

## Lijst met voorbeelden van de 5 G's

### Gebeurtenis

- Het stoplicht staat op rood.
- Kinderen zijn aan het knikkeren.
- Het regent.
- Je hebt een lekke band.
- Je moeder roept je voor het eten.
- Je gaat naar de tandarts.

### Gedachten

- Ze pesten me weer.
- Ik krijg deze opdracht gemakkelijk af.
- Wat een moeilijke sommen.
- Niemand mag me.
- Na het eten ga ik buiten spelen.
- Dat is een leuk meisje.

### Gevoel

- Blij
- Vrolijk
- Boos
- Verdrietig
- Teleurgesteld
- Gespannen

### Gedrag

- Vrolijk zingen of fluiten.
- Gaan schelden.
- Terugslaan
- Alleen op je kamer gaan zitten.
- Hulp vragen voor een moeilijke som.
- Je moeder helpen met de afwas.

### Gevolg

- Iedereen is blij.
- De meester zegt dat je het goed gedaan hebt.
- Je mag geen TV kijken.
- De andere kinderen willen met je spelen.
- Je krijgt een cadeautje.
- Je moet voor straf naar je kamer.