

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:

- Als er iets misgaat (iets raakt kwijt / iets gaat kapot / er gebeurt iets engs) moet je even diep ademhalen en dan een slim plan verzinnen.
- Een slim plan helpt! Je kunt het zelf oplossen, hulp vragen of iets leukers doen om je weer fijn te voelen.
- Je wordt heel rustig en je voelt je fijn als je rustig ademt, je spieren los maakt en aan iets fijns denkt.

Tips voor thuis

- Help uw kind voor het slapen gaan te ontspannen in bed. Spieren even aanspannen en dan 'los' laten is goed om de spierspanning te verminderen. Kalm en bewust ademhalen geeft rust, evenals fantaseren over iets fijns en rustigs.
- Laat uw kind enge dromen altijd aan u vertellen en verzin daarna samen een leuk einde voor de enge droom. Leer uw kind dat een droom een verhaaltje in je hoofd is en dat je zelf een leuk of grappig verhaal kunt verzinnen als je wakker bent. Dat maakt uw kind minder angstig voor dromen.

gaat er iets mis?  
dan schrik je daarvan!



haal even diep adem  
en bedenk een slim plan  
verzin iets wat helpen kan!