

# G-schema (minder goede lezers)

## Wat

Dit G-schema helpt kinderen en jongeren stilstaan bij hun gedrag. Het helpt hen erachter te komen welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe geleid hebben dat gebeurtenis x bepaalde gevoelens bij hen wakker riep. Deze gevoelens hebben geleid tot bepaald gedrag en dat gedrag heeft dan weer geleid tot bepaalde gevolgen.

## Werkwijze

Het G-schema helpt nauwkeurig te omschrijven:

1. om welke gebeurtenis het precies gaat;
2. welke gedachten die gebeurtenis oproepen
3. welke gevoelens deze gedachten met zich meebrachten
4. welk gedrag uit deze gevoelens voortkwam
5. welke gevolgen dat gedrag heeft

## Benodigheden

Het G-schema in bijlage.

## Tips en aandachtspunten voor de begeleiders

Soms is het handig om stap 2 even over te slaan en deze pas op het einde te achterhalen. Want vaak zijn gedachten onbewust en automatisch en kost het even moeite om ze onder woorden te brengen. Zet deze stap zeker wel. Want het zijn de gedachten die de gevoelens bepalen!

Moeite om gevoelens te verwoorden? De gevoelsmonsters (of andere gevoelskaartjes) kunnen hierbij helpen.

## Bijlages

[G-schema minder goede lezers](#)