

Ondersteuningsbrief 1

Kennismaken en uitleg van de 5 G's

Bedoeling van de bijeenkomst

De meeste kinderen die meedoen aan deze training hebben moeite met het verkrijgen van overzicht in sociale situaties. Vaak kunnen ze een gebeurtenis niet op een juiste manier weergeven. Ze onderscheiden bijvoorbeeld niet wat hun eigen aandeel is en dat van een ander. Ook zien ze vaak geen samenhang tussen oorzaak en gevolg. Dit maakt dat ze het idee hebben dat ze nauwelijks invloed hebben op een situatie en vervolgens toch proberen de controle te krijgen door boos te worden. In deze bijeenkomst proberen we aan de hand van de 5 G's duidelijk te maken hoe een probleem in elkaar steekt. Hierdoor leren de kinderen zich bewust te worden van hun eigen reacties.

Ondersteuning

U hangt de tekening op een zichtbare plaats in huis en u bespreekt samen met uw kind de oefenbrief. Het is belangrijk om te vragen wat hij heeft geleerd. Het gaat er dan om dat uw kind de 5 G's kan benoemen. Vervolgens vult u samen met uw kind de oefenopdracht in. Hierbij wordt een Gebeurtenis uitgeschreven die uw kind onlangs zelf meegemaakt heeft. Het zal waarschijnlijk opvallen dat uw kind de meeste moeite heeft met het benoemen van zijn Gedachten en zijn Gevoel. Dit is in deze fase van de training niet zo erg, maar het is wel belangrijk dat u uw kind hierbij dagelijks blijft ondersteunen en aanmoedigen zodat hij het onderscheid leert maken. Ook kunt u uw kind voordoen hoe de 5 G's bij u zelf werken, zoals we besproken hebben tijdens de eerste ouderbijeenkomst. Het is belangrijk dat uw kind elke dag even oefent.

Daarnaast is het belangrijk dat u (of uw kind) de oefenbrief op school afgeeft, zodat de leerkracht uw kind in de schoolsituatie kan ondersteunen bij het oefenen.

U kunt naar aanleiding van een willekeurige gebeurtenis de volgende vragen aan uw kind stellen:

- Wat gebeurde er precies?

Laat uw kind zo concreet mogelijk de gebeurtenis benoemen, dus níet: Jan zat me uit te dagen, wél: Jan duwde me en zei "Aan de kant, sukkel."

- Wat dacht je toen?

Als het kind oppervlakkige antwoorden geeft, vraag dan door waarom hij datgene denkt.

Bijvoorbeeld: als uw kind aanvankelijk antwoordt "Ik dacht: rotjoch!", vraag dan waarom hij Jan dan een rotjoch vindt. "Omdat hij altijd mij moet hebben".

Door deze waarom-vraag te stellen wordt namelijk duidelijk wat kinderen wérkelijk denken.

- En hoe voelde je je toen?

Het is belangrijk dat gedachte en gevoel bij elkaar aansluiten.

- Wat deed je vervolgens?

Zo concreet mogelijk, dus níet: 'Boos', wél: Boos kijken en schreeuwen "Ik pak je wel terug!"

- Hoe liep het af?

Een ingevuld 5 G-schema zou er als volgt uit kunnen zien:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Mijn moeder roept dat ik aan tafel moet komen. Ik zie dat we spaghetti gaan eten.	Lekker! Want ik hou van spaghetti	Blij	Ik kom snel aan tafel.	Mijn moeder is tevreden. We hebben een gezellige maaltijd.