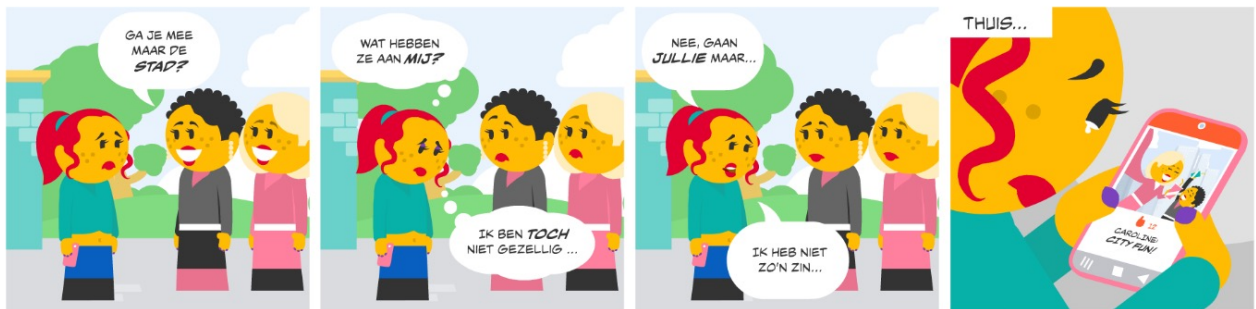


# TAKE IT PERSONAL

Praktijkonderwijs en  
voortgezet speciaal  
onderwijs

SNEAK  
PREVIEW

# Les 2 Taak 2 OEFENEN MET HET BESLISSINGSBLOK



- Bespreek de strip met de jongeren.
- Teken het beslissingsblok

	Voordelen	Nadelen
Nu	1	2
Later	3	4

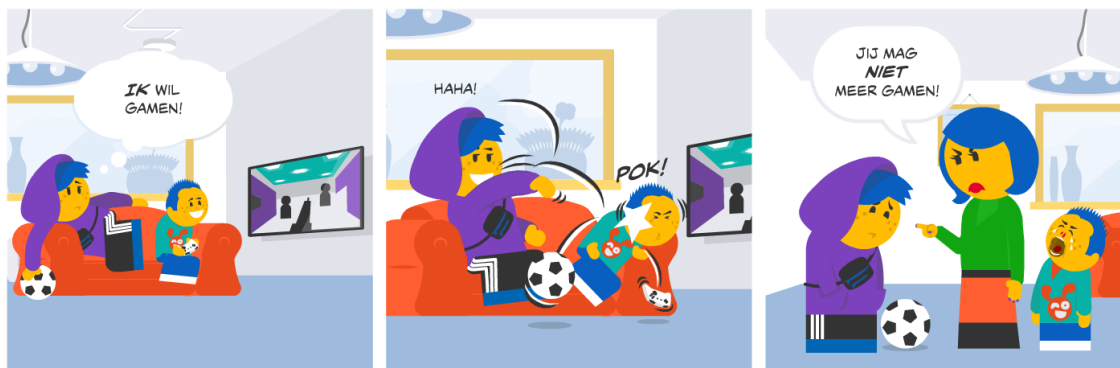
- Gebruik de voor- en nadelenkaarten en laat de jongeren eerst vakken voor 'nu' invullen.
- Vervolgens de vakken voor 'later'.



# Les 3 Taak 2 OEFENEN MET DE G-KAARTEN

## WERKWIJZE

- Bekijk met de jongeren de strip 'Jim wil gamen' op het digibord.



- Laat de jongeren nu met behulp van de G-kaarten het gedrag van Jim ontleden (G-schema).
- Teken het G-schema op een flip-over en leg deze op de grond:

Jims situatie	Jim verveelt zich en wil gaan gamen
Reactie van zijn lichaam	Niet stil kunnen zitten, Gespannen spieren, Snelle hartslag, Trillen, Snel adem halen
Zijn gevoelens	Zenuwachtig, Onrustig, Gespannen, Ongelukkig, Boos, Verveeld
Zijn gedachten	Ik erger me, Ik denk niet
Zijn gedrag	Jim begint zijn broertje te pesten
De gevolgen	Zijn broertje heeft pijn en zijn moeder is boos. Jim mag niet gamen.

## Werkblad 3 - Kan het ook anders?

1. Bekijk **de situatie** die je zelf hebt meegemaakt nog een keer. Kan het ook anders? Wat kun je doen om de situatie positief te laten aflopen?
2. Bedenk de **niet-helpende gedachte** waardoor de situatie niet goed afliep.
3. Bedenk een **helpende gedachte** waardoor de situatie wel goed afloopt.
4. Bedenk een **positief gevolg** voor als je naar je helpende gedachte luistert. Denk ook aan je doel voor later.

1. SITUATIE

2. NIET HELPENDE GEDACHTE

3. HELPENDE GEDACHTE

4. POSITIEF GEVOLG