© Malmberg 's-Hertogenbosch

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. Daarnaast krijgen zij vaak een andere leerkracht en andere klasgenootjes.

In de klas komt het volgende aan de orde:
- Aan veranderingen moet je altijd even wennen.
- Soms moet je ook wennen aan een grote verandering (verhuizing, andere school, de nieuwe vriend van mama).
- Elke verandering heeft nadelen maar ook voordelen.
- Je went sneller als je ook op de voordelen let.

Tips voor thuis
- Toon begrip als uw kind tijd nodig heeft om te wennen aan een verandering.
- Vertel uw kind over een grote verandering waar u zelf ooit aan hebt moeten wennen.
- Geef het goede voorbeeld door zelf van situaties niet alleen de vervelende maar ook de leuke kanten te benoemen.

Zo doen we dat

voordelen en nadelen

Elke verandering heeft voordelen én nadelen.
- **een voordeel = iets wat voortaan fijner is**
- **een nadeel = iets wat voortaan vervelender is**

letten op de leuke dingen

Moet je wennen aan een verandering?
- **Maak een lijst van alle voordelen die er kunnen zijn.**
- **Maak er het beste van: let vooral op de voordelen.**

begroeten

Laat merken dat je het leuk vindt om elkaar weer te zien.
- **Zeg hallo, steek je hand op of glimlach blij.**
  Dat is aardig en beleefd.
  Dat is slim.
  Dan vinden mensen je aardig.

ken jezelf

Ik
- A **blijf altijd over de nadelen doorzeuren.**
  Zo'n A/B-testje is heus niet betrouwbaar hoor!
- B **zie de voordelen meestal wel.**
  Liever een maf testje dan moeilijke sommen!

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 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 (je kunt 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
- Probeer consequent te zijn in regels die u stelt.
  'Niet ongevraagd chips pakken!'
  'Nú meteen naar bed!'
  Als u soms wel optreedt en soms niet, zal uw kind de regel niet serieus nemen.
- Bedenk dat kinderen sneller leren van complimenten als ze zich goed aan de afspraken houden, dan van gemopper als het misgaat.

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.

afspraken en regels

een afspraak
- **spreek je samen af**
- **is een belofte!**

een regel
- **is verplicht**
- **daar moet iedereen zich aan houden!**

Afspraken en regels zijn nodig om samen te kunnen spelen en werken.

ken jezelf

Ik
- A **maak wel afspraken, maar ik hou me er nooit aan.**
  Nu vertrouwt niemand me meer! Raar hè?
- B **vind regels vaak lastig, maar ja, ze zijn wel nodig...**
  Zonder spelregels kun je niet sporten en zonder verkeersregels gaat het gauw mis...

Goed gedaan!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

© Malmberg 's-Hertogenbosch

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:

- Elkaar plagen kan leuk zijn, en je moet je niet laten kennen als je een beetje geplaagd wordt.
- Je moet duidelijk 'hou op!' zeggen als iemand op een vervelende manier plaagt.
- Je moet samen zorgen dat er niet gepest wordt door het voor elkaar op te nemen en pesten te melden.
- Op internet wordt erg veel gepest. Wat kun je daartegen doen? (blokkeren!)

Tips voor thuis

- 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.
- Praat met uw kind over plagen en pesten op internet en spreek af dat hij vervelende kinderen blokkeert.

Les 3 Grapje, plagen, pesten

Zo 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

A **vind mezelf ontzettend grappig!**
Dus ik snap niet waarom iedereen mij op MSN geblokkeerd heeft!

B **lach soms van de zenuwen om iets wat niet leuk is.**
Heel vervelend is dat! Ik mompel dan snel: 'Sorry!'

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 om aandacht vragen.
- 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 is meestal het beste.
- Bij wie/waar kun je hulp zoeken als niets helpt.

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.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook slim aan te pakken als uw kind iets doet wat u niet fijn vindt.
- Duidelijk zeggen dat je iets niet durft is óók opkomen voor jezelf. Dwing uw kind niet om álles te durven.

© Malmberg 's-Hertogenbosch

Les 4 Opkomen voor jezelf

Zo doen we dat

aandacht

aandacht = dat iemand naar je kijkt en luistert = fijn

goed om aandacht vragen

- **Wacht een goed moment af.**
  een stilte / even minder druk
- **Toon even belangstelling voor de ander.**
  Zeg hallo. Vraag iets over wat hij doet.
- **Vertel je verhaal. Stel je vraag.**

als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt, kun je:

- **stil wegkruipen**
  - niks durven zeggen
- **boos tekeergaan**
  - schreeuwen / schelden
- **slim aanpakken**
  - Zeg rustig en duidelijk wat je vervelend vindt.
  - Helpt dat niet: verzin iets om er minder last van te hebben.
    Ga weg. Let er niet op.
  - Is het echt heel vervelend en helpt niks: vraag hulp!

ken jezelf

Ik
- A schreeuw gewoon overal doorheen als ik aandacht wil.
  Dan wordt iedereen boos, dus dan heb ik aandacht.
- B wil niet lastig zijn of opvallen.
  Ik ben bang dat mensen me stom vinden, daarom hou ik me stil.

Goed gedaan!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

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 zélf 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 of zij verkeerd doet en dat je moet vertellen 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.
- Wees niet te snel bezorgd. U lijkt dan weinig vertrouwen te hebben in wat uw kind al kan. Uw kind kan daardoor ook aan zichzelf gaan twijfelen.
- Wil uw kind iets zelf doen, maar denkt u dat hij dat echt nog niet kan, bedenk dan een stappenplan. Uw kind mag steeds één stapje meer zelf doen.

Les 5 Blij met jezelf

Zo doen we dat

smaken verschillen

- **Iedereen vindt andere dingen mooi, leuk en belangrijk.**
- **Je kunt nooit bij iedereen in de smaak vallen.**

compliment

- **Een compliment gaat over wat je aardig, knap, leuk doet.**
- **Een compliment krijgen is fijn.**

kritiek

Kritiek gaat over wat er niet zo goed is.

kritiek krijgen
- **Is niet fijn.**
- **Je kunt er van leren.**
  Luister dus wel!

kritiek geven
- **Zeg eerst wat wél goed is.**
- **Zeg dan wat beter kan.**

ken jezelf

Ik
- A **vind complimenten geven moeilijk.**
  Maar ik kan wel heel goed zeggen wat anderen stom doen.
- B **zeg heel vaak wat ik leuk vind van anderen.**
  Als je zelf aardig bent, zijn mensen aardiger tegen jou!

Goed gedaan!

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Samen spelen en werken'.
Om prettig samen met anderen te kunnen spelen en werken is het van belang dat kinderen zich bewust zijn van diverse omgangsvormen en het nut daarvan begrijpen.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- 'Goede manieren' zijn bedacht om te zorgen dat het voor mensen fijn is om met elkaar om te gaan.
- Op internet en MSN ga je anders met elkaar om dan in het echt, maar ook daar moet je zorgen dat het voor iedereen leuk is.

Tips voor thuis

- Leg uw kind altijd uit waarom u bepaalde manieren van hem verwacht. Dat iets 'hoort' is niet voldoende. Uw kind ziet immers ook andere voorbeelden om zich heen!
- Begrijp dat verschillende voorbeelden (op straat, op tv) verwarrend kunnen zijn voor uw kind. Praat daarover.
- Zet de computer in de huiskamer als uw kind graag msn't of chat op internet. Dan kunt u af en toe meekijken en met uw kind praten over manieren op internet.

Les 6 Samen spelen en werken

Zo doen we dat

voorstellen

Voorstellen is handig!
- **Jij weet wie de ander is.**
- **De ander weet wie jij bent.**

bedanken

Bedanken is slim!
- **Mensen worden blij van een bedankje.**
- **Na een bedankje zullen mensen vaker iets voor je doen.**

sorry zeggen

Sorry zeggen is vaak nodig om samen verder te kunnen!
- **Dan weet de ander dat jij er spijt van hebt.**
- **Dan is de ander niet meer zo boos.**

fatsoenlijk taalgebruik

Netjes praten is verstandig.
- **Mensen worden kwaad van schelden/vloeken/schuttingtaal.**
- **Mensen luisteren beter naar je als je netjes praat.**

ken jezelf

Ik
- A **hou niet van dat domme beleefde gedoe.**
  Iedereen wéét toch wie ik ben en wat ik wil? Of niet soms?
- B **bedank mijn vader altijd heel lief als hij mij helpt.**
  Daardoor helpt mijn vader mij heel vaak. Slim hè!

Goed gedaan!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

© Malmberg 's-Hertogenbosch

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, hebben een te druk programma of maken spannende gebeurtenissen mee. Ze kunnen dan gespannen, onrustig en druk worden.

In de klas komt het volgende aan de orde:
- Spannende dingen kunnen soms heel leuk zijn. (je verjaardag, de achtbaan)
- Iets spannends kan ook akelig zijn en daar kun je ongerust of onrustig van worden.
- Hoe kun je ontspannen als je té gespannen bent?

Tips voor thuis
- Geef uw kind een eigen weekkalender. Leer hem daar al zijn bezigheden en afspraken op te schrijven. Zo krijgt uw kind overzicht van zijn programma en activiteiten.
- Geef uw kind de kans met u te praten over zijn spanningen en zorgen. Praten kan opluchten of u kunt hem helpen een oplossing te bedenken.
- 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 uw kind bij een sport gaan?

Les 7 Druk, druk, druk

Zo doen we dat

spannend
- nieuwe, onbekende situaties
- enge, heftige, gevaarlijke dingen
- iets moeilijks moeten doen

ongerust
- bang dat het mis zal gaan

onrustig
- alles in de gaten willen houden
- alles snel willen doen

té gespannen
- helemaal vol van al die spannende zaken
- er maar aan blijven denken

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 ben altijd bang dat er over mij gekletst wordt in de klas.
Daarom zit ik nooit rustig: ik moet iedereen in de gaten houden.
B wil eerste worden bij de turnwedstrijd.
Daarom spring ik thuis op de bank en doe radslag in de gang.

Goed gedaan!

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:
- Vertel ik wel/niet hoe ik me voel? En aan wie?
- Wat kun je doen als je bang, boos of verdrietig bent?
- In soaps worden emoties vaak erg overdreven en in actiefilms zijn helden juist vaak heel ongevoelig.

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.
- Help uw kind *rustig* te vertellen wat hem dwarszit en bedenk samen iets waardoor hij zich weer wat prettiger voelt.
- Toon begrip voor de emoties van uw kind, maar blijf altijd duidelijk in uw grenzen wat betreft zijn gedrag.
- Praat samen met uw kind ook eens over de emoties van de hoofdpersonen in tv-programma's en films. Het kind leert zo ongedwongen over emoties praten en nadenken.

© Malmberg 's-Hertogenbosch

Les 8 Wat voel ik?

Zo doen we dat

blij?

tevreden / opgewekt / enthousiast / vrolijk / uitgelaten

boos?

geïrriteerd / balen / kwaad / woedend / agressief

bang?

ongerust / zenuwachtig / angstig / doodsbang / in paniek

verdrietig?

teleurgesteld / somber / bedroefd / ongelukkig / wanhopig

vertel rustig hoe je je voelt!

- dat lucht op
- dan kan de ander je troosten of even met rust laten
- dan kan de ander je opvrolijken of een goed advies geven

ken jezelf

Ik
- A ben mijn gum kwijt! Ik ben wanhopig en in paniek!
  Ik overdrijf nu eenmaal graag.
- B ben heel stoer! Daarom ben ik nooit bang of verdrietig!
  En als ik dat wel ben, noem ik het gewoon 'boos'.

Goed gedaan!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

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.
- Houd rekening met wat een ander voelt en wil.

Tips voor thuis
- Leer uw kind goed naar anderen te kijken en te luisteren.
  'Kijk eens naar je broer! Vindt hij het stoeien nog leuk?'
- Leg uw kind ook duidelijk uit wat u voelt en wilt, en hoe hij daar rekening mee kan houden.
  'Als ik mijn best gedaan heb om iets bijzonders te koken, is het voor mij niet leuk als jullie meteen "dat lust ik niet" roepen. Ik wil graag dat je opschept en eerst eens goed proeft!'
- Laat uw kind merken dat u zijn gevoelens en wensen begrijpt. (Wat niet wil zeggen dat hij daarom ook zijn zin krijgt!)
  'Ik begrijp dat jij die film graag wilt zien, maar hij begint te laat!'

Les 9 Allemaal anders

Zo doen we dat

het is maar hoe je het bekijkt

een hond = schattig / vies / gevaarlijk / leuk
- **een hond 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 **doe geen moeite om anderen te begrijpen.**
  Ik probeer niet eens mezelf te begrijpen!
- B **wil altijd weten wat anderen ergens van vinden.**
  Andere mensen hebben namelijk vaak best goede ideeën.

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 slim plan bedenken.

Tips voor thuis

- 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.
- Zeg 'denk eens positief!' wanneer uw kind moppert over kleine dingen of twijfelt aan zijn eigen kunnen.
- Geef zelf het goede voorbeeld wat betreft positief denken en oplossingen zoeken. Kinderen leren ontzettend veel van voorbeeldgedrag van hun ouders!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

Les 10 Wat denk ik?

Zo doen we dat

soms gaat er iets mis

- Je kunt je rugzak nergens meer vinden.
- Je raakt je fijnste speelplek 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
A ben erg goed in slimme plannen bedenken.
Ook handig om onder vervelende klusjes uit te komen!
B ga zélf geen oplossing zoeken!
Andere mensen moeten maar zorgen dat het goed komt...

Goed gedaan!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

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.
  'Je moet fruit eten omdat je dan minder snel ziek wordt.'
  'Je mag niet op paardrijden omdat dat veel te duur 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 om moet leren gaan met tegenvallers!

Les 11 Kiezen

Zo 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!

- Neem geen grote risico's.
- Blijf ook bij 'meeste stemmen gelden' zélf nadenken.

ken jezelf

Ik
A denk niet meer na en doe alles als ze zeggen: 'Dat durf je niet!'
Daardoor zit mijn voet nu weer in het gips.
B laat me niet opjutten door anderen.
Ik denk altijd eerst even na wat er mis kan gaan.

Goed gedaan!

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. Zelf nadenken over *wat* er nu moet gebeuren en *hoe* dat moet. Zelf stilstaan bij de gevolgen van eventuele acties en gedrag. Zelf impulsen en emoties proberen te beheersen. Zo worden kinderen 'zichzelf de baas' en daardoor zelfstandig.

In de klas komt het volgende aan de orde:
- Als je groter wordt, kun je zélf verstandig zijn.
- Daarvoor moet je wel eerst goed nadenken.
- Als je iets echt niet weet, kun je hulp vragen.
- Je bent 'jezelf de baas' als je goed nadenkt, jezelf verstandige raad geeft en daar dan ook naar luistert!

Tips voor thuis
- Praat met uw kind over afspraken en regels die thuis gelden en leg uit waarom u die belangrijk vindt. Wijs op de gevolgen voor uw kind en andere gezinsleden.
- Laat uw kind een 'dit-moet-ik-doen-kaartje' maken voor zaken die hij steeds vergeet. Zet daarop wat er moet gebeuren, bijvoorbeeld:
  - was in de wasmand + schone kleren in de kast
  - brood smeren + drinken pakken + rugzak inpakken

  Laat uw kind het kaartje duidelijk zichtbaar ophangen.

© Malmberg 's-Hertogenbosch

Les 12 Jezelf de baas

Zo doen we dat

zelfstandig

zélf verstandig nadenken en handelen
- **Kijk en denk: wat moet ik doen? hoe pak ik dat aan?**
- **Doe: aan de slag**
- **Kijk na: is het goed zo? ben ik klaar?**

zelfvertrouwen

- **Vertrouw op wat je zélf al weet en kan.**
- **Durf advies te vragen als je het zelf nog niet weet of kan.**

zelfbeheersing

iets wat je eigenlijk wilt doen, tóch niet doen
- **omdat je weet dat dat niet goed voor je is**
- **omdat je weet dat dat voor anderen vervelend is**
- **omdat je weet dat daar problemen van kunnen komen**

ken jezelf

Ik
- A **wacht altijd tot iemand precies zegt wát ik moet doen.**
  En dan roep ik meteen: 'Ik snap niet hoe dat moet! Help me!'
- B **regel dingen graag zelf.**
  Ik doe dat zo goed mogelijk, zodat ik steeds meer zélf mag!

Goed gedaan!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

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 tevens uit protest: omdat ze het niet eens zijn met de gestelde regels of er gewoon niet aan kúnnen voldoen.

In de klas komt het volgende aan de orde:
- Over belangrijke dingen moet je eerlijk tegen elkaar zijn, zodat je elkaar kunt geloven en vertrouwen.
- Om niet te kwetsen moet je soms niet té eerlijk zijn.
- Mensen overdrijven soms om indruk te maken, en reclame overdrijft bijna altijd.

Tips voor thuis
- Leg uit waarom u regels stelt en maak ze niet té streng.
- Beloon eerlijkheid! Zorg dat uw kind niet denkt: volgende keer hou ik mijn mond!
- Wanneer u zeker weet dat uw een kind iets 'fout' heeft gedaan, laat hem dan niet 'in de val lopen'. Geef het goede voorbeeld door zelf eerlijk en open te zeggen wat u weet en daar duidelijk uw mening over te geven.
  'Jij bent niet op het speelveldje gebleven, maar stiekem naar het winkelcentrum gegaan. Dat gebeurt niet meer!'

Les 13 Eerlijk waar?

Zo 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.

té eerlijk

- eerlijk = goed
- een ander kwetsen = niet goed

echt waar?

- Mensen overdrijven soms of scheppen op.
- Reclame overdrijft bijna altijd.

ken jezelf

Ik
- A ontken altijd alles. Ze moeten het maar bewijzen!
  Maar ik krijg toch altijd de schuld! Ze vertrouwen me gewoon niet!
- B kan niet liegen. Dan krijg ik meteen een rood hoofd!
  Daardoor gelooft iedereen mij altijd meteen.

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 zélf weer goed oplost.

In de klas komt het volgende aan de orde:
- Ook vrienden willen niet altijd hetzelfde.
- Het verschil tussen echte vrienden en internetvrienden.
- Hoe kun je ruzie zélf samen in drie stappen oplossen:
  1 rustig worden
  2 goed luisteren
  3 samen oplossen

Tips voor thuis
- 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. En sla zeker nooit. Laat uw kind zien hoe je conflicten beheerst op kunt lossen.
- Gebruik de klok/de kalender om de tijd eerlijk te verdelen: om de beurt een half uur achter de computer/om de beurt 's avonds kiezen wat we kijken op televisie.
- Doorbreek de negatieve sfeer van een 'ruziedag' door samen naar het bos te gaan of een ijsje te gaan kopen.

© Malmberg 's-Hertogenbosch

Les 14 Vrienden

Zo doen we dat

vrienden?

- Ook vrienden zijn verschillend.
- Ook vrienden willen niet altijd hetzelfde.
- Ken je je internetvrienden echt?
- Weten je internetvrienden wie jij echt bent?

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

geven en nemen

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

ken jezelf

Ik
A → hou niet zo van geven.
Ik zorg veel liever dat ik zélf helemaal mijn zin krijg!
B → geef anderen altijd meteen hun zin.
Ik heb nooit ruzie, maar we doen ook nooit wat ik graag wil.

Goed gedaan!

© Malmberg 's-Hertogenbosch

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: Wat zijn mijn sterke en zwakke kanten? Hoe zien anderen mij?

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Goed-met-jezelf-en-anderen-omgaan-punten: Welke punten kan ik al goed? Welk nog niet?
- Goed-met-jezelf-en-anderen-omgaan-punten: Wat kan ik wel/niet goed volgens klasgenoten?
- Hoe kan ik mijn zwakke punten verbeteren?

Tips voor thuis

- Geef uw kind een duidelijk compliment wanneer hij op een goede manier met eigen emoties omgaat of zich sociaal gedraagt.
  'Knap dat je zo rustig bleef toen het misging!'
  'Wat aardig van jou om Marloes uit jezelf te helpen!'
- Help uw kind wanneer hij nieuw gedrag (niet schelden / luisteren naar 'hou op!') wil aanleren. Schrijf het goede voornemen officieel op en spreek iets leuks af als stimuleringspremie wanneer het een week lang lukt. (een keer extra lang opblijven / toetje kiezen / samen een spelletje doen / samen een film kijken)

Les 15 Ken jezelf

Zo doen we dat

wat kun jij goed?

- eerlijk zijn?
- letten op wat leuk is?
- anderen helpen en complimentjes geven?

wat is nog moeilijk?

- rustig zeggen wat jij niet fijn vindt?
- even nadenken voor je iets doet?
- luisteren naar 'nee!' en 'hou op'?

hoe kun je daar aan werken?

- Maak een goed voornemen en schrijf dat op.
- Bedenk plannen om dat voornemen uit te voeren.
- Vertel anderen wat je je voorgenomen hebt.

ken jezelf

Ik
- A denk eigenlijk nooit na over mezelf.
  Ik heb het veel te druk met opletten wat anderen doen en zeggen.
- B denk heel vaak na over mezelf.
  Dan vraag ik me vooral af wat anderen over mij denken.

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 het volgende aan de orde:

- Iedereen maakt leuke én minder leuke dingen mee.
- Droomwensen zijn leuk maar komen niet zo vaak uit. Je kunt je droomwens ook omzetten in een doel en dan een plan verzinnen om dat doel te bereiken.
- Als je je best doet, kun je een beetje 'voor je zien' wat een ander vertelt. Dat is fijn. Dan begrijp je hem beter.

Tips voor thuis

- Help uw kind zijn droomwens om te zetten in een haalbaar doel en plannen te bedenken om dat doel te bereiken.
  'Wil je graag een dierentuin? Misschien kun je later dierenarts worden? Ga maar lezen over dieren. En vraag aan de buurvrouw of je haar hond uit mag laten.'
- 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.

© Malmberg 's-Hertogenbosch

Les 16 Wensen en dromen

Zo doen we dat

droomwens of doel

droomwens ➡ **Een droomwens komt zelden uit.**
doel ➡ **Maak je droomwens kleiner en kies een doel.**
plan ➡ **Bedenk een plan om je doel te bereiken.**
oefenen / sparen / contact zoeken / hulp vragen

gebruik je fantasie!

- **om slimme plannen te verzinnen.**
- **om wat een ander vertelt 'voor je te zien'.**

leuk én niet leuk

- **Niets is altijd leuk.**
- **Niemand is altijd blij.**
- **Nergens is het perfect.**
- **Let op wat wél leuk is, dan voel je je fijner!**

ken jezelf

Ik
A ➡ **droom ervan een beroemde zangeres te worden.**
Dan lig ik in bed en droom van het applaus: heerlijk!
B ➡ **heb een doel: heel mooi leren zingen.**
Daarom ben ik bij een koor gegaan en oefen ik veel.

Goed gedaan!