Soms is wennen je eigen keus.
Dit merdden aan nieuwe modus en regels
Dit ondanks dat gedrag en taalgroei van anderen overnemen.

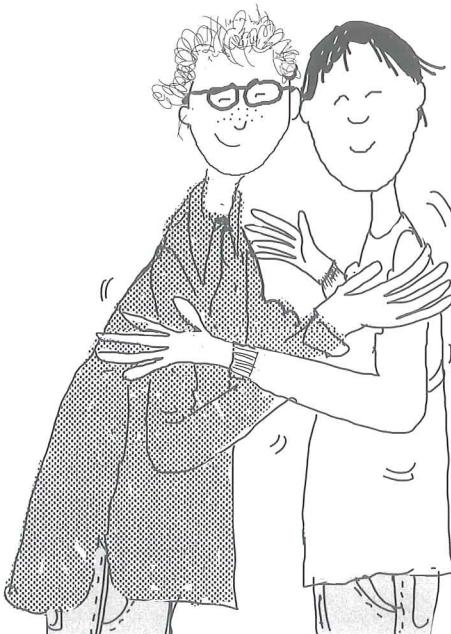
wie ben jij?

In de klas
Dit ken je de andere kinderen
Dit want iedereen uit je klas
op internet
Dit want je moet met wie je praat
Dit kun je bewaren wat je wilt.

ken jezelf

Ik Dit is een belangrijke vraag die ik een goed antwoord moet geven.
Dit is een belangrijke vraag die ik een goed antwoord moet geven.
Dit ken jezelf.

Goed gedaan!



www.goedgedaan-malmberg.nl

Wilt u meer weten? Vraag het aan de leerkracht of kijk op www.goedgedaan-malmberg.nl.



Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Aan het begin van het schooljaar moeten kinderen weer wennen aan het schoolritme. Maar er zijn ook zaken waarbij zij zelf kunnen kiezen of ze er wel of niet aan willen wennen.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Als je voorstelt, noem je je *eigen* naam, maar op internet gebruiken mensen vaak andere namen.
- Aan sommige dingen moet je wennen, of je wilt of niet. (bijv. vroeg opstaan)
- Bij andere zaken kun je zelf kiezen of je eraan wilt wennen. (bijv. grof taalgebruik of een nieuwe rage)

Tips voor thuis

- Op internet kun je 'zijn' wie je wilt. Dat is leuk. Maar je weet nooit zeker met wie je praat! Maak met uw kind de volgende afspraken:
 - Geef je adres of telefoonnummer niet aan mensen die je alleen kent via internet.
 - Houd je wachtwoorden altijd geheim.
 - Afspreken met een virtuele vriend? Eerst thuis bespreken!

wel wennen

Aan sommige dingen moet je wennen.

- omdat het verplicht is
- omdat het niet anders kan

niet wennen

Soms is wennen je eigen keus.

- meedoen aan nieuwe modes en rages
- onfatsoenlijk gedrag en taalgebruik van anderen overnemen

wie ben jij?

in de klas

- ken je de andere kinderen
- weet iedereen wie jij bent

op internet

- weet je nooit met wie je praat
- kun je beweren wat je wilt

ken jezelf

Ik  **egar ne edom ewein ekle tem eem eod**

De nieuwste rage is achteruitschrijven.

Ik  **ben zoals ik ben.**

Nou ja, op internet zeg ik weleens dat ik al 12 ben...

Goed!
gedaan.



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. Het is goed dat mensen verschillend zijn. Als ze elkaar in hun waarde laten, kunnen ze elkaar helpen en aanvullen.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Alle kinderen in de klas zijn verschillend (in wat ze kunnen, willen, doen).
- Het is goed dat de kinderen verschillend zijn. (Dan kunnen ze elkaar helpen en aanvullen)
- De kinderen zijn samen één groep zijn en moeten elkaar in hun waarde laten.

Tips voor thuis

- Praat eens met uw kind over de taakverdeling in huis.
Iedereen kan en doet andere dingen: samen lukt het wel!
- Vertel uw eigen mening/visie aan uw kind, maar zeg erbij dat anderen daar weer anders over kunnen denken.
- Luister ook serieus naar de mening of smaak van uw kind.
Verbied waar nodig, maar maak hem niet belachelijk.

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.

leven en laten leven

Iedereen heeft zijn eigen talenten.

- Iedereen heeft zijn eigen keuzes.
- Heb respect voor talenten en keuzes van jezelf én anderen.

iken jezelf

Ik vind dat iedereen moet denken en doen zoals ik.

Anders ben ik steeds bang dat ik het misschien stom doe...

Ik vind het handig dat niet iedereen hetzelfde wil als ik.
Mijn zus kiest altijd 'tafel afrijmen' en dat haat ik juist.

Goed gedaan!

Les 3 Grapje, plagen, pesten

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:

- Niet iedereen heeft hetzelfde gevoel voor humor.
- Er zijn moppen waar de een om lacht, terwijl de ander ze flauw of gemeen vindt.
- Het verschil tussen leuk plagen, vervelend plagen en pesten.
- 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

- Praat (bijvoorbeeld naar aanleiding van een tv-programma) thuis over het feit dat niet iedereen dezelfde humor heeft. Wat vinden de gezinsleden wel of juist niet leuk?
- Weet dat kinderen soms langzaam de rol van 'pester' krijgen doordat anderen lachen om alles wat zij doen.

plagen

leuk plagen = iets grappigs
zeggen of doen tegen iemand
► Stop op tijd!

geplaagd worden

leuk geplaagd worden
► Glimlach.
► Maak een grapje terug.

vervelend geplaagd worden
► Zeg duidelijk: hou op!
► Let niet meer op de plager.
► Stop 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 word altijd boos als mijn vader 'dikkerd' tegen me zegt.
Ik Volgens mijn moeder is dat grappig bedoeld. (hij vindt mij dun.)
Ik vind moppen over Belgen, domme blondjes en Turken erg leuk:
daar moet je tegen kunnen!
Maar wie grappen maakt als Ajax verliest, die heeft ruzie met mij!

**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:

- 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 voor jou niet fijn is)
- Slim aanpakken werkt meestal het beste is.

Tips voor thuis

- Geef het goede voorbeeld door zelf slim aan te pakken als uw kind iets doet wat u niet fijn vindt.
- Leg uit wáárom het gedrag van uw kind niet fijn is voor u.

'Ik kan niet lezen als de muziek zo hard staat.'
'Ik kan de schuur niet in als jouw fiets scheef staat.'
'Ik ben ongerust als ik niet weet waar jij bent.'

stil wegkruipen

Er niets 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 A ontloopt alle kinderen die weleens vervelend doen.
B Daarom zit ik meestal heel de pauze op de wc.
schreeuw 'ik eis respect, sukkel!' als ze iets doen wat mij niet aanstaat.
Het is wel lastig dat die ander dan meestal óók respect eist.

Goed gedaan!

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 zelf 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.
'Hij kan goed voetballen, jij bent technisch.'
- 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 hij onzeker.
- Een beetje spanning voordat je iets moeiliks gaat doen hoort erbij. Stimuleer uw kind zichzelf moed in te spreken. Prijs hem na afloop met zijn inzet of durf.

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

- de lat niet te hoog leggen
- blij zijn met wat je al kunt en nog bereikt

Ik ken jezelf

- A ► ben pas tevreden als ik overall goed in ben.
Jammer... want nu ben ik nooit tevreden met mezelf.
- B ► vind mezelf geweldig en dat vertel ik heel de dag.
Nu zeuren ze dat ik opschept, maar ze zijn gewoon jaloezie.

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 jezelf ook (een beetje) je zin krijgt.

Tips voor thuis

- 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.
- Zeg 'daar moet ik eerst eens rustig over nadenken' als uw kind u overvalt met een vraag waar u nooit mee te maken hebt gehad en waarover u nog een mening moet vormen.
- Onderhandel niet over alles met uw kind. Wees duidelijk over het feit dat u de volwassene bent en regels stelt!

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**
- A ► roep gewoon: 'Dát wíj ik niet!'
 - B ► Dan vragen ze: 'Wat wíj je dan wéi?' Dat ze dat zélf bedenken!
 - C ► hou wel van onderhandelen.
- Ik onderhandel over bedrijf, zakgeld, eten. Mijn moeder wordt er gek van!

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:

- Internet en het nieuws 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

- Weet waar uw kind naar kijkt op tv en kijk af en toe mee.
Op die manier kunt u er samen over praten.
- Speel de favoriete games van uw kind ook eens, dan ervaart u hoeveel (spier)spanning dat geeft.
- Neem regelmatig een kijkje als uw kind op internet surft.
Zet de computer in een gemeenschappelijke ruimte.
- Leer uw kind bewust te kiezen uit al die games, websites en programma's. Praat daarover en stel duidelijke grenzen.

heftig

- spannende programma's / heftige films
- supersnelle games / ontelbare sites
- nieuws en rampen uit de hele wereld

té heftig...

- té veel / té snel / té spannend / té eng / té akelig

stop!

- Stop met kijken/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

- A** ben verslaafd aan computerspelletjes.
B Al sta ik stijf van de speelstress en gaat mijn hart onrustig tekeer, ik speel verder!
C ga vaak weg als mijn moeder naar het journaal kijkt.
Er gebeuren zoveel akelige dingen, daar word ik ongerust van.

**Goed
gedaan!**

Les 8 Wat voel ik?

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 angst 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!'

boos?

geirriteerd / 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

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

Goed!
gedaan!



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 in groep 7 en 8 kunnen dat al best goed inschatten, maar zij moeten daarvoor wel op anderen letten!

In de klas komt het volgende aan de orde:

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

Tips voor thuis

- Benoem verschillen in mening en smaak en leg uit hoe je rekening met elkaar kunt houden.
- ‘*Ik begrijp dat die glazen jou niet in de weg staan, maar ik vind het vervelend als het aanrecht zo vol staat, dus zet ze meteen in de afwasmachine!*’

● Benoem ook verschillen in emoties.

- ‘*Jij vindt het leuk om een nieuw spel te proberen, maar Liz is bang dat ze het niet kan. Zeg maar dat je haar helpt!*’
- Laat uw kind af en toe voorspellen wat een ander wil.
 - ‘*Wat denk je dat papa daarvan zal zeggen?*’
 - ‘*Denk je dat dat zwembad ook leuk is voor Liz?*’

het is maar hoe je het bekijkt

gymles = gezond (vanwege beweging) / moeilijk (je moet lenig zijn) / gevaelijk (je kunt vallen) / makkelijk (je hoeft niks te lezen)
► gymles 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 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

- A ► roep altijd ‘kom maar op als je durft!’ als iemand boos zit te kijken.
Helaas durven ze meestal wel...
- B ► laat goede mensen altijd met rust.
Ik zeg wel wat ik ervan vind als ze afgekoeld zijn, dan luisteren ze tenminste.

**Goed!
gedaan!**

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 plan bedenken om de situatie te verbeteren.

Tips voor thuis

- Help uw kind de positieve kanten en momenten te zien.
'Jammer dat Tijn niet kan. Maar Luuk en Sil komen wél!'
'Rekenen is niet jouw sterke kant. Maar lezen wel!'
- Begrijp uw kind schrik als er iets misgaat, maar laat hem niet doorschieten in zijn boosheid, angst of verdriet. Help hem rustig worden en een oplossing zoeken.
- Bedenk niet te snel zelf een oplossing als er iets misgaat, maar spoor uw kind aan zelf een plan te bedenken.

soms gaat er iets mis

- Je bent je fietsleutel kwijt.
- Je ouders maken ruzie.

gén paniek

'Wat verschrikkelijk!'

- 'Nu gaat het helemaal mis.'
- Dan voel je je nog 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

- A ► kan mezelf nooit kalmeren of geruststellen.
- B ► Ik luister namelijk erg slecht naar mezelf.
- C ► kan heel streng zijn tegen mezelf!
- D ► Hou op met dat domme panieken!' zeg ik dan. Streng hè?

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 zelf keuzes te maken en daar verantwoordelijkheid voor te dragen. Als kinderen groter worden, moeten zij immers steeds zelfstandig keuzes maken. *Met wie trek ik op? Waar doe ik mijn best voor? Hoe doe ik?* Kinderen die zelf 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. *'Je mag stoppen met voetbal, maar pas aan het einde van het seizoen. Je laat je team niet opeens in de steek!'*
- 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.
- Laat uw kind keuzes maken die hij kan overzien.
- Leer uw kind dat hij ook keuzemogelijkheden heeft in zijn gedrag. Wijs hem op zijn verantwoordelijkheid daarin. *'Je kunt er ook voor kiezen een ruzie op te lossen. Je kunt er ook voor kiezen daar niet aan mee te doen.'*

Les 11 Kiezen

kiezen 1: stop

- Reageer niet meteen.

kiezen 2: denk

- Bedenk wat je allemaal kunt doen.
- Denk na over de (eventuele) gevolgen.
- Vraag je af of je dat witt.

kiezen 3: beslis

- Doe wat jou het beste lijkt.

let op!

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

Ik A doe altijd meteen mee als ze zeggen: 'Doe niet zo flauw!'
B Daardoor heb ik nu spijt en een week huisrest...

Ik A vind vrienden belangrijk, maar ik denk graag zelf na.
B Mijn vrienden zijn eerlijk gezegd niet altijd even slim.

**Goed
gedaan!**

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Kinderen moeten leren zelf verstandige beslissingen te nemen. Regels en afspraken over veiligheid, gezondheid en rekening houden met anderen moeten zij kennen én begrijpen. Zij moeten zelf 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 dram's. Laat uw kind even diep ademhalen en een leuke afleiding zoeken.

ZG
dagen
We
dat

goed voor jezelf zorgen

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

zelfstandig

Maak zelf verstandige keuzes.

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

jezelf beheersen

Ik **A** maak ruzie over mijn bedtijd en lust niks dat gezond is.
B En mijn moeder zucht dat ik net een kleuter ben... raar hè?
Want ik wil het wel brengen met sporten.

**Goed!
gedaan!**



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 ze bang zijn u te kwetsen of het gewoon graag voor zichzelf willen houden.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Iedereen vertelt wel eens een smoesje.
- Over belangrijke dingen moet je eerlijk tegen elkaar zijn, zodat je elkaar kunt geloven en vertrouwen.
- Op internet overdrijven mensen gemakkelijker of ze liegen zelfs.

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 geheimjes en privacy.

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
- geheimjes
- stiekem

helemaal niet eerlijk

- liegen
- stelen

ken jezelf

- Ik**
- A steel nooit, maar ik leen weleens iets zonder het te vragen.
 - B En soms vergeet ik het dan ook weer terug te geven.
 - C Haat het als mensen niet doen wat ze beloven.
 - D Ik ben altijd zuinig op geleende spullen en doe wat ik beloof!

**Goed!
gedaan.**

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 zelf 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 zelf samen in drie stappen 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 zelf een oplossing bedenken die voor beide leuk is. Klikken mag alleen als er gevraagd is!
- Geef elk kind iedere dag een kwartiertje de volle aandacht die hij niet met broertjes of zusjes hoeft te delen; dat vermindert de onderlinge concurrentie.
- Geef het goede voorbeeld. Schreeuw niet als u boos bent. Laat zien hoe je conflicten beheerst op kunt lossen.

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
- nadrukken: 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

- A** heb ontzettend vaak ruzie!
Dat komt omdat die anderen nooit doen wat ik zeg!
- B** heb zelden ruzie.
Ik ben nogal goed in oplossingen bedenken.

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: Bij wie hoor ik? Hoe ga ik om met leeftijdgenoten en volwassenen?

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Welke mensen zijn voor jou belangrijk?
- Met wie kun je leuke dingen doen en samen lachen? Met wie kun je praten over wat je denkt en voelt? Wie helpt je als dat nodig is?
- Wat is het verschil in omgangsvormen tussen kinderen onderling en tussen kinderen en volwassenen?

Tips voor thuis

- Omgangsvormen zijn in iedere relatie, op iedere plek en in ieder gezin weer anders. Wees dus heel duidelijk over de omgangsvormen die u in uw huis wenst.
- Accepteer geen grote mond. Uw kind mag boos zijn of ergens totaal anders over denken dan u. Hij mag zelfs uw smaak afkeuren. Maar hij kan dat altijd fatsoenlijk zeggen!
- Wees ook duidelijk over wat u verwacht van vriendjes die bij u in huis komen. Hoe wilt u aangesproken worden? Vindt u het fijn om begroet te worden? Zeg dat dan vriendelijk!

waar voel jij je thuis?

- Bij wie hoor jij?
- Waar voel jij je op je gemak?

wie is belangrijk voor jou?

- Met wie kun jij lol hebben?
- Wie helpt jou als dat nodig is?

andere kinderen / volwassenen

- Hoe ga je om met andere kinderen?
- Hoe ga je om met volwassenen?

Ken jezelf

- Ik**
- A noem mijn ouders je en jij.
Dat doe ik bij alle volwassenen.
 - B Zeg u tegen mijn ouders.
Maar de ouders van mijn vriend noem ik gewoon bij hun voornaam. Dat vindt zij fijner.

**Goed!
gedaan.**

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 volgende aan de orde:

- Elke activiteit heeft leuke én minder leuke kanten.
- Je fantasie kan soms enige 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

- Deel zaken waar uw kind bang voor is in drie categorieën in:
 - 1 echt + hier (zoek dan een oplossing)
 - 2 echt + ver weg (dat is erg, maar jij loopt geen gevaar)
 - 3 bestaat niet echt (verzin liever een leuke fantasie)
- Praat met uw kind over reclamefilmpjes op de tv. Soms zijn ze erg leuk om naar te kijken, soms verschrikkelijk irritant. Maar beïnvloeden ze ook uw kinds smaak en keuzes? (Met die bedoeling zijn die filmpjes immers gemaakt.)

leuk én niet leuk

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

angstige gedachten?

- 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 fijne fantasie.
- Probeer wat een ander vertelt 'voor je te zien'.

ken jezelf

Ik A heb bijna altijd angstige gedachten.

Ik B Maar de rampen die ik verwacht gebeuren eigenlijk nooit...
maak me niet zo snel zorgen.
Daar begin ik pas mee als het echt (hier en nu) misgaat.

Goed!
gedaan.