

## Oefenbrief 2

### Wegkruipen, Knokken en Aanpakken

#### Waar ging het over?

Het ging vandaag over je Gevoel en het Gedrag. We hebben geleerd dat er drie verschillende manieren van reageren zijn, namelijk Wegkruipen, Knokken en Aanpakken. Verder hebben we geleerd welk Gevoel daarbij past.

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben naar een verhaal geluisterd en dit uit elkaar gehaald door te puzzelen met de 5 G's en gekeken of het Gedrag Wegkruipen, Knokken of Aanpakken was:

Pim maakt een mooie tekening en Maarten stoot hem steeds aan. Pim denkt: "Hij zit me te pesten!", en dit geeft hem een boos gevoel. Hij lost het probleem op door Maarten een schop te geven. Maarten kijkt verbaasd op en gaat naar de meester. Pim krijgt straf.

We hebben ook een spelletje gedaan met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken en we hebben de bijeenkomst afgesloten met een spel.

#### Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd hoe je een probleem uit elkaar kan halen door te puzzelen met de 5 G's. Hierdoor wordt duidelijk hoe een probleem in elkaar zit. Je hebt ook geleerd dat je op drie manieren kan reageren, namelijk met Wegkruipen, Knokken of Aanpakken:

- Wegkruipen. Dit is vermijden: niets laten merken, zeggen dat je het niet erg vindt, terwijl je het wel erg vindt.
- Knokken. Dit is agressief reageren: mopperen, schelden, slaan en schoppen.
- Aanpakken. Dit is nadenken of je Gedrag leidt tot een goede oplossing.

Ook hebben we besproken welk Gevoel bij Wegkruipen, Knokken en Aanpakken past. Je gaat vaak Wegkruipen of Knokken wanneer je Boos, Bang of Bedroefd bent en je pakt vaak aan wanneer je je Blij of normaal voelt.

Je kunt nu steeds bedenken: hoe voelde ik me en wat heb ik gedaan of wat zal ik doen: Wegkruipen, Knokken of Aanpakken. Belangrijk is dat je van jezelf weet hoe je meestal reageert; laat je niets merken, reageer je op een boze manier of los je het probleem goed op? Je merkt dat er steeds een Gedachte en een Gevoel aan vooraf gaat.

#### Oefenopdracht

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

Ga elke dag puzzelen met een Gebeurtenis die je tegenkwam door de 5 G's te gebruiken. Je moet iedere dag een voorbeeld van school of thuis op de volgende bladzijden opschrijven. Vraag of je ouders je hierbij willen helpen, door je de volgende vragen te stellen:

- Wat gebeurde er?
- Wat dacht je toen?
- Wat voelde je?
- Wat deed je? Was dat Wegkruipen, Knokken of Aanpakken?
- Wat was het Gevolg?

Op de dag van de training hoeft je geen oefenopdracht te maken.

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg