

## Oefenbrief 1

### Kennismaken en uitleg van de 5 G's

#### Waar ging het over?

Deze eerste bijeenkomst hebben we met elkaar kennism gemaakt. Daarna hebben de trainers uitgelegd wat de bedoeling is van de training, namelijk dat je oplossingen leert bedenken voor allerlei problemen met behulp van de 5 G's.

#### Wat hebben we gedaan?

We zijn begonnen met een kennismakingsspel en daarna hebben de trainers verteld over de training en de groepsregels binnen de training. We hebben vervolgens naar een verhaal geluisterd en dit uit elkaar gehaald door te puzzelen met de 5 G's. Bijvoorbeeld:

Pim en Maarten zijn aan het knikkeren en Maarten rolt met de knikker van Pim. Pim denkt: "Dat doet hij expres!" (Gedachte) en hij wordt boos (Gevoel). Hij geeft Maarten een harde duw en schreeuwt dat hij van zijn knikkers af moet blijven (Gedrag). Maarten loopt weg en zegt dat hij niet meer met Pim wil spelen (Gevolg).

Daarna hebben we besproken welke zin bij welke G hoort en hebben we een kaartspel gedaan met de 5 G's, waarbij degene die de Gedachtenkaart had de baas was. Als afsluiting hebben we een spel gespeeld.

#### Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd hoe je een probleem uit elkaar kan halen door te puzzelen met de 5 G's:

- Gebeurtenis
- Gedachte
- Gevoel
- Gedrag
- Gevolg

Zo weet je hoe het probleem in elkaar zit. Verder heb je geleerd dat je Gedachte de baas is en dat je goed op je Gevoel moet letten.

#### Oefenopdracht

Bij elke oefenopdracht hoort een tekening waarop een vos staat. Deze tekening helpt je onthouden hoe je problemen op een slimme manier kunt oplossen.

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. Op de dag van de training hoef je geen oefenopdracht te maken. Vraag of je ouders je hierbij willen helpen. Het is de bedoeling dat ze bijvoorbeeld vragen:

- Wat gebeurde er?
- Wat dacht je toen?
- Wat voelde je?
- Wat deed je?
- Wat was het Gevolg?

Het is ook belangrijk dat je dat voor jezelf oefent. Schrijf iedere dag een voorbeeld van een situatie die je hebt meegemaakt op school of thuis op de volgende bladzijden.

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg