

Oefenopdracht 1

Kennismaken en uitleg van de 5 G's

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

Ga elke dag puzzelen met een situatie die je tegenkwam door de 5 G's te gebruiken. Dat kan door iets te vertellen dat je hebt meegemaakt en te bedenken welke G's je kan herkennen. Vraag of je ouders je hierbij willen helpen. Het is ook belangrijk dat je voor jezelf oefent. Schrijf hieronder twee voorbeelden op.

Het eerste voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg

Het tweede voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg