

G-schema (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. Deze oefening is een mogelijke aanzet om tot nieuwe, meer reële en functionele, gedachten te komen en zo tot meer constructieve gevoelens, gedrag en 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
6. bedenk welke gevoelens er dan zullen zijn
7. stel je je nieuwe gedrag voor
8. denk na over de gevolgen die er dan zullen zijn

Benodigdheden

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!

Een vervolg oefening bestaat eruit om – al dan niet onder begeleiding - na te gaan of deze gedachten reëel of functioneel zijn. Als deze gedachten irreal of disfunctioneel zijn worden ze best vervangen door nieuwe reële of functionele gedachten.

Tenslotte kan het kind/de jongere 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.

Bijlages

[G-schema \(goede lezers\)](#)