

## Oefenbrief 9

### Feestelijke herhaling

#### Waar ging het over?

Deze laatste bijeenkomst is een feestelijke herhaling en afsluiting van de training.

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben eerst bijgepraat en de oefenopdrachten besproken. Daarna heeft iedereen verteld wat ze binnen de training geleerd hebben. Vervolgens hebben we een quiz gespeeld en we hebben als afsluiting een spel gespeeld. Natuurlijk hebben we ook het lekkers opgegeten dat iedereen had meegenomen.

#### Wat heb je geleerd?

We weten nu hoe een probleem in elkaar zit, wat je kunt doen met de 5 G's, of je Gedrag Wegkruipen, Aanpakken of Knokken is, dat het helpt om 'Stop!' tegen jezelf te zeggen wanneer je je Boos, Bang of Bedroefd voelt zodat je na kan gaan of je Gedachte klopt en je helpt om een probleem op te lossen. Zo nodig kan je een Helpende Gedachte bedenken.

### Oefenopdracht

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

Omdat dit de laatste bijeenkomst is, is er geen oefenopdracht. Het is wel belangrijk dat je samen met je ouders blijft oefenen met de 5 G's zodat je problemen kunt oplossen.