

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 dat gevoel niet zomaar veranderen. Maar de negatieve gedachten die je dan hebt, kun je wél positief leren sturen. Daardoor voel je je rustiger en krijg je meer zelfvertrouwen.

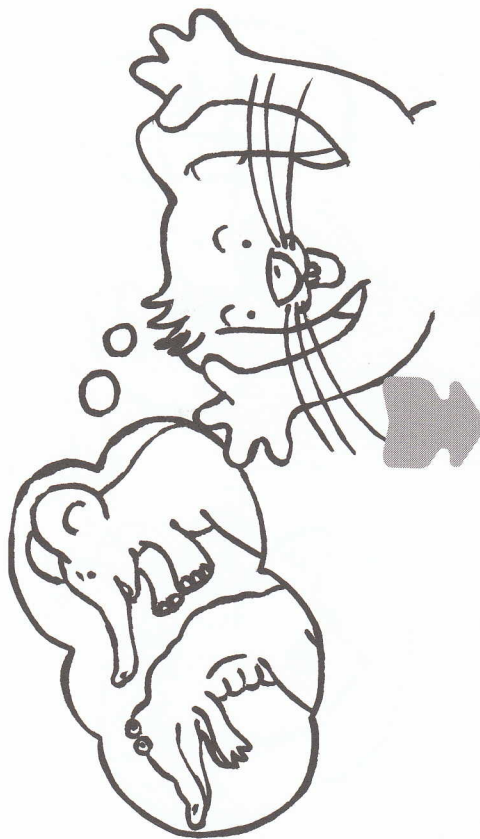
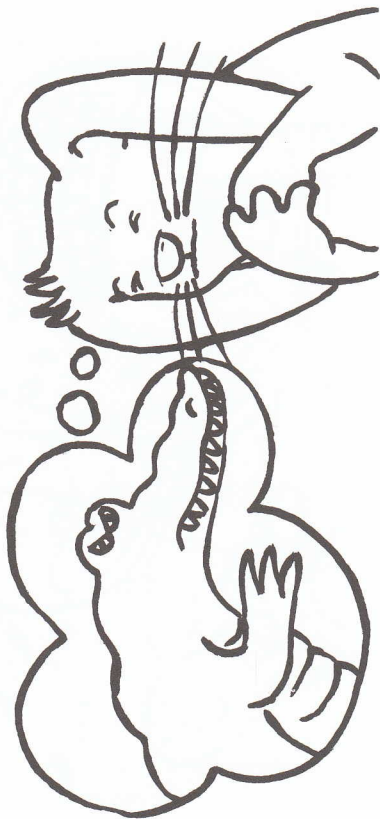
In de klas komt het volgende aan de orde:

- Je kunt denken met je hoofd. Denken doe je heel stil. Met 'woorden' die alleen jij kunt horen. En met 'plaatjes' die alleen jij kunt zien.
- Als je aan enge dingen denkt, voel je je bang. Als je aan iets leuks denkt, voel je je blij.
- Je kunt zelf leuke dingen verzinnen om aan te denken.

Tips voor thuis

- Help uw kind bange gedachten positiever te sturen. 'Dat kan ik niet!' verbetert u met: 'Dat lukt jou best als je even oefent!'
- Help uw kind verdrietige gedachten positiever te sturen: 'Amy wil nooit meer met mij spelen!' verbetert u met: 'Amy is nu even boos, maar dat gaat wel weer over.'
- Help uw kind boze gedachten positiever te sturen. 'Sem pakt mijn auto af!' verbetert u met: 'Sem dacht dat jij niet meer met de auto wilde spelen.'

denken aan enge dingen?
dat voelt akelig en naar!



verzin iets leuks om aan te denken
dat voelt fijner, echt waar!

Goed!
gedaan!