

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 hoofdpersonages in tv-programma's en films. Het kind leert zo ongedwongen over emoties praten en nadenken.

## Les 8 Wat voel ik?

### 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!**

Z.O.  
 doen  
 we  
 dat