

Informatie voor de ouders

Voor welke kinderen is deze training bedoeld?

Uw kind gaat meedoen aan de cognitieve vaardigheidstraining 'Stop! Hoe los ik het op?'. De kinderen die aan deze training meedoen hebben allemaal een beperkt vermogen om oplossingen te bedenken voor problemen die ze ondervinden in de omgang met anderen. De oorzaak hiervan ligt meestal verankerd in hun problematiek zoals (kenmerken van) PDDNOS of ADHD. Deze kinderen missen vaak het inzicht en overzicht in sociale interacties. Daarbij is er bij kinderen met PDDNOS onvoldoende sprake van wederkerigheid in het contact waardoor de omgang met andere kinderen vaak moeizaam verloopt. Bij kinderen met ADHD is het meer de impulsiviteit die zorgt voor sociale problemen. Door hun gebrek aan inzicht en overzicht kunnen ze situaties niet goed inschatten. Op grond van deze 'foute' inschatting beoordelen ze de situatie en reageren ze vervolgens vanuit deze 'kromme' redenering. Andere kinderen reageren impulsief. Ook komt het vaak voor dat de kinderen vastzitten in een bepaald patroon van reageren en geen andere oplossing kunnen bedenken voor het probleem dat ze tegenkomen. Hierdoor voelen ze zich snel verdrietig, angstig of kwaad.

Wat leren de kinderen in deze training?

In de cognitieve vaardigheidstraining leren de kinderen door middel van de 5 G's (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg) meer oplossingsgericht te denken. Het begrip cognitieve vaardigheidstraining komt uit de gedragstherapie. Uitgangspunt is dat Gevoel en Gedrag bepaald worden door Gedachten, ook wel cognities genoemd. Bijvoorbeeld: Anna speelt vaak alleen omdat ze denkt dat andere kinderen haar stom vinden en daarom niet met haar willen spelen. Eigenlijk wil ze heel graag met andere kinderen spelen. In het cognitieve trainingsprogramma worden bestaande Gedachten zoals die van Anna besproken. Er wordt bekeken of de Gedachten van Anna haar helpen het probleem op te lossen. Is het echt zo dat andere kinderen niet met haar willen spelen omdat ze haar stom vinden? Vinden andere kinderen haar wel stom? Als dit zo is, hoe komt dit dan? Misschien willen andere kinderen niet met haar spelen om andere redenen of misschien denkt Anna dat ze niet met haar willen spelen. Soms wordt het zo uitgebreid besproken, soms ook minder uitgebreid. Dit is afhankelijk van wat een kind kan of aankan. We vinden het belangrijk dat uw kind leert dat hij een ander en positiever Gevoel krijgt, als hij een Gebeurtenis anders kan interpreteren en daardoor een adequatere oplossing kan bedenken. Dit herstructureren van cognities zorgt ervoor dat ook de Gevoelens en het Gedrag van het kind kunnen veranderen. Bijvoorbeeld: Tijdens de training heeft Anna ontdekt dat niet alle kinderen haar stom vinden en dat er wel kinderen zijn die met haar willen spelen. Anna vraagt nu ook aan enkele kinderen op school of die met haar willen spelen. Tot haar verbazing merkt ze dat ze dat wel willen.

Het Gevoel kan veranderd worden door het aanpassen oftewel herstructureren van cognities. Dit heeft ook weer gevolgen voor de reacties van anderen. Bijvoorbeeld: Het Gevolg van het veranderde Gedrag van Anna is dat andere kinderen nu met haar spelen. Hierdoor wordt ze bevestigd in haar nieuwe Gedachte waardoor deze beklijft.

Om cognities aan te kunnen passen heb je cognitieve vaardigheden nodig, zoals:

- benoemen van waarneembare feiten;
- herkennen van problemen;

- nadenken voordat je iets doet;
- inschatten van situaties;
- herkennen van je Gevoelens;
- nadenken over je eigen Gedrag;
- onderscheid maken tussen wat jij doet en wat de ander doet.

Het kind kan geholpen worden bij het overzichtelijk maken van Gebeurtenissen door de gesprekjes over de Gebeurtenissen steeds op een zelfde manier te laten verlopen, namelijk door te vragen naar de 5 G's.

- Gebeurtenis: Wat gebeurde er?
- Gedachte: Wat was je Gedachte?
- Gevoel: Hoe voelde je je?
- Gedrag: Wat deed je?
- Gevolg: Hoe liep het af?

Door de 5 G's krijgen kinderen overzicht en inzicht met betrekking tot bepaalde situaties. Tevens ontdekt het dat het één met het ander samenhangt: zijn Gedachte bepaalt zijn Gevoel en heeft invloed op zijn Gedrag; zijn Gedrag heeft weer een reactie bij de ander tot Gevolg. Het kind verwerft hiermee bijvoorbeeld het inzicht dat een ruzie niet zomaar ontstaat maar dat hij met zijn Gevoel en Gedrag daarin iets doet. Dit betekent niet alleen dat hij leert zien dat hij een aandeel heeft in een ruzie. Hij ontdekt ook dat hij een aandeel heeft in het niet laten ontstaan van een ruzie of het oplossen ervan. Dit inzicht moet er toe leiden dat hij meer grip krijgt op zijn eigen Gevoel en Gedrag. De 5 G's geven het kind een idee over hoe een probleem ontstaat. Deze vorm van representeren geeft overzicht en maakt dat het kind zich er iets bij kan voorstellen. Een ander punt dat hiermee ontwikkeld wordt, is het verbaliseren van de 5 G's. Door het geven van woorden aan zijn Gedachten en Gevoel komt het kind tot innerlijke spraak waardoor het zichzelf instructies kan geven. Hiermee leert het kind dat hij met zijn Gedachten zijn Gevoel zelf kan sturen en dat hij daarmee de baas is over zijn eigen Gevoel en Gedrag. De principes van 'Stop! Hoe los ik het op?' ondersteunen het kind hierbij.

[Samenwerking met ouders en leerkrachten](#)

De cognitieve vaardigheidstraining 'Stop! Hoe los ik het op?' bestaat uit negen bijeenkomsten met de kinderen en vier bijeenkomsten met de ouders. Daarnaast zullen de leerkrachten van de kinderen ook uitgenodigd worden voor een bijeenkomst. Na afloop van de training worden u en uw kind uitgenodigd voor een evaluatiegesprek. Binnen dit gesprek worden de doelen geëvalueerd en worden er aandachtspunten geformuleerd. Na dit gesprek zullen de ouders en trainers binnen drie maanden na afloop van de training nog eens samen komen om deze aandachtspunten te evalueren en om te bespreken hoe u uw kind kunt blijven ondersteunen bij het oplossen van problemen.