

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.

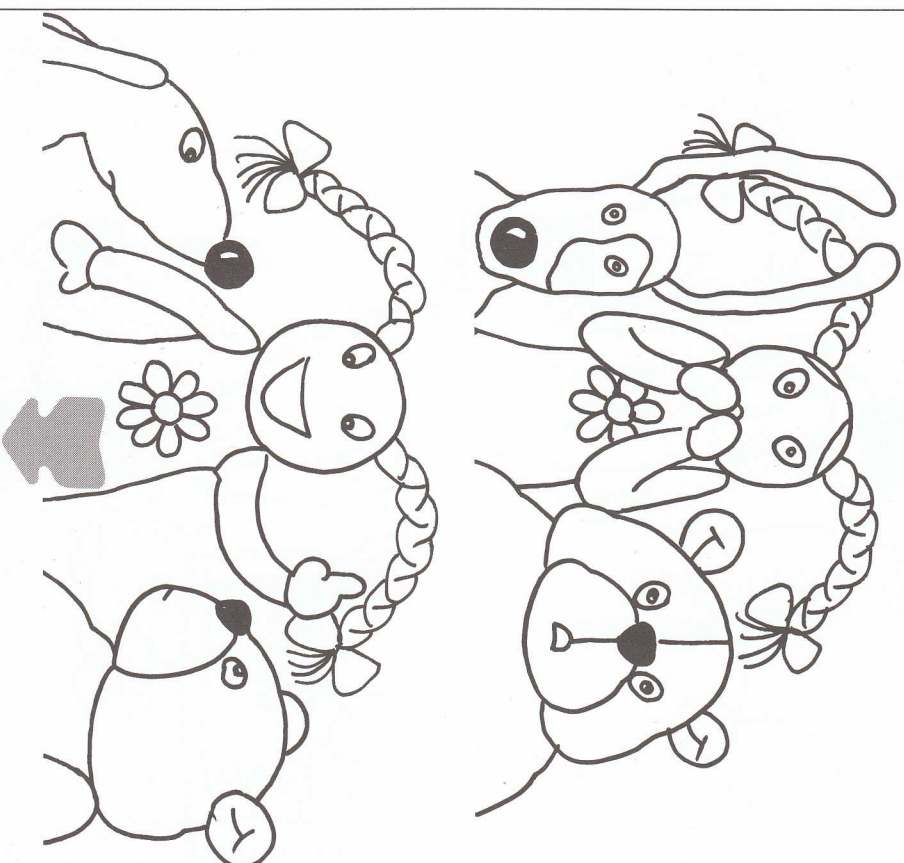
In de klas komt het volgende aan de orde:

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

Tips voor thuis

- Stimuleer uw kind, wanneer er iets misgaat, om op zoek te gaan naar een oplossing.  
*'Ach, wat jammer. Haal eens even diep adem en word rustig. Dan gaan we samen een slim plan verzinnen dat helpt!'*
- Help uw kind voor het slapengaan te ontspannen in bed. Spiëren 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.

gaat er iets mis?  
dan schrik je daarvan!



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