

De 3 G's*

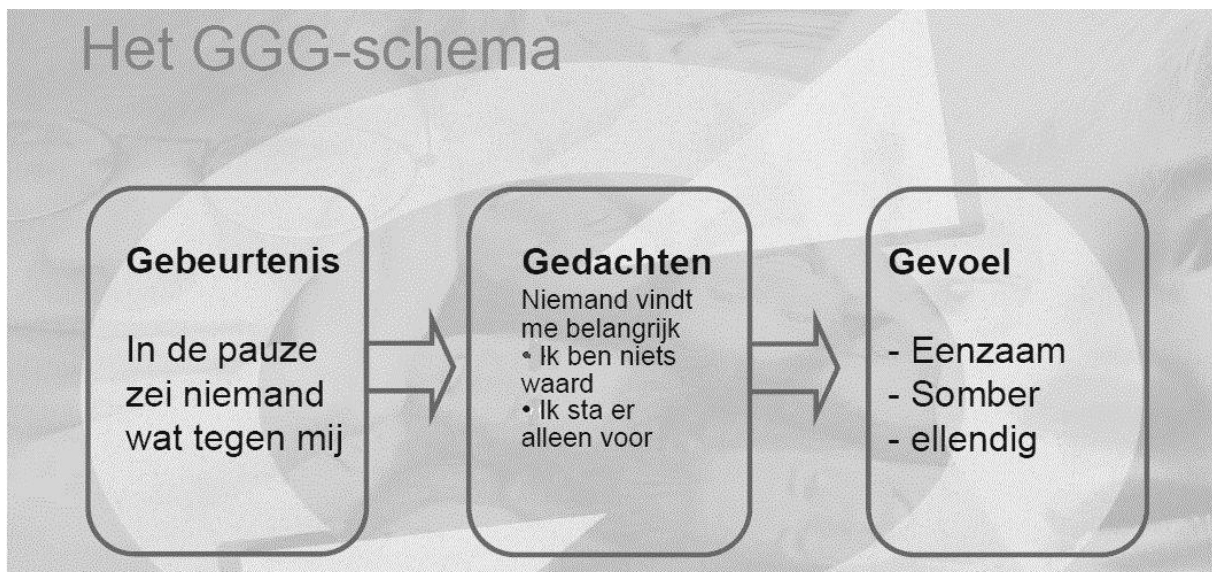
Een manier om kinderen positiever te laten kijken naar minder leuke gebeurtenissen.

Kinderen die faalangst hebben, somber of depressief zijn, hebben vaak last van “denkfouten.” Ze kijken eigenlijk op een vaak absolute en ook nog zwarte manier naar alle gebeurtenissen. Ik maak nooit mijn werk goed. Ze vinden me allemaal stom. Ik kan niks. Nooit haal ik een voldoende.

Om deze kinderen een zonniger kijk op het leven te laten verkrijgen kun je gebruik maken van de 3 G's. Hiermee leer je kinderen op een andere manier naar gebeurtenissen in hun leven kijken.

De 3G's zijn gebaseerd op de Rationeel Emotieve Therapie van Ellis. In een aantal stappen leert het kind anders denken.

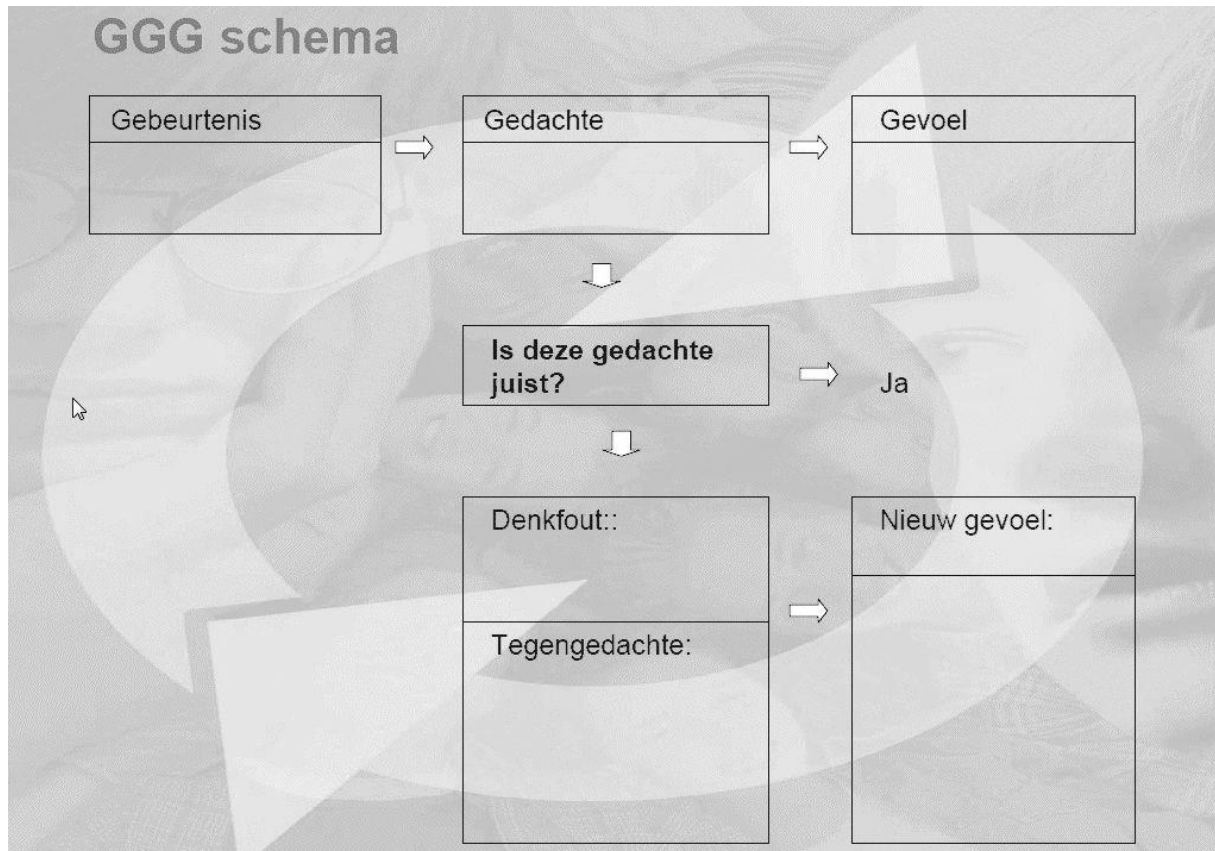
Het onderstaande schema geeft weer wat er gebeurt in het denkproces:



Er gebeurt iets, het kind heeft daar negatieve gedachten over en krijgt een negatief gevoel.

We gaan het kind uitdagen om te “bewijzen” dat wat het kind denkt waar is. Dus jij haalt nooit een goed cijfer? Je hebt nooit een voldoende gehaald op school? Enz. Uiteraard kan het kind weinig anders doen dan deze beweringen ontkennen.

We gaan nu proberen om samen met het kind de gedachten te bekijken op waarheid en ze te vervangen door positieve gedachten.



Door het formuleren van positieve(re) gedachten zal het vervelende gevoel ook verdwijnen. Gedachten maken immers het gevoel, zo is het idee achter deze aanpak.

Hoe kun je dit uitleggen aan een kind?

Gebeurtenissen: in het dagelijks leven gebeuren veel dingen. Soms zijn dat leuke dingen, soms minder leuke. Je kunt zelf niet alles wat gebeurt regelen. Ook kun je niet regelen hoe anderen tegen je doen.

Gedachten: wat je wel voor een groot deel kunt regelen is wat je denkt. Let maar eens op: Denk eens aan een lekker ijsje? Zie je het voor je? Zit er

slagroom of chocolade op? En snoepjes? Kun je voor je zien hoe je dat lekkere ijsje eet? Dat heb je net allemaal zelf bedacht, want er is hier niet echt een ijsje.

Gevoel: welk gevoel kreeg je toen je aan dat ijsje dacht? Waarschijnlijk kreeg het kind een blij gevoel. *Je kunt nu uitleggen dat een fijne gedachte je blijer maakt.*

Een ander voorbeeld:

Gebeurtenis: stel je voor dat je een onvoldoende haalt voor rekenen. Je vindt jezelf stom, of een ander kind zegt dat je stom bent.

Gedachte: je eerste gedachte zou kunnen zijn dat het waar is. Twee kinderen zeiden dat je stom bent.

Gevoel: welk gevoel zou je hiervan krijgen? *Waarschijnlijk zegt het kind dat het nu verdrietig of kwaad wordt.*

Helpende gedachte: Hoeveel kinderen ken je? Meer dan 30? Zo! Dus hebben meer dan 28 kinderen nog nooit gezegd dat je stom bent. Hebben die twee kinderen trouwens enig bewijs dat je altijd stom bent? Nee dus. Voor taal haalde je vorige week een 8. Je kunt dus beter denken aan alle kinderen die dit nooit gezegd hebben of aan de juf/meester die dit ook nog nooit gezegd heeft. Bovendien heeft die er verstand van. Heb je trouwens wel eens een voldoende voor rekenen gehaald? Zie je wel!

Gevoel: waarschijnlijk voel je je nu al een stukje beter. Je hebt immers best veel leuke kinderen om je heen die nog nooit zeiden dat je stom was.

Gesprekken die ongeveer op bovenstaande wijze verlopen kunnen het kind er (op den duur) van overtuigen dat het allemaal niet zo somber is als het zelf dacht.

NB: Uiteraard ben je als leerkracht geen therapeut. Als je merkt dat dit soort gesprekken absoluut leiden tot niets, is het misschien tijd om professionele hulp in te schakelen.

*GGG Gebeurtenis-Gedachte-Gevoel wordt ook wel eens uitgebreid tot
GGGGG: Gebeurtenis-Gedachte-Gevoel-Gedrag-Gevolg.

