

## Informatie voor de leerkrachten

### Voor welke kinderen is deze training bedoeld?

De agressieregulatietraining 'Hoe word ik boos?' is bedoeld voor kinderen van 9 tot en met 12 jaar met ontwikkelingsproblematiek (zoals ADHD of PDDNOS) bij wie problemen met de regulatie van de agressie op de voorgrond staan. Het gaat om kinderen die vaak driftig zijn, veel ruzie maken (ook met volwassenen), opstandig zijn of anderen treiteren. Ook zijn deze kinderen vaak prikkelbaar, boos of wraakzuchtig. Voorwaarde is dat de boosheidsproblemen op de voorgrond staan. Een andere voorwaarde is dat het kind voldoende cognitieve mogelijkheden heeft, zodat het in enige mate kan reflecteren op zijn eigen gedachten en gedrag.

In de agressieregulatietraining leren de kinderen hun boosheid beter te beheersen. Naast de individuele doelen die we samen met de ouders en het kind opstellen, zijn er een aantal algemene doelen. Te weten:

- het kind kan automatische gedachten herkennen en bijstellen;
- het kind leert zijn oplopende frustratie op tijd herkennen;
- het kind kan zijn gedrag controleren door zelfinstructie;
- het kind kent andere probleemoplossingsvaardigheden en kan deze uitvoeren;
- het kind wordt zich bewust van de positieve gevolgen hiervan;
- het kind is minder vaak en/of minder heftig boos.

### Wat leren de kinderen in deze training?

De agressieregulatietraining wordt wekelijks door twee trainers gegeven aan een groep van vier kinderen. Er zijn in totaal twaalf bijeenkomsten voor de kinderen en twee bijeenkomsten voor de ouders. Daarnaast wordt er een informatiebijeenkomst voor u als leerkracht georganiseerd.

Met de kinderen wordt een aantal vaardigheden getraind middels het 'Stop! Hoe los ik het op'-principe, waarbij ze leren zichzelf instructies te geven en een probleem stapsgewijs op te lossen. Verder leren de kinderen overzicht te krijgen door een gebeurtenis te analyseren met de 5 G's (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg) en ze leren gebeurtenissen anders te interpreteren. Bij elke vaardigheid bespreken we de voordelen die het toepassen daarvan voor het kind kan opleveren.

Na afloop van elke bijeenkomst krijgen de kinderen in hun map twee oefenbrieven en – opdrachten mee: van elk één voor thuis en één voor u. Hierin staat wat tijdens de bijeenkomst gedaan is en wat ze de komende week thuis moeten gaan oefenen. Het heeft grote meerwaarde als er ook op school geoefend kan worden. Het oefenen in de dagelijkse situatie is van essentieel belang, omdat daar de daadwerkelijke gedragsverandering moet plaatsvinden. De tekening die de kinderen mee krijgen is bedoeld als een geheugensteuntje voor thuis en op school.

### Samenwerking met leerkrachten en ouders

In de ouderbijeenkomsten worden de ouders gecoacht bij het stimuleren van het kind bij het toepassen van de vaardigheden en het maken van de oefenopdrachten. Zoals eerder genoemd wordt u als leerkracht aan het begin van het traject uitgenodigd voor een leerkrachtbijeenkomst. Daarnaast is het de bedoeling dat u gedurende de training door de ouders geïnformeerd wordt. Tenslotte is er zowel voor de ouders als voor u een wekelijkse

ondersteuningsbrief, waarin uitleg wordt gegeven over de bedoeling van de bijeenkomst. Ook staan er tips in met betrekking tot het ondersteunen van het kind bij het oefenen. Om de effecten van de training te bevorderen is het noodzakelijk dat ouders en trainers goed samenwerken en ook u hier zoveel mogelijk bij betrekken. De training moet gezien worden als een aanzet tot het veranderen van inadequate gedachten en inadequaat gedrag van het kind.

### Het verloop van de training

Voordat de training daadwerkelijk begint worden de ouders en het kind uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Daarna volgt de training die bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van ieder 60 tot 70 minuten. Iedere bijeenkomst bestaat uit de volgende vaste onderdelen:

- bijpraten
- oefenopdracht bespreken
- verhaal
- uitleg
- oefenen
- spel en drinken
- stickers
- napraten met de ouders

Na de laatste bijeenkomst wordt het kind samen met zijn ouders uitgenodigd voor een afsluitend gesprek, waarin de vooraf opgestelde doelen geëvalueerd worden. Ongeveer twee maanden na het evaluatiegesprek nodigen de trainers alle ouders nog een keer uit. Centraal in deze bijeenkomst staat de manier waarop de ouders hun kind na afloop van de training zijn blijven ondersteunen en hoe ze dit in de toekomst kunnen blijven doen.