

Oefenbrief 1

Kennismaken en uitleg van de 5 G's

Waar ging het over?

Er is uitgelegd wat de bedoeling is van de training: dat je leert hoe je de baas kan blijven over je boosheid en hoe je ervoor kan zorgen dat de gevolgen beter worden, zodat je bijvoorbeeld minder vaak straf krijgt, ruzie hebt of de schuld krijgt. Dit kan door anders over gebeurtenissen te denken of door het bedenken van een andere oplossing van het probleem. Verder hebben we bekeken hoe een probleem in elkaar zit aan de hand van de 5 G's.

Wat hebben we gedaan?

We hebben eerst met elkaar kennisgemaakt. Daarna hebben we geoefend met de 5 G's aan de hand van twee verhalen over Rick, Thomas en Jeffrey. Die verhalen hebben we opgedeeld in verschillende stukjes door te puzzelen met de 5 G's. Verder hebben we nog een spel gespeeld om met de 5 G's te oefenen. Dit was het G-kaartenspel. Tenslotte hebben we als leuke afsluiting nog een spel gespeeld.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd hoe je een probleem uit elkaar kunt halen door te puzzelen met de 5 G's. Hierdoor wordt duidelijk hoe een probleem in elkaar zit en wat jou boos maakt. De 5 G's zijn:

- Gebeurtenis
- Gedachte
- Gevoel
- Gedrag
- Gevolg

Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijden.