

Informatie voor de ouders

Voor welke kinderen is deze training bedoeld?

Uw kind gaat meedoen aan de agressieregulatietraining 'Hoe word ik boos?'. De kinderen die aan deze training meedoen hebben ontwikkelingsproblematiek (zoals ADHD of PDD-NOS) die zich uit in boosheid of agressie. 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 nadenken over zijn eigen gedachten en gedrag. De training is bedoeld voor kinderen van 9 tot 12 jaar.

In de agressieregulatietraining leert uw kind zijn boosheid beter te beheersen. Naast de individuele doelen die we voorafgaand aan de training samen met u en uw kind opstellen, zijn er een aantal algemene doelen. Dit zijn:

- 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. In de groep zitten vier kinderen. Er zijn in totaal twaalf bijeenkomsten voor de kinderen en twee bijeenkomsten voor u als ouders. Met de kinderen wordt een aantal vaardigheden getraind middels het 'Stop! Hoe los ik het op'-principe. Hiermee leren ze 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 uw kind kan opleveren.

Na afloop van elke bijeenkomst krijgt uw kind in zijn map twee oefenbrieven en oefenopdrachten mee (één voor thuis en één voor de leerkracht), waarin staat wat tijdens de bijeenkomst gedaan is en wat hij de komende week thuis en op school moet gaan oefenen.

Samenwerking met ouders en leerkrachten

Het oefenen thuis en op school is van essentieel belang, omdat dat de plaatsen zijn waar de daadwerkelijke gedragsverandering moet plaatsvinden. In de ouderbijeenkomsten wordt u gecoacht bij het stimuleren van uw kind wat betreft het toepassen van de vaardigheden en het maken van de oefenopdrachten.

De leerkrachten worden uitgenodigd voor een leerkrachtbijeenkomst. Daarnaast vinden we het belangrijk dat u als ouders de leerkracht van uw kind op de hoogte houdt van het verloop van de training. Tenslotte is er zowel voor uzelf als voor de leerkrachten een wekelijkse ondersteuningsbrief, waarin uitleg wordt gegeven over de bedoeling van de bijeenkomst. Ook staan er tips in beschreven 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 hier (zo mogelijk) ook de leerkrachten van het kind 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

Vlak voordat de training daadwerkelijk gaat beginnen, worden u en uw 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 worden u en uw kind weer samen 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 u uw kind na afloop van de training bent blijven ondersteunen en hoe u dit in de toekomst kunt blijven doen.