

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:

- Er zijn veel verschillende woorden die aangeven of je een beetje blij, bang, boos of verdrietig bent of juist heel erg.
- Wat kun je doen als je bang, boos of verdrietig bent?

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.
- Toon begrip voor de boosheid van uw kind, maar accepteer nooit dat hij tegen u schreeuwt of zelfs scheldt.  
*'Boos zijn mag! Maar je praat fatsoenlijk tegen me!'*
- Begrijp het verdriet en de angsten van uw kind, maar ga er niet te ver in mee. Kalmeer uw kind en bedenk samen iets waardoor hij wat minder bang of verdrietig wordt.
- Rituelen kunnen troost bieden (een kruisje in de tuin voor de hamster die is doodgegaan) en kalmerend werken (even lezen in bed).

## Les 8 Wat voel ik?

Zeg  
doen  
we  
dat

### boos?

geïrriteerd / balen / kwaad / woedend / agressief

### bang?

ongerust / zenuwachtig / angstig / doodsbang / in paniek

### verdrietig?

teleurgesteld / somber / bedroefd / ongelukkig / wanhopig

### dit kan helpen!

- **Vertel rustig wat er is.**  
zeg wat je dwarszit / vraag hulp / zoek troost
- **Doe iets waar je weer kalm van wordt.**  
rustig ademen / tegen jezelf zeggen: komt goed! / tekenen / muziek
- **Doe iets waar je weer blij van wordt.**  
ga naar een vriend / kijk een leuk filmpje / lees een grappig boek

### ken jezelf

- Ik** ➤ **zeg niks als ik ergens van baal.**  
Ik wacht tot ik écht woedend ben en dan ontplof ik ineens.
- **doe een lampje aan als ik bang ben in bed.**  
Ik zeg dan tegen mezelf: 'De deur zit op slot en spoken bestaan niet!'