

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.

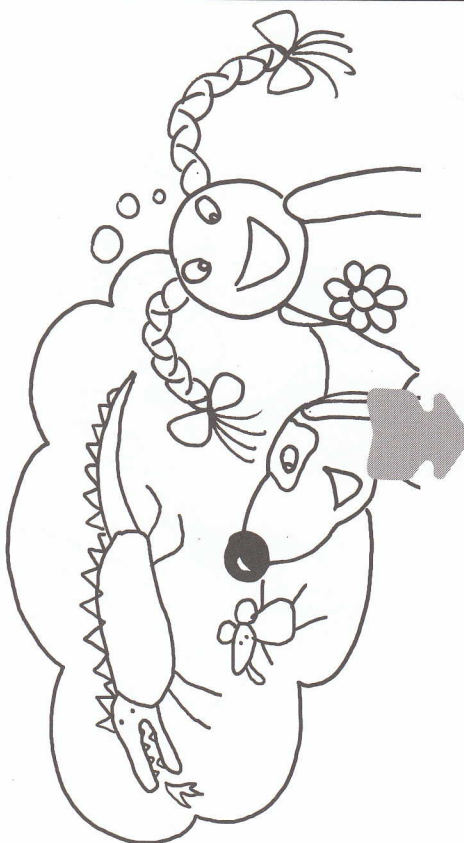
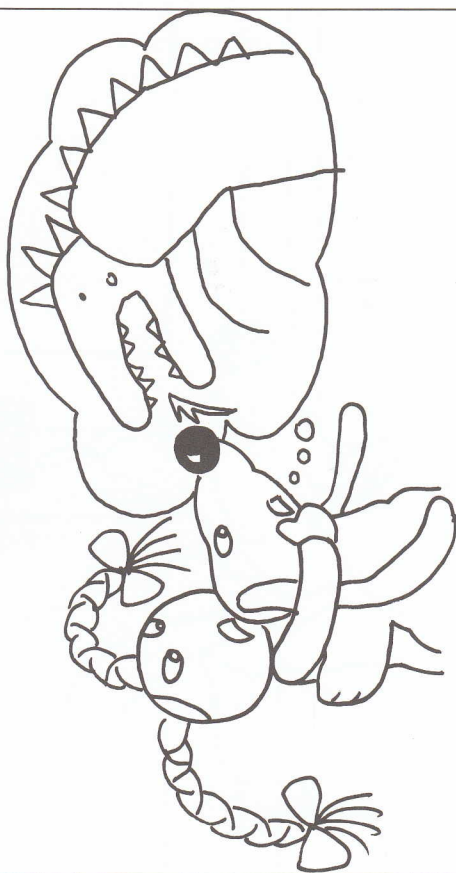
In de klas komt het volgende aan de orde:

- 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

- Speel met uw kind 'Rara, waar denk ik aan?' U neemt een voorwerp in de kamer in gedachten en noemt een paar kenmerken. Uw kind raadt waar u aan denkt.
- Help uw kind negatieve gedachten positiever te sturen: 'Ties maakt mijn rails stuk!' verbetert u met: 'Ties stootte tegen de rails. Maar die kunnen we weer maken!'
- Laat uw kind een enge droom altijd vertellen en help hem een goed of leuk einde te verzinnen voor die droom.

denken aan enge dingen?
dat voelt akelig en naar!



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

Goed!
gedaan!