

Stappenplan 'Ik denk na over mijn gedrag'

Wat

Je hebt het erg moeilijk gehad. Dat is niet leuk ... Het is vervelend voor jou, maar het kan ook vervelend zijn voor anderen. Deze vragenlijst (met aanvinkvakjes) helpt je na te denken over wat er nu juist gebeurde, hoe het allemaal begon, hoe jij (en misschien ook iemand anders) je voelde en hoe het nu verder moet.

Werkwijze

Dit stappenplan helpt nauwkeurig te omschrijven:

1. om welke gebeurtenis het precies gaat.
2. welke gedachten en gevoelens die gebeurtenis oproepen bij jezelf en bij de andere(n).
3. wat te gevolgen waren voor jezelf en voor de andere(n).
4. hoe het hersteld of terug goed gemaakt kan worden.
5. welke oplossing je kiest.
6. wat er moet gebeuren opdat dit vermeden kan worden in de toekomst.

Benodigheden

Het stappenplan in bijlage.

Tips en aandachtspunten voor de begeleiders

Bij stap 6 kan het kind/de jongere – al dan niet onder begeleiding - na gaan of de onderliggende gedachten reëel of functioneel zijn. Als deze gedachten irreëel of disfunctioneel zijn, vervangt hij/zij ze best door nieuwe reële of functionele gedachten.

Het kind/de jongere kan deze nieuwe gedachten bedenken en invoelen welke nieuwe gevoelens er dan zullen zijn en welk nieuw gedrag het dan zal vertonen met welke nieuwe mogelijke gevolgen.

Bronnen (url, auteur,...)

MPC Terbank ism KDG hogeschool.

Gegevens van de organisatie en contactpersoon

Eric Beke

Bijlages

[Stappenplan 'Ik denk na over mijn gedrag'](#)