

Beste ouder(s)/verzorger(s),

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

Soms krijgen kinderen te veel indrukken, hebben een te druk programma of moeten aan allerlei verwachtingen voldoen. Kinderen 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), maar soms ook niet.
- Je kunt ook gespannen raken als mensen iets van je verwachten wat je niet waar kunt maken.
- Hoe kun je ontspannen als je té gespannen bent?

Tips voor thuis

- Verwacht niet meer van uw kind dan hij waar kan maken. Geef hem taken en opdrachten waar hij zijn best voor moet doen, maar die hem wel gaan lukken.
- Praat met uw kind als hij gespannen is. Stel hem gerust: een beetje spanning voor een toets of wedstrijd is heel gewoon. Daardoor presteer je vaak juist beter.
- Help uw kind bij het bedenken van activiteiten die voor hem ontspannend zijn of waar hij juist zijn energie in kwijt kan.

## Les 7 Druk, druk, druk

### verwachtingen

Wat verwachten anderen van jou?

Kun je dat? Wil je dat?

- ➡ Zeg eerlijk wat jij ervan vindt.
- ➡ Je kunt niet meer dan je best doen!

### té gespannen

- ➡ gehaast / ongerust / onrustig / opgefokt
- ➡ je hoofd vol plannen en zorgen
- ➡ je spieren strak

### ontspannen

- ➡ rustig ademen / spieren los / aan iets rustigs denken
- ➡ er even met iemand over praten
- ➡ iets fijns doen waar je kalm van wordt

### ken jezelf

ben nooit gespannen.

**Ik**

En nu wegwezen, want ik raak altijd opgefokt van zulke vragen.  
ben heel erg gespannen.

Daarom ga ik lekker even tekenen met een muziekje op.

**Goed!**  
gedaan!

Z.G.  
doen  
we  
dat