

voor	dag	uur	wat?	prijs
iedereen welkom	zo 2 ma	14.00-17.00	Groene vingers: voorbereiden moestuinbedden en kruidenspiraal	
van 3 tot en met 7 maart: krokusvakantie				
1KTA	ma 10	8.45	Instadag: welkom Malik	
L6	ma 10	10.40-12.20	Mega-agent: les over preventie	
wie inschreef (3KT+L1)	di 11	15.45-17.00	Multimove in De Witte Merel (4/10)	zie info
L6A+L6B/ L2A+L2B	woe 12	8.45/10.40	Sportblok in De Witte Merel	
3KTA+3KTB	do 13	voormiddag	Workshop over afval	gratis
alle kleuters	vr 14	9.30	Toneel "De thee is koud"	€4,5
L2+L4+L5	vr 14	11.00	Toneel "I love rauwe mammoet"	€4,5
L2A+L2B	vr 14	13.00-14.30	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	€3,8
L4A+L4B	vr 14	13.30-15.00	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	€3,8
L1+L3+L6	vr 14	13.35	Toneel "I love rauwe mammoet"	€4,5
L5A+L5B	vr 14	14.00-15.30	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	€3,8
17 tot en met 21 maart: fietsweek (we doen fietsoefeningen tijdens LO)				
L1B+L3A	ma 17	13.00-14.30	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	€3,8
L1A+L3B	ma 17	13.30-15.00	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	€3,8
L6A+L6B	ma 17	14.00-15.30	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	gratis
alle ouders	ma 17	vanaf 15.30	Individuele oudercontact	
L1B	di 18	8.45-13.00	Medisch onderz. CLB: lunchpakket	gratis
wie inschreef (3KT+L1)	di 18	15.45-17.00	Multimove in De Witte Merel (5/10)	zie info
ouders	di 18	20.00	STAMvergadering in lokaal L6B	
L2+L3A+L5+L1A	woe 19	voormiddag	Bibbezoek: zakje + kaart meebr.	
L1A+L1B/ L5A+L5B	woe 19	8.45/10.40	Sportblok in De Witte Merel	
L1A	do 20	8.45-13.00	Medisch onderz. CLB: lunchpakket	gratis
L4+L6+L3B+L1B+TBklas	do 20	voormiddag	Bibbezoek: zakje + kaart meebr.	
ouders	za 22	vanaf 20.00	Willowsclub: Café Local & Café Loco	gratis
2KT+3KT	di 25	VM/NM	Sporten in Witte Merel	gratis
wie inschreef (3KT+L1)	di 25	15.45-17.00	Multimove in De Witte Merel (6/10)	zie info
1KTA+1KTC+1KTD	woe 26	voormiddag	Sporten in Witte Merel	gratis
L1+2+3+4+5+6	vr 28	8.45-15.25	Creadag: allerlei creaworkshops	
iedereen welkom	vr 28	15.00-15.25	Toonmoment creadag	
L1B+L3A	ma 31	13.00-14.30	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	€3,8
L1A+L3B	ma 31	13.30-15.00	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	€3,8
L6A+L6B	ma 31	14.00-15.30	Zwemmen in zwembad Kontich (bus)	gratis

STAM-NIEUWS:

- Kidsfuij: dankjewel aan alle helpende handen!
- Willowsclub op zaterdag 22 maart.

Om 19.30u openen we ons Café Local (gratis praatcafé voor ouders met lokale dranken en hapjes), dat later wellicht uitmondt in Café Loco (danscafé).

- Volgende STAMvergadering: dinsdag 18 maart om 20.00u



HIEP HIEP HOERA !

- woensdag 5 maart.....juf Ingrid (1KTC)
- zaterdag 15 maart..... meester Chris (L3A)





VOORZICHTIGHEID

Gevaarlijk spel bij je kind: wat te zeggen in plaats van "voorzichtig!"

Het is belangrijk om zo concreet mogelijk te zeggen wat ze wel moeten doen.

- "Let op waar je je voet zet." "Wat is je volgende stap?"
- "Ik zie dat hier veel mensen zijn. Zorg dat je de andere mensen genoeg ruimte geeft."
- "Afrempen voor de bocht."
- "Geef elkaar genoeg ruimte, zodat niemand per ongeluk geduwd wordt."
- "Zeg het als je het niet meer leuk vindt."
- "Wil je graag vooruit lopen? Oké, wacht dan op me bij/aan ..."

EMOTIEREGULATIE (vervolg executieve functies)

Emotieregulatie is het op een goede manier kunnen omgaan met je emoties en het kunnen uiten ervan. Emoties reguleren is niet iets wat je kind meteen kan. Voor een jong kind is dit nog erg moeilijk.

Je kind moet eerst leren om zijn emoties te herkennen, dan om ze te benoemen, te accepteren, vervolgens te uiten en daarna te verwerken.

Er spelen verschillende factoren mee bij het leren emoties reguleren:

- de rijping van het zenuwstelsel (o.a. de ontwikkeling van de hersenen)
- de cognitieve ontwikkeling van je kind: wat kan je kind al begrijpen?
- de taalontwikkeling van je kind: kent je kind al genoeg taal om woorden te geven aan gevoelens?
- sociale omgeving: welk voorbeeld krijgt je kind in het omgaan met emoties?
- Ervaringen: welke ervaringen heeft je kind al opgedaan rondom emoties?
- het temperament van je kind: hoe gevoelig, introvert of extravert is je kind?



1. Laat zien hoe jij je emoties beheerst

Je kind kopieert jouw gedrag. Als jij schreeuwt, leert je kind om te schreeuwen. Als jij rustig praat, leert je kind dat ook. Je hoeft je emoties niet weg te stoppen. Het is juist goed om je kind je emoties te laten zien, en vervolgens te laten zien hoe je jouw emoties reguleert. Haalt je kind het bloed onder je nagels vandaan? In plaats van te schreeuwen, zucht je even diep of tel je tot 10. Benoem dat je boos wordt en loop even weg om rustig te worden als dat nodig is. Je kind ziet hoe jij je boosheid onder controle krijgt.

2. Maak het achteraf goed

Door achteraf te praten over de boosheid, leer je je kind het weer goed te maken. Let op dat je je kind dan niet de les gaat lezen of bekritisieren. Je wil juist het contact met je kind herstellen en elkaar beter begrijpen. Benoem wat er gebeurd is, hoe jij je voelde en bied je excuses aan.

3. Accepteer de emoties van je kind

Laat je kind weten dat zijn emoties er mogen zijn. Benoem en erken het gevoel van je kind. Zeg bijvoorbeeld: "Oh nee, dat is balen. Ik snap dat je het jammer vindt dat dat niet kon doorgaan".

In de drukte van alledag is het accepteren van gevoelens niet altijd even makkelijk. Emoties komen vaak op een onhandig moment.. Als het je lukt om ook op deze momenten even tijd en ruimte te maken voor de emotie van je kind, zal hij eerder rustig worden.

4. Praat over emoties en gevoelens

Uit onderzoek blijkt dat de emotionele intelligentie van je kind zich beter ontwikkelt als je praat over je eigen gevoelens en ook praat over de gevoelens van een ander. Dit kun je doen door je hardop af te vragen hoe iemand zich zou voelen. Bijvoorbeeld door in de speeltuin tegen je kind te zeggen:

"Kijk dat jongetje daar zitten, hij kijkt heel boos. Wat zou er aan de hand zijn?... "

Daarnaast help je je kind ook door woorden te geven aan zijn eigen gevoelens. Benoem wat je ziet gebeuren.

Hierdoor help je je kind zijn eigen emoties beter te begrijpen en te verwoorden. "Ik zie dat je er bang van wordt. Kom, dan doen we het samen".

5. Begrens gedrag, niet de emotie

Als je kind onacceptabel gedrag laat zien, is het belangrijk om dit te begrenzen. Maar let op, want emoties kun je niet begrenzen. Probeer je dit wel te doen door bijvoorbeeld te zeggen: "Stop met huilen" of "Je hoeft nu niet boos te zijn!", dan maak je het juist moeilijker. Je leert je kind dan onbedoeld om emoties weg te duwen, waardoor ze op een ander moment heftiger naar voren komen. Of je zult merken dat je kind juist nog bozer wordt, om jou te laten zien dat zijn emotie er wel echt is.

Emoties kun je accepteren en er laten zijn, maar als gedrag onacceptabel is moet je dat wel begrenzen: "Je mag boos zijn, slaan doen we niet, dat doet pijn". Als je kind erg van slag is en gaat schelden, werkt het beter om achteraf te begrenzen. Leg dan op een rustig moment uit waarom schelden niet mag en wat je kind wel kan doen als hij of zij boos is.

6. Leer je kind hoe hij zijn emoties mag uiten

Knuffel je kind als hij verdrietig is, pak zijn hand als hij bang is en geef hem de ruimte om boos te zijn. Leer je kind hoe hij zijn boosheid wel mag uiten. Door je kind bv. te leren om even naar zijn kamer te gaan tot hij weer rustig is, even buiten een rondje te rennen of een vuist te ballen in plaats van iemand te slaan.