



Zelfcoaching? Gebruik **Het G-DENKEN**.

Toepassingen van het G-denken bij de Atlas Onderwijsgroep in Rijswijk en Den Haag

Inleiding

Op een scholengemeenschap in Rijswijk en Den Haag wordt door leerlingen-begeleiders intensief gewerkt vanuit het G-denken. Dit G-denken is inmiddels in brede lagen van de school doorgedrongen. Dit blijkt een behoorlijk succes te zijn.

Leraren en begeleiders kunnen hier makkelijk mee uit de voeten en voor leerlingen blijkt dit een handvat te zijn voor hun persoonlijke ontwikkeling. Zaken die in de begeleiding aan bod komen zijn bijvoorbeeld faalangst, situaties thuis, zenuwachtig voor repetities, situaties in de vriendenkring, pesten, de eigen toekomst etc. etc.. Een mooi voorbeeld is dit: vaak tref je bij leerlingen een plotselinge terugval in prestaties aan. Op de Atlas Onderwijsgroep wordt zo snel mogelijk begeleiding aangeboden. Heel vaak zijn een paar gesprekken voldoende voor de leerling om zicht te krijgen op het probleem en om zelfstandig met de oplossing verder te kunnen.

Het interessante is dat naast leraren en begeleiders ook leerlingen hierin getraind kunnen worden. Zo worden zowel de “hulpmentoren” als de “leerlingbemiddelaars” hierin getraind. Hulpmentoren zijn ouderejaars-leerlingen die een begeleidende rol vervullen voor jongerejaars-leerlingen. Leerlingbemiddelaars zijn leerlingen die andere leerlingen helpen om hun eigen conflicten op te lossen. Daarnaast zijn er trainingen voor leerlingen die met specifieke problemen kampen waarin het G-denken de leidende methodiek is.

De grote eye-opener blijkt te zijn dat door hier in een vroeg stadium aandacht aan te besteden, problemen klein blijven. Tweede eye-opener is het zelfhulp karakter van de methode van het G-denken. Leerlingen kunnen er zelf verder mee en blijken heel goed in staat om dit G-denken toe te passen. Hierbij valt op dat leerlingen dit ook op elkaar gaan toepassen.

Het is vanwege de toepasbaarheid en de relatieve toegankelijkheid van dit middel dat we dit niet willen onthouden aan lezers van de coachinggids. Het G-denken leent zich uitstekend voor 3 vormen van coaching. te weten:

- Zelf coaching (voor iedereen)
- Coaching door de leidinggevende
- Als begeleidingsinstrument van de individuele coach of trainer

In het kort: wat is het G-denken?

Het G-denken stamt uit de gedragstherapie waar de keten Situation-Organism-Respons-Consequence bekend is (ook wel S.O.R.C.)

Het heeft ook een voedingsbodemp in de RET waar de ABC keten centraal staat. (Activating event – Belief – Consequence)

Het G-denken integreert beide visies. Het leert mensen de samenhang te zien tussen denken, voelen, gedrag en gebeurtenissen

Het **G**-denken gaat over:

1. Gebeurtenis
2. Gedachten
3. Gevoelens
4. Gedrag



Toepassing van het G-denken voor leerlingen van de Atlas Onderwijsgroep.

De uitleg die op de Atlas Onderwijsgroep aan leerlingen wordt gegeven is deze:

Dagelijks komen we met gebeurtenissen, situaties en mensen in aanraking. Soms vinden we dat prettig, soms ook niet. In iedere situatie gaan we ons op een bepaalde manier gedragen. Dat gedrag is juist wél of juist niet handig in die situatie. We vertonen dergelijk gedrag omdat we die situatie op een bepaalde manier ervaren. Hoe we de situatie ervaren wordt bepaald door ons gevoel.

Vaak denken mensen dat de gebeurtenis, de situatie en de ander de oorzaak is van onze gevoelens over die situatie en dat die gevoelens ons gedrag bepalen.

Voorbeeld

Je bent zenuwachtig voor een repetitie. Je denkt dan dat die zenuwachtigheid komt omdat je een repetitie hebt. Maar hoe komt het dan dat sommige leerlingen niet zenuwachtig zijn voor die repetitie en sommige anderen juist weer wél?

De reden is dat niet de repetitie bepaalt hoe jij je voelt en hoe jij je gedraagt. De echte reden van je zenuwachtigheid (of angst, of kwaadheid, of jaloezie enz.) is dat je er bepaalde gedachten op nahoudt. Jouw denken over een situatie bepaalt hoe jij je voelt. En dat bepaalt weer je gedrag.

Andere voorbeeld:

Je praat veel in de klas en een leraar corrigeert jouw gedrag vaak. Het gevolg kan zijn dat je tegen de les gaat opzien of de leraar vervelend gaat vinden en hem de schuld gaat geven (“hij moet altijd mij hebben, anderen krijgen nooit de schuld”). Je kunt dan bv. gaan spijbelen, of brutaal worden, of juist heel stil worden. Jouw reactie hangt af van hoe jij denkt. De oorzaak ligt dus niet bij de leraar die jouw gedrag corrigeert, maar het zijn jouw eigen gedachten die bepalen hoe jij met die leraar en met die situatie omgaat.

De gebeurtenis, bv. de repetitie of de leraar kun je (meestal) niet veranderen. Wat je wél kunt veranderen zijn je eigen gedachten. En die andere gedachten veranderen weer jouw gevoelens en jouw gedrag.

Om dit te veranderen moet je dus eerst in de gaten hebben wát jij denkt. Dat vinden sommige leerlingen moeilijk omdat het makkelijker is de repetitie, je ouders of de leraar de schuld te geven. Echter, als je die gedachten eenmaal kent, dan weet je ook waardoor je je zenuwachtig voelt of waardoor je tegen iets opziet (bv. repetitie, moeilijk gesprek, boze leraar/ouders, pestende klasgenoten enz.).

We onderscheiden twee soorten van gedachten:

1. Er zijn niet helpende gedachten. Bv. “het lukt toch niet”, “vorige keer ging het ook al mis”, “mijn ouders/de leraren zullen wel denken dat ik niet mijn best heb gedaan”, “anderen zijn beter/knapper/intelligenter dan ik”, “de leraar moet altijd mij hebben”.
 2. Er zijn helpende gedachten. Die zorgen ervoor dat je met meer zelfvertrouwen met een gebeurtenis, situatie of persoon omgaat. Bv. “ik kan het”, ik ga het gewoon doen”, “ik heb het goed genoeg geleerd”, “mijn ouders steunen me”.
- Helpende gedachten zijn positief en realistisch. Bv. Je hebt een moeilijk vak en je staat daarvoor een 4 gemiddeld. Je wilt dat ophalen. Een helpende gedachte is dan niet: “ik ga voortaan tien scoren”. Dat is nl. wel positief, maar niet realistisch. Wat positief én realistisch is, is bv. :“Ik ga beter mijn best doen en ga een voldoende halen”.



Jij hebt de macht om je eigen gedachten te veranderen, ook al blijft de situatie hetzelfde. Die repetitie moet je toch maken, ook als je hem uitstelt of spijbelt.

Je gedachten over die repetitie kun je wél veranderen. Jij kunt die gedachten dus zélf kiezen. Je zult dat dan wel meerdere keren moeten oefenen, omdat je misschien gewend bent niet helpende gedachten te hebben. Die kan je nu veranderen in helpende gedachten. Dat heeft weer tot gevolg dat je zelfvertrouwen toeneemt. En als je meer zelfvertrouwen hebt is de kans groter dat de repetitie of dat moeilijke gesprek beter verloopt. En niet alleen de repetitie. Het geldt voor iedere situatie in je leven. Nogmaals: de situatie kun je meestal niet veranderen. Wat je wel kunt veranderen zijn je eigen gedachten, je eigen gevoelens en je eigen gedrag.

Opdracht voor leerlingen

Beschrijf nu zelf een gebeurtenis waar je tegenop ziet.

Beschrijf :

1. de **G**ebeurtenis
2. jouw **G**edrag tijdens die gebeurtenis.
3. jouw **G**evoelens tijdens die gebeurtenis
4. jouw **G**edachten tijdens die gebeurtenis

Door de beschrijving van de vier **G**'s heb je je probleem helder gemaakt.

Hierna ga je over tot de oplossing van je probleem. Je beschrijft dezelfde 4 **G**'s, maar nu met helpende gedachten. Je neemt dezelfde gebeurtenis. Vervolgens beschrijf je hoe jij je wilt gedragen tijdens die gebeurtenis. Daarna hoe jij je wilt voelen. En als laatste zoek je de daarbij passende helpende gedachten erbij.

Opgave voor de lezer van dit artikel

Het is enerzijds erg gemakkelijk om met het G-denken aan de slag te gaan. Er is echter een klein "maartje":.... je moet het wel doen. Soms vinden mensen de methode zo simpel dat men denkt "dit kán niet goed zijn". Dit is (in het G-denken) een "niet-helpende gedachte. Een positieve en realistische gedachte is dat het een goede zaak is om dit G-denken direct op U zelf toe te passen. Hiertoe kunt gewoon de opdracht voor leerlingen uitvoeren (zie hierboven)

Veel Succes!

Dick Stammes www.dickstammes.nl

Niko Stammes www.performanceconsultancy.nl