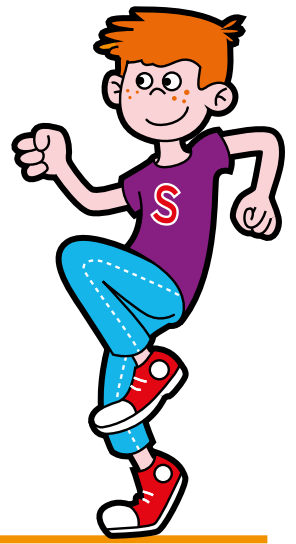




# Info-doeblad



Naam leerling: .....

## De scholen zijn weer open!

In de eerste weken dat de school weer open is, zullen we op school stilstaan bij wat er is gebeurd en zullen we proberen om hier woorden aan te geven. We zullen extra inzetten op het vertrouwen en de sfeer in de groep. Dat doen we de komende weken met behulp van oefeningen en spellen uit de Kanjertraining. Hieronder is een aantal van die kernoefeningen uitgeschreven zodat u als ouder op de hoogte bent van de activiteiten in de groep. Daarnaast staat er een aantal oefeningen die u samen thuis kan doen.



De Kanjer is zichzelf.  
We noemen dat  
de witte pet.

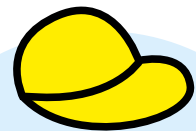
Soms is de witte pet even weg, dan...



... doet de zwarte pet  
bozig en bazig op  
een vervelende  
manier.



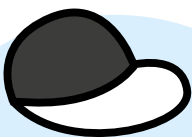
... doet de rode pet  
op een vervelende  
manier grappig en  
lacht uit.



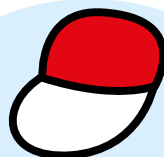
... doet de gele pet  
te bang en  
zielig.

Zet daarom de witte pet erbij op.

Doe wat past bij jezelf op een fijne manier voor anderen.



krachtig, stoer, sterk,  
je neemt initiatief.



Vrolijk, humor  
en optimistisch



Vriendelijk, bescheiden,  
kan goed luisteren, kan  
zich goed verplaatsen  
in de ander.


**Er zijn bij de lessen de volgende afspraken besproken:**

- Ik ben te vertrouwen
- Ik help een ander
- Niemand speelt de baas
- Niemand lacht uit
- Niemand blijft zielig


Deze afspraken passen bij jezelf zijn, de witte pet van de tijger. De afspraken hangen in de school/klas. De kinderen hebben geleerd om stevig rechtop te staan, trots te staan als een tijger. De verschillende dieren aap, konijn, vogel en tijger zijn in de klas uitgespeeld.

## Opdracht

Kruis hieronder samen met uw kind bij elke pet aan welke kwaliteiten van de pet er bij hem of haar passen .



- stoer
- durft veel
- plannetje bedenken
- doorzetten
- duidelijk in wat je wilt



- vrolijk
- grappig
- nieuwe dingen uitproberen
- lacht veel



- aardig
- kan goed luisteren
- helpt anderen
- lief
- rustig

Misschien hebben jullie wel van alle petten wat aangekruist. We zeggen dan bij de Kanjertraining: doe maar als jezelf, doe wat bij je past.

## Motor en Benzinepomp

De kinderen hebben eerder dit schooljaar de oefening 'Motor en Benzinepomp' gedaan. De kern van deze oefening is dat vervelend gedrag van een groepsgenoot doorgaat als je er aandacht aan geeft. Vervelend gedrag stopt als je iemand in zijn of haar sop laat gaarkoken. "Je geeft geen benzine aan vervelend lopende motortjes," zeggen we dan. Op school is besproken dat je ook 'goede benzine' kunt geven aan gedrag dat je wel leuk vindt. Je laat dan merken dat je iets leuk vindt. Je kunt dat op verschillende manieren doen.

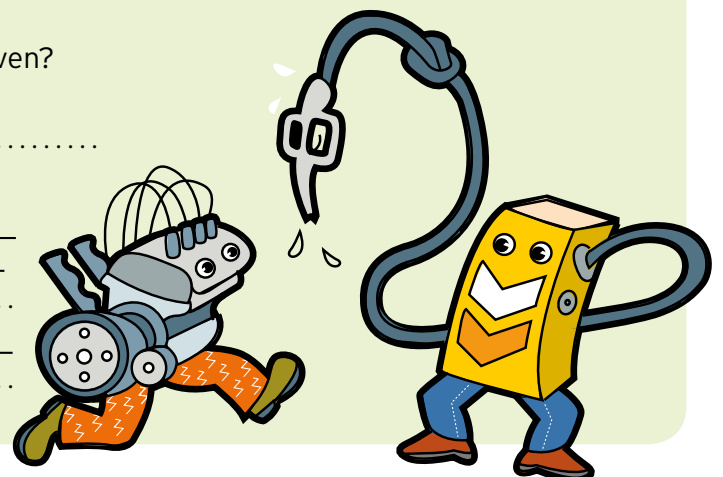
Waar zouden jullie thuis 'goede benzine' aan willen geven?

.....

Hoe zouden jullie dat kunnen doen?

.....

.....



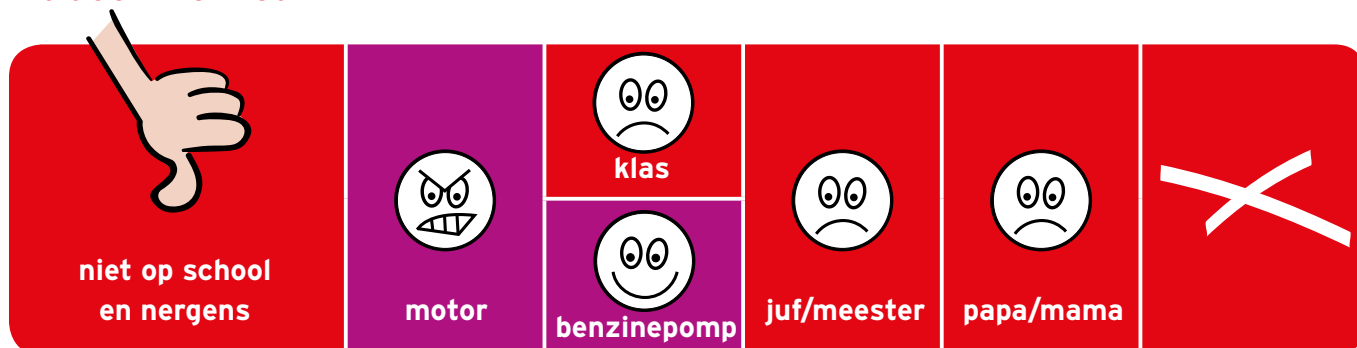
## Smileys

Belangrijk zijn 'de smileys'. Kinderen worden eraan herinnerd om zich op een manier te gedragen die fijn is voor henzelf maar ook voor anderen.

### Dit doen we wel



### Dit doen we niet



### Toelichting

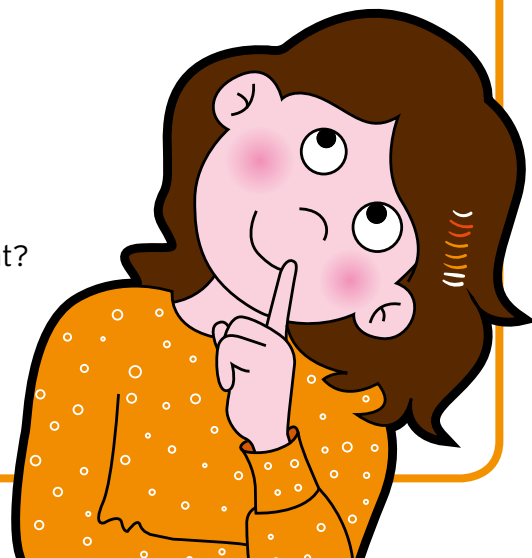
**WEL** Doe de dingen die bij je passen en goed voelen. Vinden jouw klasgenoten, jouw juf of meester, jouw ouders, de buurt en jouw familie het ook prima zoals jij doet, dan ben je waarschijnlijk goed bezig.

**NIET** Doe je waar jij zin in hebt en jouw vrienden vinden het leuk wat jij doet, maar de rest van de klasgenoten kijkt niet blij? Evenals jouw juf of meester, jouw ouders, de buurt en jouw familie? Dan is de kans groot dat je vervelend bezig bent met een clubje nare 'vrienden'.

Op school hebben de kinderen aangegeven dat ze in de klas graag willen doen als de groene smiley's, als iemand die te vertrouwen is. Daarnaast hebben de kinderen ook tegen elkaar gezegd dat ondanks dat ze dat graag willen, dit niet altijd lukt. Vanuit die basis mogen kinderen er dus vanuit gaan dat we in de klas en op school in vertrouwen met elkaar om willen en kunnen gaan en kunnen kinderen elkaar aanspreken als het even mis gaat.

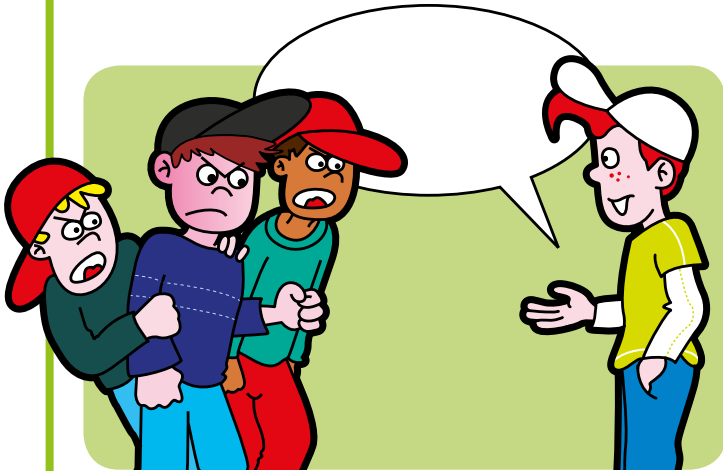
### Vragen om het samen thuis over te hebben:

- Hoe zorgen jullie er thuis voor dat iedereen zich prettig voelt?
- Hebben jullie thuis ook afspraken? Welke zijn dat?
- Zijn er ook afspraken die thuis én op school gelden? Welke zijn dat?



## Soms gaat er iets mis, dan helpen we elkaar

We hebben gekeken hoe we met conflicten omgaan. Lukt het jullie om samen de praatwolkjes van de onderstaande poster in te vullen?



Juliaan zegt wat naar is.



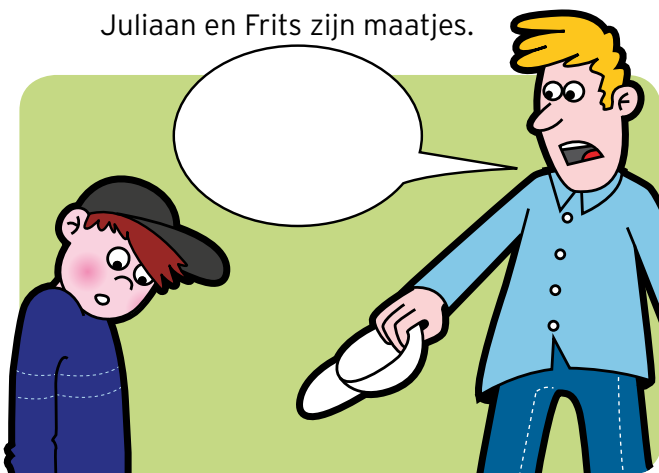
Juliaan gaat iets anders doen.



Juliaan en Frits zijn maatjes.



Gaat het door?



Mitchell wil niet dat de meester boos wordt en Juliaan bang.



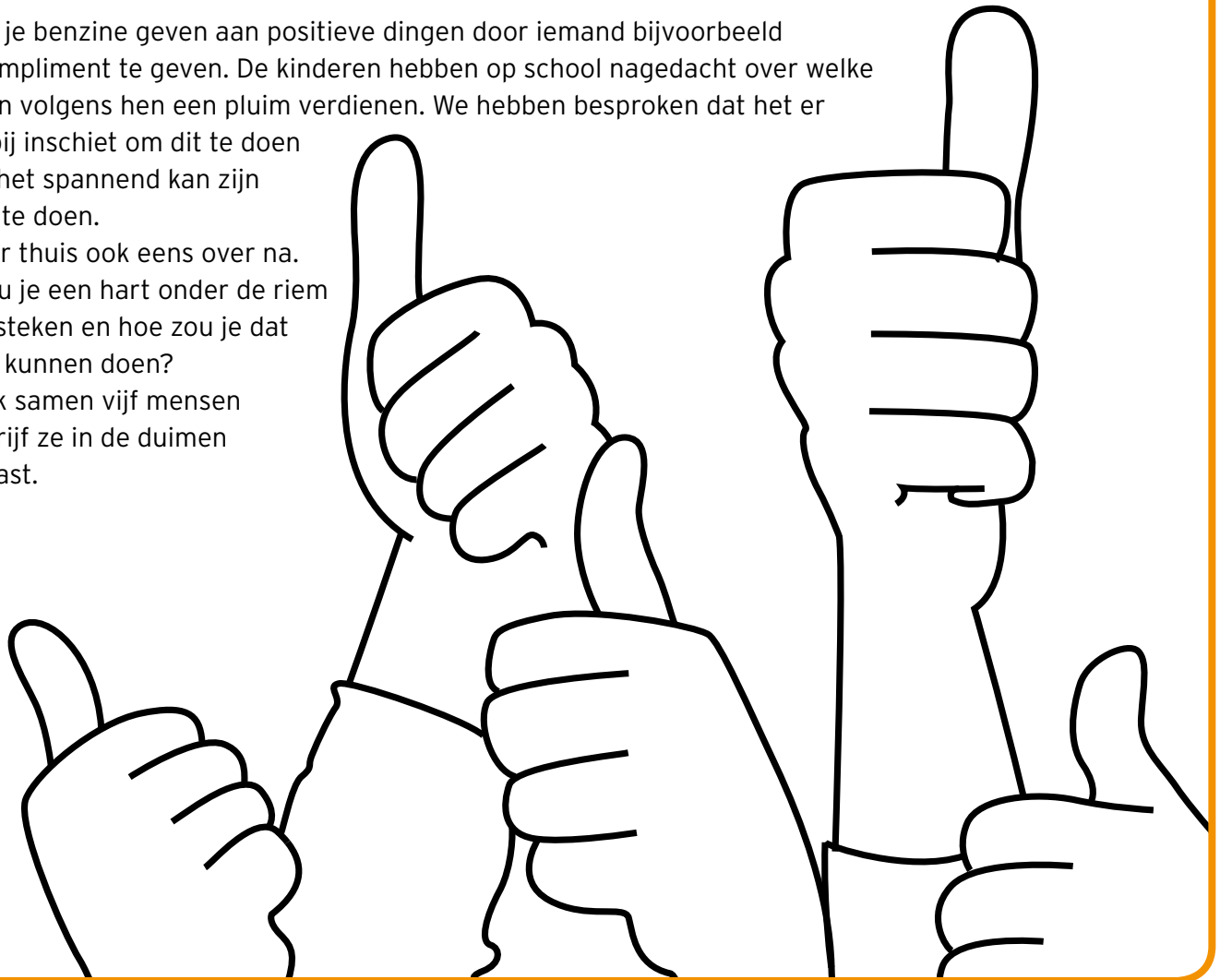
Joost wil een goede vriend zijn en leuk meedoen.

Hoe vervelend een situatie ook kan zijn: ga ervan uit dat de meeste mensen het niet vervelend bedoelen. Zeg er iets van. En gaat het door? Jammer dan. Loop erbij weg en kijk niet meer om. In de klas hebben kinderen een maatje. Een maatje is iemand bij wie ze terecht kunnen als er iets naars gebeurt. Het maatje helpt door samen wat anders te gaan doen. In de meeste gevallen is het dan weer goed. Blijft het doorgaan? Dan leren we kinderen dat een volwassene moet ingrijpen, hun juf/meester of vader of moeder.

## Complimenten geven

Je kan je benzine geven aan positieve dingen door iemand bijvoorbeeld een compliment te geven. De kinderen hebben op school nagedacht over welke mensen volgens hen een pluim verdienen. We hebben besproken dat het er soms bij inschiet om dit te doen of dat het spannend kan zijn om dit te doen.

Denk er thuis ook eens over na. Wie zou je een hart onder de riem willen steken en hoe zou je dat samen kunnen doen? Bedenk samen vijf mensen en schrijf ze in de duimen hiernaast.

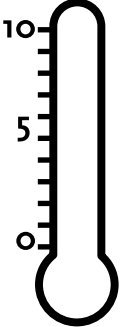
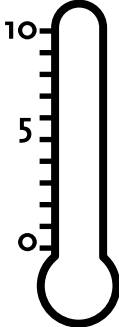
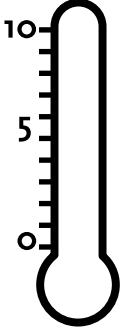
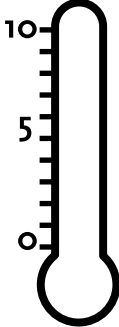
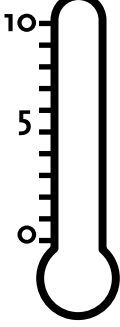
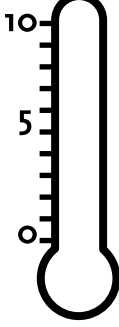
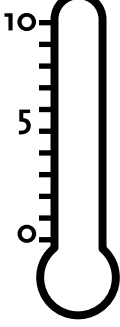
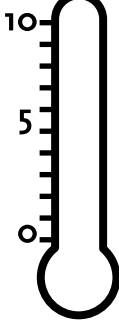
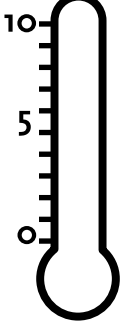
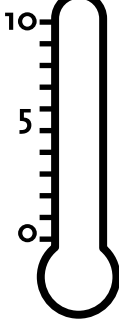


## Stilstaan bij wat je voelt en denkt

Ook na de 'Coronatijd' is het verstandig af en toe stil te staan bij de gevoelens van uw kind. Dit kunt u doen door onderstaande thermometers een aantal dagen achter elkaar samen in te vullen. Op deze manier leert u uw kind om woorden te vinden voor zijn of haar gevoelens en om hierover te praten. U kunt op deze manier ook ontdekken of er momenten of dagen in de week zijn dat uw kind zich goed voelt (hoog cijfer op de thermometer), of juist niet (laag cijfer op de thermometer).

Bijvoorbeeld: op de dag dat gymles wordt gegeven, zakt de thermometer, of gaat de thermometer omhoog. U heeft dan een aanknopingspunt om met uw kind te bespreken wat er aan de hand is of wat er zo leuk is bij gym. U kunt er ook voor kiezen de thermometers zo nu en dan in te vullen.



Dag	Ik denk dat ik mij zo ga voelen:	Zo voelde ik mij vandaag:	Welke woorden passen bij de gevoelens van vandaag?
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

## Spel met gevoelens

*Nodig: Kleine briefjes, pennen en iets om de tijd op bij te houden.*

Pak een stapel kleine briefjes. Hoeveel gevoelswoorden kunnen jullie bedenken? Schrijf elk woord voor een gevoel op een briefje. Jullie kunnen daarbij denken aan: gelukkig, tevreden, rustig, onrustig, gespannen, zenuwachtig, boos, somber, verdrietig enzovoorts. Vouw de briefjes op en stop ze in een bakje.

Iedereen heeft 30 seconden. Iemand begint en pakt een briefje uit het bakje.

Kan de rest raden welk gevoel je uitbeeldt?

Is het goed geraden, dan krijgt degene die het goed geraden heeft het briefje. Dit telt als 1 punt.

Na 30 seconden mag de volgende gaan uitbeelden.

Is iedereen een keer geweest met uitbeelden, dan stopt het spel.

Wie had de meeste briefjes goed geraden?

Je kan dit spel natuurlijk ook zonder timer doen en de gevoelens raden.

### Variant voor jonge kinderen

Met kleuters kun je dit ook doen.

Ga dan tegenover elkaar staan.

Beeld als volwassene een gevoel uit (boos, blij, bang of verdrietig).

Laat uw zoon of dochter u nadoen/spiegelen.

Vraag na een tijdje welk gevoel jullie hebben uitgebeeld.

Kan uw zoon of dochter dat vertellen? Draai daarna de rollen om.

### Om over door te praten:

- Welke van de gevoelens die we hebben uitgebeeld, voel je de laatste tijd vaak?
- Vind je dit een fijn gevoel?
- Wat voor dingen zorgen er (extra) voor dat je die gevoelens wel of niet voelt?
- Welk gevoel zou je wel meer willen ervaren?

