



Emotietherapie voor kind en volwassene

<b>5G schema voor kinderen</b>	A.	B.
<b>Gebeurtenis</b>	Beschrijf de gebeurtenis.	Beschrijf de gebeurtenis.
<b>Gedachten</b>	Wat was toen jouw gedachte?	Klopt deze gedachte? Wat had je willen denken?
<b>Gevoel</b>	Wat voelde je toen?	Hoe zou je je dan voelen?
<b>Gedrag</b>	Wat deed je toen?	Wat zou je dan gedaan hebben?
<b>Gevolg</b>	En wat gebeurde er toen verder?	Hoe zou het dan afgelopen zijn?

A. Beschrijf je probleem.

B. Beschrijf je probleem wanneer je positief gedacht had en vertel dan de afloop.



Emotietherapie voor kind en volwassene

## **Toelichting 5G schema voor kinderen: plan voor positief denken**

1. Je gedachten en je gevoelens en je gedrag zitten aan elkaar gekoppeld. Hoe positiever je denkt, hoe fijner je leven is. Bij emotietherapie maken we negatieve gevoelens los waarna je vanzelf positieve gedachten krijgt. We werken van het gevoel naar je gedachten toe. Sommige kinderen vinden het fijn om van de gedachten naar het gevoel te werken. Dan zou je dit 5G schema in kunnen vullen. Dit is dan een houvast om positiever te gaan denken.
2. Het 5G plan bestaat uit een Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg. Vul eerst de A in en daarna met helpende gedachten B.

**Gebeurtenis:** Beschrijf waar je bent, met wie en wat er gebeurt.

**Gedachten:** Wat dacht je?

**Gevoel:** Wat voelde je?

**Gedrag:** Hoe reageerde je?

**Gevolg:** Wat gebeurde erna?

A. **Gebeurtenis:** Ik ben voor het eerst in een nieuwe klas.

**Gedachten:** Iedereen zal wel al vrienden hebben.

**Gevoel:** onzeker en bang.

**Gedrag:** Ik praat niet en trek me terug.

**Gevolg:** Niemand sprak met mij.

B. **Gebeurtenis:** Ik ben voor het eerst in een nieuwe klas

**Gedachten:** Ik ben benieuwd naar de andere kinderen

**Gevoel:** nieuwsgierig

**Gedrag:** Ik maak een praatje met diegene die naast mij zit

**Gevolg:** Ik heb het gevoel al iemand te kennen.

3. Wanneer je dit schema invult, ontdek je wellicht dat je niet-helpende gedachten hebt. Dat zijn gedachten waarmee je jezelf de put in praat.

*Voorbeelden:*

*Niet helpende gedachten zijn: "Iedereen vindt mij stom, ik denk dat niemand mij aardig vindt, het wordt nooit wat met mij, ik doe het altijd fout of ik kan het niet."*

*Helpende gedachten zijn: "Ik heb geen idee hoe iedereen mij vindt, ik ga het proberen, ik doe mijn best, ik heb vertrouwen, ik vraag hulp."*