

## Het G-G-G-G schema van: .....

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag
<i>Wat gebeurde er?</i>	<i>Wat dacht je?</i>	<i>Wat voelde je?</i>	<i>Wat deed je?</i>
<b>Stap 1:</b> Wat is er volgens jou gebeurd?	<b>Stap 2A:</b> Wat dacht je op dat moment?	<b>Stap 3:</b> Wat voelde je toen?	<b>Stap 4A:</b> Wat deed je op dat moment?
Ik moet samenwerken met iemand die veel uitleg nodig heeft.	'Hij is dom.'	Irritatie. Ik wilde niet meer samenwerken en werd boos.	Ik riep dat ik niet meer wil samenwerken en ik ging iets totaal anders doen.
	<b>Stap 2B:</b> Is deze gedachte waar? Nee? Wat zou een betere gedachte kunnen zijn?		<b>Stap 4B:</b> Welk gedrag ga je de volgende keer in deze situatie laten zien?
	Nee. Niet iedereen leert even snel en gemakkelijk als ik, ik pas mijn tempo aan.'		Ik ben behulpzaam. De juf vindt het fijn dat ik mijn maatje rustig help. Als ik zo mijn best blijf doen, is iedereen trots op me.

