

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!**