

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Jezelf de baas'.

Kinderen moeten leren zélf verstandige beslissingen te nemen. Zelf nadenken over *wat* er nu moet gebeuren en *hoe* dat moet. Zelf stilstaan bij de gevolgen van eventuele acties en gedrag. Zelf impulsen en emoties proberen te beheersen. Zo worden kinderen 'zichzelf de baas' en daardoor zelfstandig.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Als je groter wordt, kun je zélf verstandig zijn.
- Daarvoor moet je wel eerst goed nadenken.
- Je kunt hulp vragen als je iets echt niet weet.
- Je bent 'jezelf de baas' als je goed nadenkt, jezelf verstandige raad geeft en daar dan ook naar luistert!

Tips voor thuis

- Praat met uw kind over afspraken en regels die thuis gelden en leg uit waarom u die belangrijk vindt. Wijs op de gevolgen voor uw kind en andere gezinsleden.
- Laat uw kind een 'dit-moet-ik-doen-kaartje' maken voor zaken die hij steeds vergeet. Zet daar op wat er moet gebeuren, bijvoorbeeld:
  - was in de wasmand + schone kleren in de kast
  - rommel van de grond + bureau opruimen + stofzuigen
 Laat uw kind het kaartje duidelijk zichtbaar ophangen.

## Les 12 Jezelf de baas

Z:6  
doen  
we  
dat

### zelfstandig

zélf verstandig nadenken en handelen

- 1 Kijk en denk: wat moet ik doen? hoe pak ik dat aan?
- 2 Doe: aan de slag
- 3 Kijk na: is het goed zo? ben ik klaar?

### zelfvertrouwen

- Vertrouw op wat je zélf al weet en kan.
- Durf advies te vragen als je het zelf nog niet weet of kan.

### zelfbeheersing

iets wat je eigenlijk wilt doen, tóch niet doen

- omdat je weet dat dat niet goed voor je is
- omdat je weet dat dat voor anderen vervelend is
- omdat je weet dat daar problemen van kunnen komen

### ken jezelf

**Ik** ➤ begin ik altijd te schelden als ik erg boos ben.  
➤ Naderhand heb ik daar spijt van... Maar dan heb ik het al gezegd.  
➤ vind zelfbeheersing héél belangrijk.  
➤ Volgens mijn trainer bereik je niks zonder zelfbeheersing!