

Quizvragen:

1. Welke G is altijd de baas?
2. Je lichaam geeft je seintjes waardoor je merkt dat je boos wordt. Geef een paar voorbeelden.
3. We hebben het er over gehad dat kinderen op verschillende manieren boos kunnen worden. Noem de drie verschillende soorten van boos worden (Hoe word ik boos?).
4. Welke vier stappen moet je langslopen als je op een goede manier een probleem op wilt lossen?
5. Wie is er verantwoordelijk voor jouw gedrag?
6. Je hebt om drie uur met een vriendje afgesproken en om half vier is hij er nog niet. Hoe kun je ervoor zorgen dat je niet zo boos wordt?
7. Soms moet je met iemand iets samen doen. Je wilt echter allebei wat anders. Hoe los je dit op zonder dat er ruzie komt?
8. Je moet in de klas een werkje maken maar je buurman zit steeds met zijn pen op tafel te tikken waardoor je je niet kunt concentreren. Hoe los je dit op?
9. Je bent op het schoolplein aan het spelen. Een jongen zit je uit te schelden voor "dombo". Hoe los je dit op?
10. Wat kun je allemaal doen om je goed te voelen?

Antwoorden:

1. De Gedachte.
2. Hart gaat sneller kloppen, zweethanden, spanning in je lijf, buikpijn, rode wangen, warm worden, trillende stem, enzovoort.
3. 'Je zin willen hebben', 'Opkroppen' en 'Meteen reageren'
4. Bedenk wat het probleem precies is.
 - Bedenk verschillende oplossingen.
 - Kies de beste oplossing.
 - Ga het dan zo doen.
5. Ik zelf.
6. STOP tegen jezelf zeggen, Helpende Gedachte bedenken (eventueel voorbeeld), opbellen, een plannetje maken, tegen je ouders vertellen, enzovoort.
7. STOP tegen jezelf zeggen, Helpende Gedachte bedenken, overleggen, hulp inroepen, zeggen: "Jammer, volgende keer beter", enzovoort.
8. STOP tegen jezelf zeggen, Helpende Gedachte bedenken, vragen of hij op wil houden, rustig blijven, ergens anders gaan zitten (als je denkt dat het expres is: negeren), enzovoort.
9. STOP tegen jezelf zeggen, Helpende Gedachte bedenken, negeren, duidelijk vragen of degene er mee op wil houden, zeggen dat je het niet leuk vindt of hulp erbij halen (van de leerkracht).
10. Aan leuke dingen denken, aan leuke mensen denken, iets gaan doen wat je leuk vindt, op de glimlachlijst kijken, een complimentje aan iemand geven, enzovoort.

Punten:

Fout = 0 punten

Half goed = 1 punt

Goed = 2 punten

Voor eigen creatieve en goede antwoorden maximaal 2 bonuspunten