

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Druk, druk, druk'.

Soms krijgen kinderen te veel prikkels en indrukken of ze hebben een te druk programma. Kinderen raken dan gespannen en kunnen onrustig of druk worden.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Als je druk bent, praat en beweeg je veel en zit je hoofd vol plannen.
- Je kunt je armen, benen en mond zélf stopzetten.
- Je wordt weer kalm als je dan even lekker gaat zitten of liggen en aan iets rustigs denkt.

Tips voor thuis

- Maak een 'kinderagenda'. Op een weekplanner (bijvoorbeeld een magneetbord) geeft u met letters en symbooltjes aan wat op het programma staat. Overzicht geeft rust!
- Betrek uw kind bij het kiezen/maken van de symbooltjes. (bijvoorbeeld magneetje met een m erop = mama werkt, blauwe ster = naar zwemles)
- Bekijk samen elke ochtend de kinderagenda, zodat uw kind weet wat er gaat gebeuren. Plan de dag niet te vol.

**ben je te druk?
zet jezelf dan stop!**



**even rustig worden
daar knap je van op!**