

# GGGGG MODEL

Het **GGGGG**-model staat voor:

**G**ebeurtenis → **G**edachte → **G**evoel → **G**edrag → **G**evolg

Deze vijf G's volgen elkaar altijd in deze volgorde op. Doordat je een bepaalde gedachte hebt over een gebeurtenis, krijg je een bepaald gevoel. Dit gevoel bepaalt weer je gedrag en je gedrag heeft weer een bepaald gevolg.

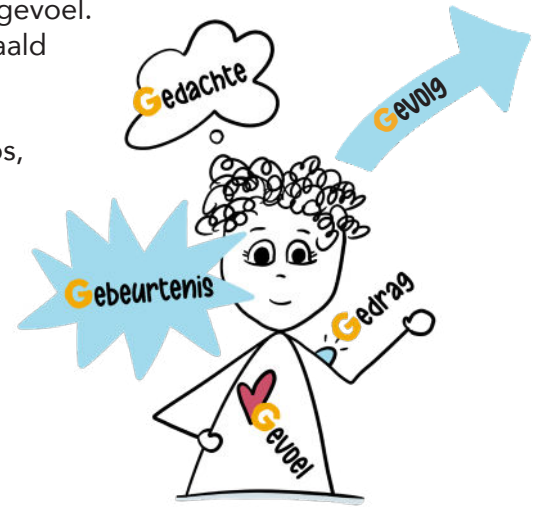
Het GGGGG-model laat zien dat een gebeurtenis op zich je niet boos, bang, blij of verdrietig maakt, maar dat de gedachten die je over de gebeurtenis hebt, je gevoel en daarmee je gedrag bepaalt. Het begint dus met hoe je over een gebeurtenis denkt.

## Een voorbeeld van een storende gedachte

'Zie je wel, ik kan het toch niet'.

## Een voorbeeld van een helpende gedachte

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



Als leerlingen zich bewust worden van deze gedachten en gevoelens kunnen ze het eigen gedrag beter sturen. Bij oudere leerlingen is het goed hier inzicht in te geven door middel van 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.

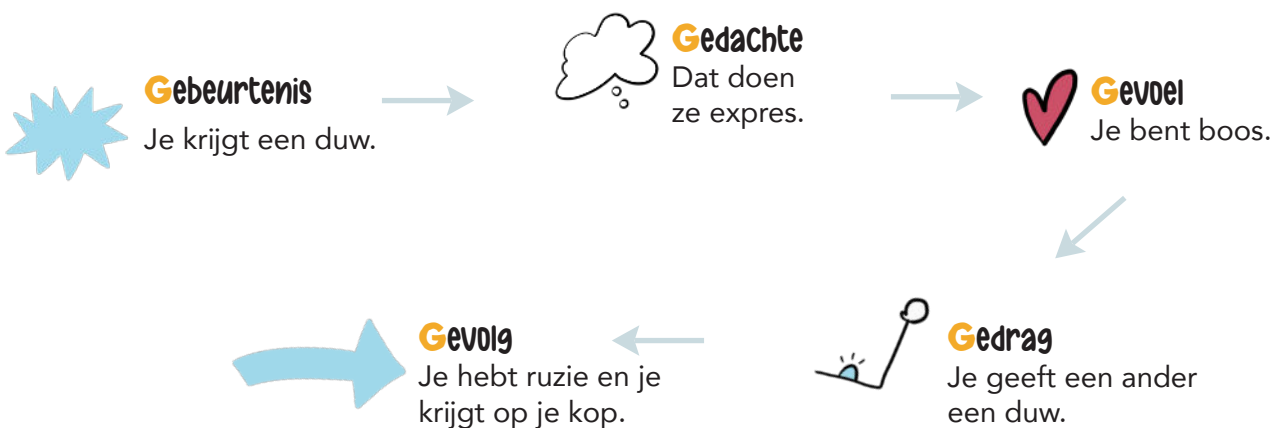


## Bij het veranderen van storende gedachten kun je de volgende vragen stellen aan de leerling

- Is de gedachte waar?
- Helpt de gedachte je om je doel te 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?



# SCHEMA GGGGG

naam .....

datum .....

Teken of schrijf hier jouw  
eigen GGGG schema.

**G**eburtenis



**G**edachte



**G**evoel



**G**edrag



**G**evolg

