

GGGG - MODEL



Het GGGG-model staat voor:

Gebeurtenis → **Gedachte** → **Gevoel** → **Gedrag**

Het GGGG-model gaat er vanuit dat het belangrijk is om je bewust te worden van de invloed van je gedachten en gevoelens op je gedrag. Gedachten en gevoelens kunnen het gedrag zowel bevorderen als verstoren.

Bijvoorbeeld een storende gedachte kan zijn;

‘Zie je wel, ik kan het toch niet’.

Een helpende gedachte is bijvoorbeeld;

‘Als ik het vaker doe, word ik er steeds beter in’.

Een andere gedachte kan bij leerlingen leiden tot verschillende gevoelens, wat terug gezien kan worden in het gedrag. Als leerlingen zich bewust zijn van deze gedachten en gevoelens kunnen ze het eigen gedrag beter sturen.

Bij oudere kinderen is het goed om hier inzicht in te geven d.m.v. het voeren van gesprekjes. Ook het uitspelen van situaties kan nuttig zijn. Verder kunnen ook echte situaties uit de klas besproken worden aan de hand van de G-reeks.

Gebeurtenis → Wat gebeurt er?

Gedachte → Wat denk je?

Gevoel → Hoe voel je je?

Gedrag → Wat doe je?

Eventueel is het goed om een extra G toe te voegen:

Gevolg → Wat is het gevolg?

Voorbeeld om na te spelen

Gebeurtenis: Je krijgt een duw in de gang

→ **Gedachte:** Dat doen ze expres!

→ **Gevoel:** Je bent boos

→ **Gedrag:** Je geeft de ander een duw

Eventueel → **Gevolg:** Je hebt ruzie en krijgt op je kop

Bij het veranderen van storende gedachten kun je de volgende vragen stellen aan de leerling:

- Is de gedachte waar?
- Helpt de gedachte je om te bereiken wat je wilt bereiken? Eventueel kun je als aanvulling de volgende vragen stellen:
- Helpt de gedachte je om te voorkomen dat je gevoelens krijgt die je niet wilt?
- Helpt de gedachte je om conflicten te voorkomen die je niet wilt?

Naam _____

Groep _____ Datum _____

Gebeurtenis

(Wat gebeurde er?)



(Je mag het ook tekenen)

Gedachten

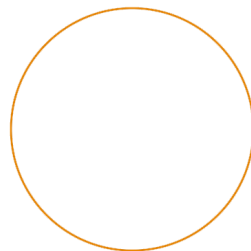
(Wat dacht je toen dit gebeurde?)

Gevoel

(Wat voelde je?)

Gedrag

(Wat deed je?)



Teken je gevoel in dit gezichtje