

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Wennen'.

In het begin van het nieuwe schooljaar moeten kinderen weer wennen aan het schoolritme. Daarnaast krijgen zij vaak een andere leerkracht en klasgenootjes.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Je went sneller aan elkaar als je je voorstelt en iets over jezelf vertelt.
- Veranderingen zijn vaak een beetje spannend, omdat je van tevoren niet weet hoe het zal zijn.
- Je kunt piekeren over wat misschien mis zal gaan, maar je kunt beter denken aan wat vast leuk wordt.

Tips voor thuis

- Vraag uw kind waar hij (weer) aan moet wennen nu de vakantie voorbij is en toon daar begrip voor.
- Luister naar de zorgen van uw kind, maar probeer nutteloos gepieker te stoppen door samen stil te staan bij de leuke dingen die gaan komen.
- Let erop dat uw kind niet alleen aandacht krijgt voor 'gepieker' maar dat juist ook zijn positieve verhalen gehoord worden.

## Les 1 Wennen

Z:G  
doen  
we  
dat

### piekeren

piekeren = steeds denken aan wat er misschien mis kan gaan

- ➡ is niet fijn (Dan krijg je een akelig gevoel.)
- ➡ helpt niet (Als je je akelig voelt, gaan dingen eerder mis.)

### denken aan de leuke dingen

Probeer vaak te denken aan alle leuke dingen die kunnen gebeuren.

- ➡ is wel fijn (Dan krijg je een blij gevoel.)
- ➡ helpt wel (Als je blij bent, gaan dingen eerder goed.)

### voorstellen

Voorstellen is handig als je iemand leert kennen.

Dan wen je sneller aan elkaar!

- ➡ Geef elkaar een hand.
- ➡ Noem je eigen naam.
- ➡ Onthoud de naam van de ander.

### ken jezelf

**Ik**

- A) ben een echte piekeraar.
- B) Dit is zeker het foute antwoord? Krijg ik nu een onvoldoende?
- A) ben iemand die altijd de zonnige kant ziet.

Ik word vaak nat omdat ik nooit een regenpak meeneem!