

Ondersteuningsbrief 1

Kennismaken en 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 interacties. Vaak kunnen ze een situatie 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. 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 Gedachten, Gevoel en Gedrag. Daarnaast leren de kinderen dat de Gedachte de baas is, omdat die het Gevoel en daarna het Gedrag en het Gevolg bepaalt.

Ondersteuning

U bespreekt samen met uw kind de oefenbrief op dezelfde dag van de bijeenkomst en u bekijkt samen de tekening. Belangrijk is om te vragen wat hij geleerd heeft. Het gaat er dan om dat uw kind de 5 G's kan benoemen en daarbij ook kan vertellen wat zijn eigen Gedachte, Gevoel en Gedrag is. Het zal waarschijnlijk opvallen dat uw kind de meeste moeite heeft met het benoemen van zijn Gevoel. We houden ons aan de vier basisgevoelens: Blij, Boos, Bang en Bedroefd. U kunt uw kind zich meer bewust laten worden van zijn Gedachten, Gevoel en Gedrag door ze voor hem te benoemen in verschillende dagelijkse situaties. Ook kunt u uw kind voordoen hoe de 5 G's bij u zelf werken. Een aantal dagen later kunt u uw kind zelf vragen om een bepaalde situatie in kaart te brengen door te vragen naar de 5 G's. Daarbij is het van belang dat u de invloed van de Gedachte en het Gevoel van het kind op het Gevolg benoemt. De vraag aan de leerkracht is om het bovenstaande ook op school te doen.

Voorbeeld 1: Moeder zegt: "Jan, de Gebeurtenis is dat we aan het eten zijn, je zult wel denken: 'Ah bloemkool! Dat vind ik lekker.' Ik zie dat je je blij voelt. Je komt dan ook gauw aan tafel. Het Gevolg is dat we het gezellig hebben met elkaar. Dat komt omdat jij denkt: 'Dat vind ik lekker!'."

Voorbeeld 2: Jan komt thuis van school en vertelt over een Gebeurtenis. De vader van Jan vraagt aan hem: "Wat gebeurde er? Wat dacht je toen? Hoe voelde je je: Blij, Boos, Bang of Bedroefd? Wat deed je toen? Wat was het Gevolg?."

De oefenopdracht moet dagelijks gemaakt en samen met u besproken worden. Na een aantal dagen is het goed om nog eens opnieuw samen de oefenbrief te lezen. U kunt de leerkracht vragen om samen met uw kind Gebeurtenissen op school op te schrijven zodat u die kunt gebruiken bij de oefenopdracht, maar u kunt dit ook zelf samen met uw kind doen naar aanleiding van een Gebeurtenis die uw kind vertelde over school.