

5G-schema

Onze gedachten kunnen regelen hoe we ons voelen en ons gedragen. Als we op een positieve en helpende manier denken, zullen we ons hoopvoller en blij voelen. Als we negatief of niet helpend denken, voelen we ons sneller verdrietig, boos, hopeloos of ongelukkig. Hieronder zie je een voorbeeld:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Ik heb een onvoldoende gehaald op school.

-

Gedachte: Wat dacht je?

+

Ik kan niks.
Ik ben dom.
Het gaat nooit lukken.

Ik heb mijn best gedaan. De volgende keer heb ik weer een kans.
Het is niet het einde van de wereld.

Gevoel: Wat voelde je?

Verdrietig
Somber
Ongelukkig
Slecht
Onzeker

Opgelucht
Rustig
Positief

Gedrag: Wat deed je?



Ik doe niets meer.
Ik ga piekeren.
Ik ben niet meer gemotiveerd.



Ik ga kijken wat ik anders kan doen.
Ik ga hulp vragen.
Ik ga weer aan de slag.

Gevolg: Wat zijn de gevolgen?

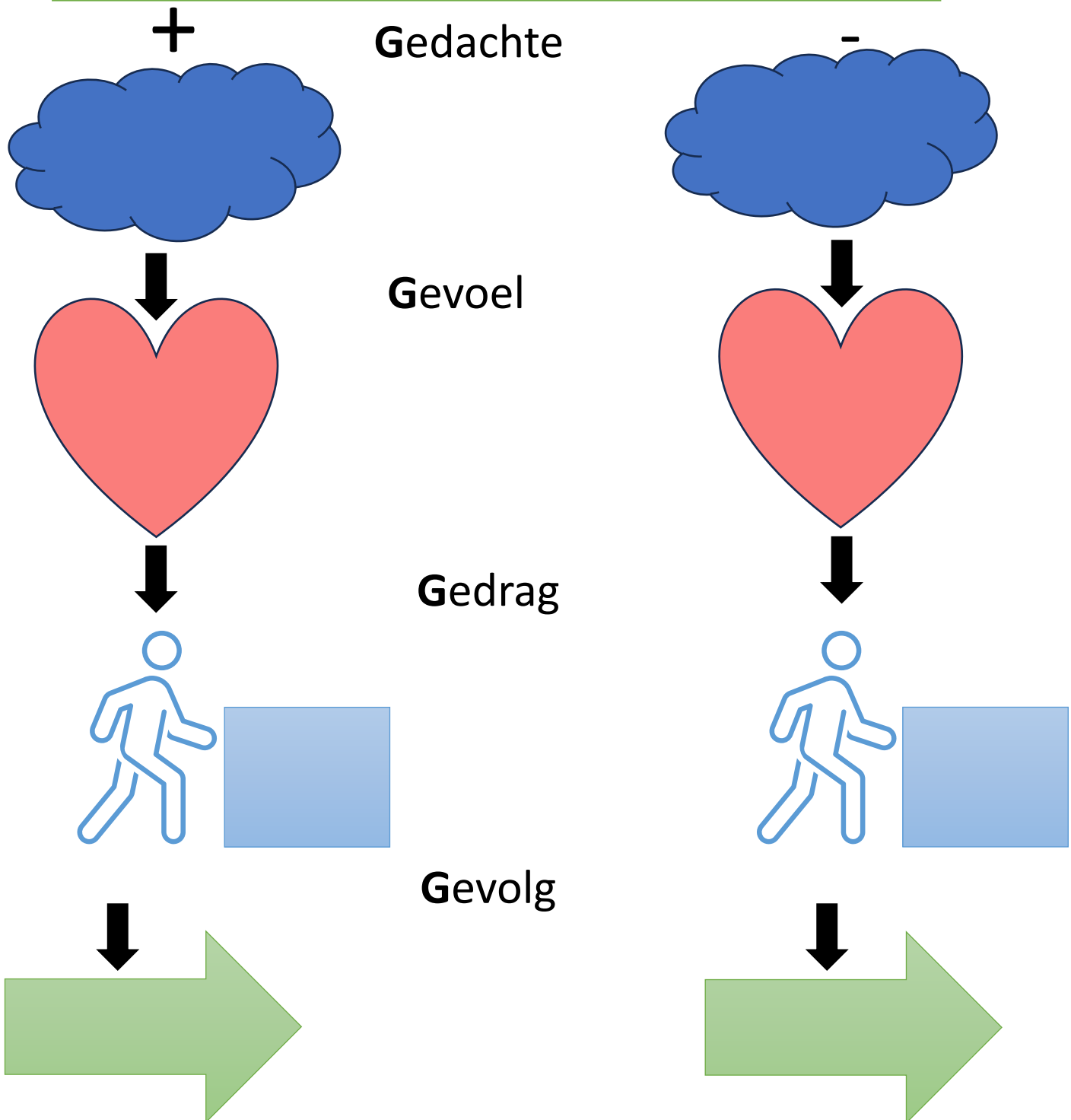
Ik doe niet meer mijn best voor de volgende toets.
Ik haal weer een onvoldoende.

Ik ben gemotiveerd voor school.
Ik heb plezier.
Ik haal de volgende keer misschien wel een beter cijfer.

5G-schema

Onze gedachten kunnen regelen hoe we ons voelen en ons gedragen. Als we op een positieve en helpende manier denken, zullen we ons hoopvoller en blij voelen. Als we negatief of niet helpend denken, voelen we ons sneller verdrietig, boos, hopeloos of ongelukkig. Hieronder kun je het zelf uitproberen:

Gebeurtenis





Helpende gedachten en niet helpende gedachten

Je hebt helpende en niet-helpende gedachten. Niet-helpende gedachten zijn bijvoorbeeld: “Ik kan niks”, “Ik ben dom”, “Het gaat nooit lukken”. Helpende gedachten zijn: “Ik doe mijn best”, “Ik probeer het gewoon”, “Ik mag fouten maken”, “Ik ben goed zoals ik ben”.

Als je last hebt van je niet-helpende gedachten kun je met de onderstaande vragen aan de slag gaan. Je kunt gaan proberen om te checken of datgene wat je tegen jezelf zegt (je gedachten) eigenlijk wel kloppen. Je gaat je gedachten uitdagen door vragen te stellen. Voorbeelden van deze uitdaggers zijn:

- Helpt deze gedachte mij?
- Is deze gedachte waar?
- Ben ik nu wel lief voor mezelf?
- Maak ik de dingen niet erger dan ze zijn?
- Mag ik echt geen fouten maken?
- Gebeurt er een ramp als ik dit (niet) doe?
- Wat zou je tegen je beste vriend zeggen als hij deze gedachte zou hebben?
- Wat zou je beste vriend tegen jou zeggen als hij deze gedachte kon horen?