

Ouderbijeenkomst 1

Kennismaken, methoden en technieken, oefenen thuis en bekrachtigen van gedrag

Doelen:

- De ouders weten wat de agressieregulatietraining inhoudt.
- De ouders hebben meer inzicht in agressieproblematiek.
- De ouders zijn zich bewust van het belang van hun inzet bij de training.
- De ouders kennen de 5 G's en kunnen hier zelf ook mee werken.
- De ouders weten hoe ze hun kind bij de training willen ondersteunen.
- De ouders weten waar de komende bijeenkomsten over gaan.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5G's
- Doelen van de individuele kinderen op papier
- Schema 1 (10x)
- Schema 2 (10x)
- Lege 5 G-schema's (8x)
- Een oefenbrief, een oefenopdracht en een tekening
- Koffie en thee

Welkom (5 minuten)

Als iedereen heeft plaats genomen, worden de ouders welkom geheten. Het programma van deze avond staat op het bord geschreven en wordt kort bij langs gelopen.

Rondje (30-60 minuten)

De trainers beginnen het rondje door zichzelf voor te stellen. Hierbij noemen ze in ieder geval hun naam, functie en taken.

Vervolgens wordt aan de ouders gevraagd zichzelf voor te stellen en hierbij ook iets te vertellen over hun gezin en specifiek over het kind dat is aangemeld voor de training. Tijdens het rondje worden de (in het kennismakingsgesprek) opgestelde doelen nog eens met de ouders doorgenomen. De reden hiervoor is om de ouders extra te motiveren: dit is waar we het voor doen. En het is ook bedoeld als laatste 'check' of er volledige overeenstemming is tussen de behandelaars en de ouders: kloppen de doelen zoals de behandelaar ze geformuleerd heeft in het behandelplan? Missen de ouders nog doelen? De trainers hebben voor de ouders van elk kind een overzicht op papier staan van de gestelde doelen.

Uitleg van de training (10 minuten)

Er wordt kort uitleg gegeven over de theorie achter de training. De ouders krijgen eerst schema 1 uitgedeeld. De trainers geven uitleg over de informatieverwerking van kinderen met agressieproblematiek. Schema 1 wordt hierbij stap voor stap bij langs gelopen.

Vervolgens wordt schema 2 uitgedeeld. Aan de hand van dit schema worden de belangrijkste pijlers van de training besproken:

- het anders interpreteren van situaties
- herkennen van de eigen boosheid

- zichzelf (op tijd) stop leren zetten
- verschillende oplossingen bedenken
- rekening houden met de gevolgen

Uitleg van de 5 G's (5 minuten)

De trainers hebben kaarten met de 5 G's goed zichtbaar opgehangen. Er wordt uitgelegd dat de 5 G's de basis van de training zijn. In eerste instantie helpen ze de kinderen om meer overzicht te krijgen over een probleemsituatie. Kinderen die meedoen aan deze training hebben vaak veel moeite met oorzaak en gevolg. Een situatie is voor hen vaak een kluwen van verschillende gebeurtenissen en reacties door elkaar. De 5 G's knippen een probleemsituatie als het ware in stukjes. Overzicht is een eerste voorwaarde om een probleem te kunnen oplossen.

De trainers schrijven ter illustratie een situatie uit in de 5 G's. Bijvoorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Mark's moeder zegt dat ze vanmiddag met z'n allen naar de dierentuin gaan.	Hartstikke leuk! Misschien zijn er wel leeuwen!	Blij	Zijn moeder knuffelen. Veel lachen. Gezellig meedoen.	Een leuke dag met z'n allen. Geen ruzie of straf.

Benadrukt wordt de samenhang tussen de verschillende G's: bij die Gedachte van Mark past een blij Gevoel. Ofwel: aan dat blij gevoel gaat een plezierige gedachte vooraf.

Oefenen met de 5 G's (15 minuten)

Alle ouders wordt gevraagd om twee gebeurtenissen uit te schrijven in een 5 G-schema. Dit mogen zowel vervelende als leuke gebeurtenissen zijn.

Vervolgens worden de gebeurtenissen plenair nabesproken; van iedere ouder wordt één voorbeeld besproken. Het is erg belangrijk dat de ouders het principe van de 5 G's begrijpen, omdat ze hun kind in de komende weken hierbij moeten gaan ondersteunen. Wanneer ouders bepaalde G's verwisselen of iets niet goed begrepen hebben, herhalen de trainers de uitleg hierover.

Ouders die het schema goed hebben ingevuld worden positief bekrachtigd.

Praktische uitleg van de training (10 minuten)

De trainers geven uitleg over hoe de training er in praktijk uit zal zien: het aantal bijeenkomsten, dag en tijdstip van iedere bijeenkomst en het wekelijkse programma.

Vervolgens wordt uitleg gegeven over de oefenbrief, waarvan een voorbeeld aan de ouders wordt laten zien.

De oefenopdracht wordt uitgebreider besproken. De trainers benadrukken het belang van oefenen in de thuissituatie. Hierbij kan een vergelijking worden gemaakt met voetbaltraining of pianoles: Om echt goed te worden is een uurtje in de week naar training gaan niet genoeg. Als je elke dag thuis oefent, zul je veel beter kunnen voetballen dan iemand die dat niet doet.

Zo is het ook met deze training. Alleen een uur in de week naar de polikliniek komen, zal geen grote (gedrags)verandering teweeg brengen. Het gaat er juist om dat het gedrag thuis

en op school verandert. Om dit te bewerkstelligen is het elke dag thuis oefenen van essentieel belang.

Dit kan niet genoeg benadrukt worden!

Tenslotte laten de trainers een voorbeeld van een tekening zien. De kinderen mogen deze uiteraard inkleuren, maar het is vooral bedoeld als geheugensteuntje. Handig is om de tekening op een goed zichtbare plaats in huis op te hangen, bijvoorbeeld op de koelkast, in de wc of bij de eettafel.

Oefenen thuis (10 minuten)

De ouders krijgen een paar minuten de tijd om na te denken over hoé en wanneer zij hun kind zullen gaan ondersteunen bij de training. De trainers benoemen nogmaals dat het oefenen in de thuissituatie er snel bij inschiet, terwijl dit het meest essentiële onderdeel van de training is. De manier waarop ouders precies willen gaan oefenen is nu niet het belangrijkste; het gaat er vooral om dat ouders het belang van oefenen inzien en hier bewust over nadenken. In een volgende bijeenkomst wordt teruggekomen op de manier waarop geoefend wordt.

Daarna wordt een kort rondje gemaakt en vertellen de ouders wat voor hen het meest geschikt is wat oefenen betreft. Te denken valt aan: dagelijks na het eten 10 minuten oefenen, op een vast moment de oefenbrief samen doorlezen, een ruzie nabespreken aan de hand van de 5 G's.

Afsluiting (5 minuten)

Als er geen vragen meer zijn, wordt de bijeenkomst afgesloten.