

Oefenopdracht 6

Hoe bereik ik wat ik wil? (Gevolg)

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Zeg STOP! tegen jezelf als je je boos voelt worden.

1. Bedenk drie voordelen van STOP! tegen jezelf zeggen

.....

.....

.....

2. Let deze week goed op en vul dan in:

Ik zei STOP! tegen mezelf toen

.....

Het Gevolg daarvan was dat

.....

3. Je zit in de klas rustig te schrijven. De jongen naast je gaat steeds tegen je praten waardoor je afgeleid wordt.

Wat is precies het probleem?

.....

Bedenk drie verschillende oplossingen voor dit probleem

.....

.....

.....

Wat vind je de beste oplossing?

.....

Als je het zo gaat doen, wat zou er dan kunnen gebeuren? (Gevolgen)

.....