

Oefenbrief 2

Wat maakt me boos? (Gebeurtenis)

Waar ging het over?

We hebben het deze keer gehad over wat maakt dat je boos wordt. Dit is bij iedereen verschillend. Het kan zijn dat een Gebeurtenis iemand heel boos maakt, terwijl jij denkt: "Word je daar nou zo boos van, dat stelt toch niks voor?"

Wat hebben we gedaan?

Na het bijpraten hebben we de oefenopdrachten besproken. We hebben nog even geoefend met de G's van Gedachte, Gevoel en Gedrag. Daarna hebben we geluisterd naar het verhaal en oefeningen gedaan. Dit deden we om er achter te komen wat jou boos maakt. Tenslotte hebben we als leuke afsluiting een spel gespeeld.

Wat heb je geleerd?

- Je hebt geleerd dat niet iedereen om dezelfde reden boos wordt. De één kan heel boos worden om een Gebeurtenis, waar de ander helemaal niet boos om wordt.
- Je hebt geleerd dat als je van jezelf weet wat jou boos maakt, je het voor jezelf en anderen makkelijker kan maken door de situatie uit de weg te gaan.

Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijden.