

THINK
op school

**LEER HET
LEVEN ZELF
SAMEN MET
ANDEREN**

LEER HET LEVEN ZELF!
met THINK op school

JE LEERT HET LEVEN ZELF MET THINK OP SCHOOL

Een nieuwe fase breekt aan voor uw kind na de zomervakantie. De middelbare school. Een fase waarin uw kind steeds meer diens eigen weg zal gaan. Eigen keuzes maakt en een heleboel leuke en spannende nieuwe dingen gaat tegenkomen.

Jongeren het leven 'leren. Dat is waar THINK op school aan werkt. Want hoe werkt dat nou, het leven? Uw kind krijgt straks in het eerste leerjaar THINK-lessen. Centraal in deze lessen staat de sociaal emotionele ontwikkeling van uw kind. Wij leren jongeren grip te krijgen op hun eigen denken en voelen. Door zelf regie te leren pakken. Te beseffen dat je geen invloed hebt op wat er gebeurt, maar wel op hoe je daar vervolgens mee omgaat. Deze lessen zijn in de klas, tijdens het mentoruur, zodat jongeren van en met elkaar leren.

THINK-lessen

De THINK-lessen bestaan uit 6 basislessen en 6 themalessen. In de THINK-basislessen komen de volgende onderwerpen aan de orde: jezelf en je klas leren kennen, emoties, je gedachten leren sturen, hoe ga je om met groepsdruk, nee leren zeggen, elkaar supporten. De mentor is hierbij altijd aanwezig.

Het 5G-model

Leidend bij de lessen zijn de 5G's: een manier waarmee we jongeren kunnen leren hoe ze zelf sturing kunnen geven aan hun gedachten. Shit happens in life. Daar hebben we geen invloed op. Wel hoe we ermee omgaan. Meer informatie over het 5G-model kun je [hier](#) bekijken.

Hoe mooi is het dat je dit van jongs af aan al leert? Ook thuis kan dit helpend zijn. Op de volgende pagina treft u dit model aan, samen met tips hoe dit samen met uw kind te doen.

Met vriendelijke groet,

Team THINK op school (www.thinkopschool.nl)

Uitleg 5G-model



JE LEERT
HET LEVEN
ZELF MET THINK
OP SCHOOL



THINK
op school



VOORBEELD HELPENDE EN NIET HELPENDE GEDACHTEN

Stelt u zich voor: morgen heeft uw kind een belangrijke toets waar uw kind erg tegenop ziet. U hoort uw kind steeds zeggen dat het vast niet gaat lukken en uw kind weer een onvoldoende gaat halen. Het 5G schema kan uw kind hierbij helpen.

WAT IS DE GEBEURTENIS?

Morgen heb ik een belangrijke toets.

niet-helpende gedachten

WAT DENK JE?

Ik ga toch weer een onvoldoende halen.
Ik onthoud dit niet.
Ik heb niet genoeg geleerd.

WAT VOEL JE?

Ik voel me verdrietig en bang.

WAT DOE JE?

Ik slaap slecht.
Ik ga met spanning naar school.
Het lukt me niet te concentreren op een toets.

WAT GEBEURT ER DAN?

Ik haal een onvoldoende en de volgende keer zie ik er nog meer tegenop.

helpende gedachten

WAT DENK JE?

Ik ga mijn best doen.
Ik heb me goed voorbereid.
Een onvoldoende is niet het einde van de wereld.

WAT VOEL JE?

Ik voel me blij.

WAT DOE JE?

Ik ga met vertrouwen naar school.
Ik kan me concentreren op de toets.
Ik heb plezier omdat ik me goed voel.

WAT GEBEURT ER DAN?

Misschien haal ik wel een voldoende.